المحاضره الأولى

الهجوم السريع

المقصود بالهجوم السريع ، هو محاولة الوصول الى هدف الخصم بأقصى سرعة وبأقل وقت وبطريقة مضمونة من أجل اصابة هدف الخصم قبل ان يتمكن الفريق الدفاعي من اتخاذ الوضع الدفاعي الجيد او المنظم .

في الوقت الذي يعتبر الهجوم السريع احد الطرق الهجومية المثيرة والجيدة في كرة السلة إلا انه ايضاً يعتبر أيضاً احد الطرق الصعبة لغرض الاتقان والاداء . لهذا يتطلب على كل فريق التدريب على الهجوم السريع لغرض بناء واعداد الفريق القادر على تنفيذ الهجوم السريع بنجاح . فضلاً عن ، على اللاعبين اتقان المناولات والتصويب ، فعليهم ايضاً التدريب على مقاومة وتعلم كيفية تطبيق الهجوم السريع طبقاً لظروف اللعب المختلفة خلال الوحدات التدريبية .

ان الهجوم السريع يطبق سواء كان الخصم يلعب بطريقة دفاع المنطقة ام دفاع رجل لرجل ام الدفاع المختلط ، لهذا على لاعبي الهجوم محاولة تطبيق الهجوم السريع في اي وقت يسيطرون فيه على الكرة باعتباره الهجوم الاول الذي يجب ان ينفذوه وفي حالة الفشل والتأخير عليهم الانتقال الى تنفيذ الهجوم المنظم ، ان الهجوم السريع عموماً يعتمد على ظروف اللعب ، النتيجة ، وسرعة الفريق الخصم وكذلك على سرعة وقابلية الفريق المنفذ .

عوامل نجاح الهجوم السريع :

١. <u>الدفاع الجيد</u> :

المقصود به ، هذا الدفاع الذي يساعد على اعاقة التصويب لدى الفريق الخصم ، واستنتاجاً لذلك تكون النتيجة نسبة ضئيلة من تحقيق الاهداف من قبل المهاجمين وهذه النسبة ضئيلة من تحقيق الاهداف يعني فقدان الفريق المهاجم للكرة ، وبعد كل اضاعة كرة يعني اعطاء فرصة للدفاع لاداء الهجوم السريع المضاد .

٢. <u>سحب الكرات</u> :

ان سحب الكرة من الهدف يعتبر عاملاً مهماً لتنفيذ الهجوم السريع طالما ان الفريق لم يستطيع تنفيذ الهجوم السريع بدون كرة .

٣. <u>المناولة</u> :

ان المناولة تعتمد على مبدأين أساسيين وهما الدقة في المناولة والوقت المناسب لقطع اللاعب المستلم لتنفيذ الهجوم السريع .

٤. <u>الخطوة التالية</u> : على اللاعب المستلم بعد استلامه الكرة ان يركز نظره باتجاه وسط الملعب لمناولة الكرة الى اللاعب الموجود في منطقة الوسط وذلك لكون المستلم الاول عادة ما تتم مدافعته اولاً ويكون اللاعب المهاجم الآخر في وسط الملعب حراً من المراقبة تقريباً .

٥. <u>إملاء خطوط الملعب</u> :

عند تنفيذ الهجوم السريع يفضل ان يكون هناك ثلاثة لاعبين ، لاعب في الجانب الايمن، ولاعب آخر في الجانب الايسر ، واللاعب الثالث في الوسط والذي يتميز بالقدرة والسيطرة على الكرة وتنفيذ الهجوم السريع .

٦. **تنفيذ الهجوم السريع** :

هناك عدة اختبارات لتنفيذ الهجوم السريع تعتمد على مكان وجود المدافعين واعاقتهم لأي من المهاجمين :

- أ. اذا كان اللاعب المهاجم في الوسط مع الكرة قادراً على تنفيذ الهجوم السريع والقطع باتجاه هدف الخصم بدون اعاقة يكون ذلك أفضل .
- ب. كان اللاعب في الوسط معاقاً يستطيع القيام بمناولة للاعب الجانب الايسر الذي يقوم بالقطع لتنفيذ التصويبة السليمة او التصويب بالقفز القريب .
- ج. اذا كان اللاعب في الوسط معاقاً يستطيع القيام بمناولة للاعب في الجانب الايمن الذي يقوم بالقطع لتنفيذ التصويبة السليمة او التصويب بالقفز القريب .
- د. اذا كان المهاجمون الثلاثة غير قادرين على تنفيذ الهجوم السريع ، يستطيعون القيام بالمناولة للمهاجم الرابع الذي يتابعهم والذي يقوم بالقطع لتأدية التصويبة السليمة او التصويب بالقفز القريب .

٧. **السرعة** : ان جميع العوامل السابقة تعتمد على السرعة اذا أريد بالهجوم السريع ان يطبق بنجاح وذلك لسببين :

- أ. ان الهجوم السريع يجب ان ينفذ خلال ثوانٍ من وقت المباراة .
- ب. ان الفريق المدافع يحاول جاهداً وبأقصى سرعة الرجوع الى وضع الدفاع الفرقي او المنظم لأجل اعاقة الهجوم السريع ، لهذا يجب ان يتضمن المنهاج التدريبي في مراحل اعداده الاولى على تطبيق تمارين الهجوم السريع وبأقصى سرعة من أجل اعطاء فكرة

للمدرب لمعرفة اي من اللاعبين لديه القابلية على الركض بأقصى سرعة وفي نفس الوقت لديه القدرة على التحكم والسيطرة بالكرة والتصويب لأجل اعطائهم الافضلية في تنفيذ الهجوم السريع .

حالات تنفيذ الهجوم السريع :

ممكن لأي فريق من تحقيق او الشروع في تنفيذ الهجوم السريع بعد حصوله على الكرة من الحالات الاتية :

١. الرمية الحرة :
   أ. بعد نجاح الرمية الحرة .
   ب. بعد فشل الرمية الحرة .
٢. فقدان الكرة اثناء اللعب .
٣. التصويب الناجح او الفاشل نتيجة القطع ، التصويب البعيد ، والمتابعة .
٤. خطف الكرة من الخصم ام سواء كان في حالة طبطبة أم كان ماسكاً للكرة .
٥. قطع الكرة اثناء المناولات .
٦. كرة القفز .

أسباب فشل الهجوم السريع :

هناك حالات كثيرة تؤدي الى فشل تنفيذ الهجوم السريع وهذا يعني ضياع الفريق لحوالي ٥٠% من هجومه واقتصاره على الهجوم المنظم فقط والذي تكون فيه نسبة إصابة هدف الخصم أقل مما هي في الهجوم السريع . من هذه الحالات :

١. بطء الحركة في تنفيذ الهجوم السريع .
٢. عدم تشكيل مثلث سحب الكرات المرتدة .

٣. عدم بذل الجهد لسحب الكرات المرتدة .

٤. عدم اشتراك لاعبي الاجنحة في الدفاع والهروب قبل السيطرة على الكرة من قبل فريقهم وهذا له سلبياته من حيث :

أ- التفوق العددي للمهاجمين ، خمسة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين.

ب- كثيراً ما ترتد الكرة بقوة مما تسقط في مناطقهم ، ونظراً لعدم وجودهم فتعطى فرصة أخرى للمهاجمين للسيطرة على الكرة مرة ثانية .

٥. البطء في ادخال الكرة الى الملعب .

٦. استخدام الطبطبة بدلاً من المناولة . هناك حالة واحدة على المهاجم بعد سيطرته على الكرة ان يستخدم الطبطبة بدلاً من المناولة هي في حالة حشد اللاعبين بالقرب من الهدف مما يسبب له صعوبة في المناولة ، فهنا يكون مضطراً للقيام بالطبطبة للجانب او وسط الملعب لغرض التخلص من حشد اللاعبين ثم القيام بالمناولة مباشرة بعد ذلك.

٧. عدم دقة المناولة وتناسبها مع سرعة واتجاه المستلم .

٨. خطأ المستلم وذلك لعدم النظر الى الكرة لحين الاستلام .

٩. استخدام الطبطبة لفترة طويلة وهذا له سلبياته .

<u>انواع الهجوم السريع</u> :

هناك انواع عدة من الهجوم السريع وهذه الانواع تتحدد في ضوء وجود مدافع أم لا .

النوع الأول : الهجوم السريع بعدم وجود مدافع ويكون على نوعين :

أ- الهجوم السريع بمرحلة واحدة : ينفذ هذا النوع من الهجوم السريع بمناولة واحدة بين لاعبين اثنين ، أي تنتقل الكرة من المناول الى المستلم ثم القطع باتجاه الهدف .

ب- الهجوم السريع بمرحلتين : ينفذ هذا النوع من الهجوم السريع بمناولتين بين ثلاثة لاعبين ، أي ان الكرة تنتقل من المناول الى المستلم الاول ثم المستلم الثاني ثم القطع باتجاه الهدف . ان المستلم الاول يناول الكرة الى المستلم الثاني في الحالات الآتية :

١. اذا كان هناك الخصم قريباً منه مما يعيقه من تنفيذ الهجوم السريع.
٢. اذا كان ضعيفاً في بعض المهارات كالطبطبة والقطع والتصويب.
٣. اذا كان المستلم الثاني أقرب منه الى هدف الخصم وجيداً في تنفيذ الهجوم السريع .

النوع الثاني : الهجوم السريع بوجود مدافع . هذا النوع من الهجوم السريع يعتمد على مبدأ التفوق العددي وينقسم الى :

أ- لاعبي الهجوم ضد مدافع واحد : في هذا النوع من الهجوم السريع على لاعبي الهجوم احتلال مركزين الجانب الايمن والايسر والقيام بالمناولات لحين الوصول تقريباً الى منتصف الساحة الامامية وذلك لكون المناولة اسرع من الطبطبة وتساعد ايضاً على تشتيت تركيز المدافع . بعد وصولهم الى منتصف الساحة الامامية عليهم قطع المناولات في المنطقة التي يشعرون بأن المناولة قد تقطع فيها قبل الخصم ، على اللاعب المهاجم الذي معه الكرة عليه القيام بالقطع والتصويب .

ب- ثلاثة لاعبي هجوم ضد لاعبي دفاع : في هذا النوع من الهجوم السريع على لاعبي الهجوم احتلال ثلاثة مراكز اثناء

تحركهم، لاعب في الوسط ولاعب في كل جانب من جوانب الملعب الايمن والايسر ثم القيام بالمناولات بين الوسط واليمين ، والوسط واليسار لحين الوصول الى منتصف الساحة الامامية . بعد الوصول الى منتصف الساحة الامامية يفضل ان تكون الكرة مع احد لاعبي الزوايا الذي يقوم بالقطع باتجاه الهدف والتصويب وعليه ايضاً عدم مناولة الكرة إلا اذا اعاقة المدافع ١٠٠% . لاعب الوسط اثناء قطع زميله للتصويب يجب ان يكون بالقرب من خط الرمية الحرة ، اما لاعب الزاوية الاخرى فيجب ان يكون بالقرب من الخط الجانبي لمنطقة الدفاع وفي زاوية جيدة للاستلام . فهذه الوضعية تسهل عملية المناولة اليهم اذا تم اعاقة القاطع وكذلك تصعب على المدافعين السيطرة عليهم واعاقة التصويب .

بـB الهجوم بأربعة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين : في هذا النوع من الهجوم السريع يحتل ثلاثة لاعبين ثلاثة مراكز الوسط ، الجانب الايمن ، الجانب الايسر ، اما اللاعب الرابع فعليه الركض بأسرع مايمكن للوقوف بالقرب من احد المدافعين ليشكل التفوق العددي في تلك الجهة فقط على المهاجمين الثلاثة التحرك بالمناولات لحين الوصول الى منتصف الساحة الامامية ثم البدء بالهجوم من قبل اللاعب الذي معه الكرة بنفس جهة اللاعب لحصول التفوق العددي في تلك الجهة فقط ، كما ذكرنا سابقاً ان تنفيذ الهجوم السريع من جهة عكس جهة اللاعب الرابع يكون صعباً وذلك لعدم وجود التفوق العددي .

المحاضره الثانية

أنماط الهجوم ضد دفاع رجل لرجل

تعين النظام الهجومي :

النظام الهجومي من النماذج الموضوعة التي يجب أن توضح بواسطة الاشكال التخطيطية لكل لعبة على اللوحة الخشبية (السبورة)، ويتفرع من هذه الاشكال التخطيطية احتمالات كل لعبة ، ويتم شرح الاشكال التوضيحية واحتمالات متكاملة اللاعبين ، ويعطى كل لاعب نسخة من الشكل البياني (التوضيحي) للمراجعة .

ومن الطرق المفضلة أن يكون هناك سبورة غير ثابتة (متحركة) في الملعب ويرسم عليها اللعب غير الواضح ، وحينئذ يقوم المدرب بتنفيذ الالعاب التي يتم شرحها على السبورة في الملعب بخمسة لاعبين ، يقود المدرب اللاعبين أثناء تنفيذ تلك اللعبة على أن يتم ذلك التنفيذ بدون مقاومة (مدافعين) أثناء تلك الفترة من اللعب .

بعد أن يتم أداء اللعبة بكل مظاهرها واحتمالاتها فإن المدرب يترك هؤلاء اللاعبين في جانب من الملعب ، ويتولى المدرب العمل مع مجموعة ثانية في نهاية الملعب الاخر ، بين يتولى مساعد المدرب العمل مع المجموعة الاولى ويجب أن يستمروا في أداء نموذج اللعب ببطء أثناء عمل المدرب مع المجموعة الثانية .

يجب على المدرب أن يعمل باصرار على تصحيح أخطاء الحركات، فالانجاز المميز لأداء النموذج اللعبي يعتمد على دقة الحركة والتوقيت ، فألمدرب يجب أن يوقف اللاعب إذا كان مسرعاً او متعجلاً في تنفيذ الحركة أو يقوم بتنبية اللاعب ليبدأ في الوقت الصحيح .

في اليوم الاول لاعطاء النموذج اللعبي للفريق فإن المدرب يحدد لهذا النموذج اسم أو رقم أو اشارة يمكن تمييزه بهاء ، فهذا يمكنة من استخدام هذا الاسم أو العدد أو الاشارة أثناء شرح تكرار اللعبة في الاداء الروتيني وأثناء فترة الاعادة البطيئة .

في اليوم الثاني فإن يكرر المدرب الاجراءات أي يشرح اللعبة للمجموعة ويرسمها تخطيطا على اللوحة (السبورة) في الملعب ويستمر في تكرار اللعب بالاداء الروتيني والحركة البطيئة في نهايتي بالاشارة التي يمكن تمييزها .

في اليوم الثالث يجب المدرب على ان يستخدم الدفاع غير الفعال ضد هذا النموذج اللعبي، يتم التنبية على الاعبين المدافعين أن يبقوا في أماكن دفاعية سلبية لمدافعيهم ويجب أن لايستخدموا أيديهم لقطع الكرات وألا يؤدوا دفاع بتغير الخصم Switch حتى يكون هناك ثقة في نجاح الفريق لأداء النموذج اللعبي الى حد مالكفاح الدفاعي ربما يؤدي اللاعبين الى فقدانهم الثقة باللعبة .

اليوم الرابع يجب أن يتسم الأداء بالقوة والكفاح ويتم زيادة السرعة الحركية للنموذج اللعبي من خلال ضبط التوقيت ، وأن يقوم المدرب بالنقد البناء الثابت لأداء اللاعبين في النموذج اللعبي حيث أن اللاعبين قد فهموا اللعبة واكتملت احتمالاتها ، وإذا ظهرت ثغرات في تنفيذ اللعبة فإن المدرب

يمكنه تقسيم اللعبة الى أجزاء يمكن التدريب عليها لزيادة اتقانها ، ثم يستخدم الدفاع الفعال ضد هذا النموذج اللعبي .

في كرة السلة أثناء هجومها ضد دفاع رجل لرجل يجب أن تمتلك الانتشار المميز وذلك من خلال مراعاة النقاط التكتيكية الاتية :

اولاً. محاولة التغلب على الدفاع الفريق من خلال التغلب على أضعف اللاعبين الخصوم دفاعياً (واحد ضد واحد) .

ثانياً. إذا عدل الخصوم أوضاعهم الدفاعية لمساعدة المدافع الضعيف يتم العمل خلال المنطقة الضعيفة بعد خداع اتجاه المدافع الضعيف .

ثالثاً: يستخدم الحجز الداخلي للقطع الحر للتصويب ، الحجز بعيداً عن الكرة أو على الكرة .

رابعاً. استخدام الدوران الهجومي للتغلب على تكتيك الدفاع بتغيير الخصم.

خامساً. استخدام الحجز الخارجي في منطقة التصويب من الثبات (الرمية الحرة) للحصول على تصويب جيد وخاصة تلك الفئة من اللاعبين ذوي النسب المرتفعة في التصويب .

حالات اللعب والنماذج الموضوعة من أنظمة هجوم رجل لرجل :

سوف نناقش حالات اللعب ونماذج اللعب الموضوعة من خمس أنماط من الأنظمة الهجومية :

١. نمط هجوم لاعب الارتكاز الواحد Single Pivot Off .
٢. نمط هجوم أثنين (٢) لاعبي أرتكاز Double Pivot Off .
٣. خط هجوم الاندفاع الحر Free Lance Off .
٤. خط هجوم الحمل الزائد Over Load Off .
٥. خط هجوم التكدس Stack Off .

الهجوم ضد دفاع رجل لرجل :

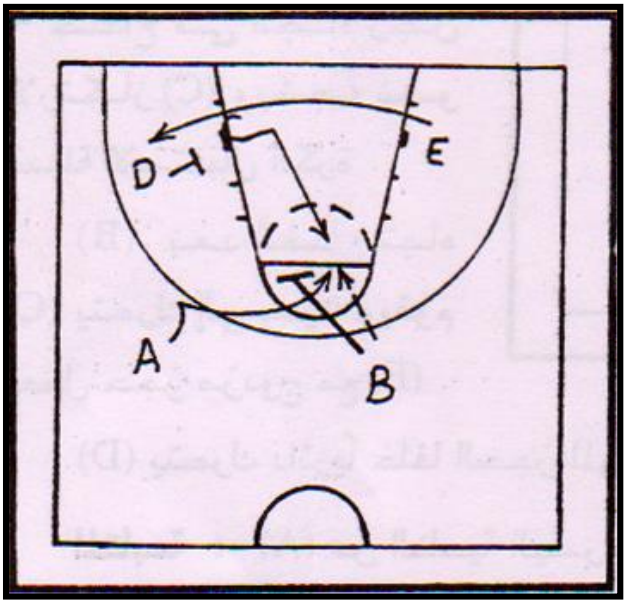
١. هجوم لاعب الارتكاز الواحد Single Pivot شكل رقم (١) :

(B , A) لاعبا خط خلفي Guargs ، (C) لاعب ارتكاز يبدأ من مكان الارتكاز المنخفض عكس الكرة ، يتحرك إلى مكان الارتكاز الاعلى ، يمرر (B) إلى لاعب الارتكاز ويتابع تمريرته وذلك بعمل حجز مزدوج Double Sc . على خط الرمية الحرة مع (C) في الجانب الذي قام بالتمرير فيه ، (A) حركة خداع أسفل إلى الجانب الأيسر ويقطع خلف الحجز المزدوج المؤدى بواسطة (B , C) على خط الرمية الحرة .

بمجرد أن يمرر (B) الكرة فإن (E) المهاجم في نفس الجهة ينتقل إلى الجهة العكسية فاتحاً الجانب الأيمن من الملعب .

لاعب الارتكاز (C) لديه اختياران إما إلى (A) الذي يقوم بالتوصيب من القفز من أمام الحجز المزدوج أو تمرير الكرة إلى (E) القاطع اتجاه السلة ، (D) يقوم بعمل حجز لـ(E) .

(A) لديه اختياران إما أن يصوب على السلة أو يستمر في القطع اتجاه السلة بالكرة ، الاستحواذ على الكرات المرتدة (المتابعين) (D) من الجانب الأيسر (C) من المنتصف إذا استمر (A) في المتابعة بالكرة اتجاه السلة (A) من الجانب الأيمن (E) يتحرك للدفاع خلفاً .

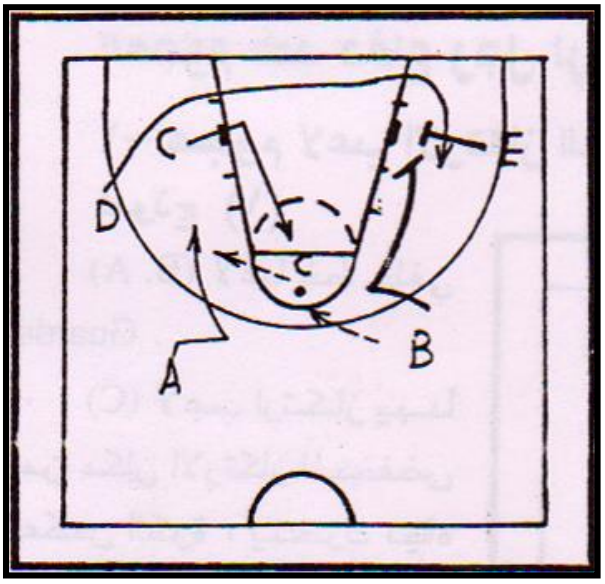


شكل رقم (١)

شكل رقم (٢)

(B) يقوم بتمرير الكرة إلى (C) المتحرك إلى مكان الارتكاز العالي High Pivot بعد خداع . (A) يقوم بنفس الحركة . خداع في اتجاه رجل الارتكاز (C) ويتجه نحو السلة لاستقبال الكرة (B) بعد الخداع تجاه (C) يتحرك إلى يمينه ويقوم بعمل حجز مزدوج مع (E) ، (D) يتحرك دائرياً خلفاً الحجز المزدوج . المتابعة : (A) من الناحية اليسرى . (C) من المنتصف ، (E) من اليمين . (D) من موقع متوسط .

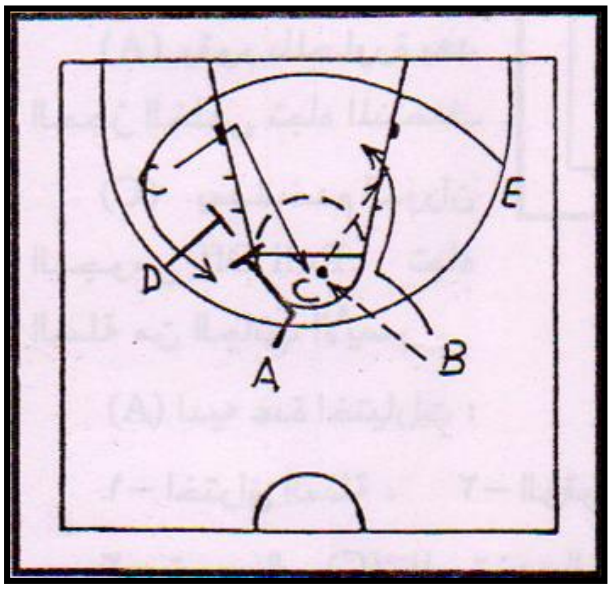
(B) يرجع إلى الخلف بسرعة إذا (A) صوب الكرة تجاه السلة أو بعد أن يصوب (D) من خلف الحجز المزدوج .



شكل رقم (٢)

شكل رقم (٣)

(B) تمرير إلى (C) المتحرك إلى أعلى ، (E) يخلى الجانب الأيمن . (B) خداع أتجاه (C) ويستقل الكرة عكسياً تجاه السلة من (C) . (A) بعد الخداع يقوم بعمل حجز مزدوج مع (C) . (E) يتحرك دائرياً خلف الحجز المزدوج ، المتابعة (D) من الشمال . (C) من المنتصف . (B) من اليمين . (E) من مكان متوسط . بعد التصويب (A) دفاع خلفاً .



شكل رقم (٤)

(B) تمرير إلى (A) المتحرك لمقابلة التمريرة . (D) خداع إلى خط النهاية ويتحرك لاستقبال الكرة . (A) تمرير إلى (D) . (C) يبدأ تجاه خط الرمية الحرة ويتجه عكسياً تجاه الكرة . (A) يقطع خلف (D) لاسترداد الكرة . (D) يعيد الكرة إلى (A) ثم يخلي المنطقة إلى الخط النهائي تحت السلة . (C) يقوم بعمل حجز خلفي لـ(A) . (A) يقوم بالمحاورة بعد الحجز

الخلفي تجاه المنتصف . (C) يستخدم الدوران الهجومي Roll Off تجاه السلة من الجانب الأيسر .

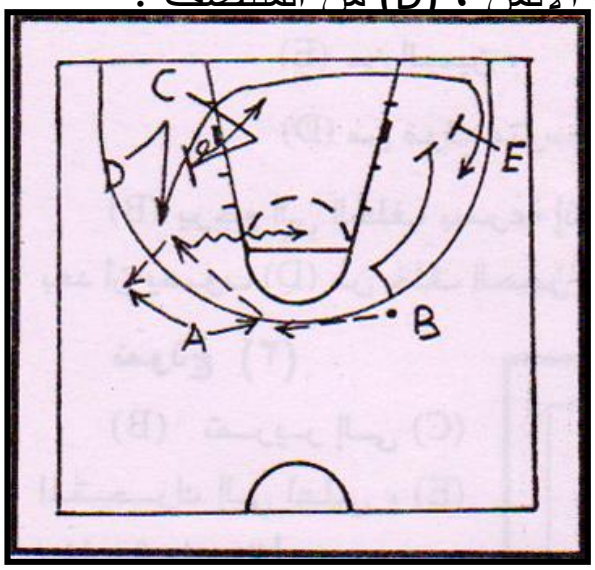
(A) لديه عدة اختيارات :

١. اختراق السلة . ٢. الوقوف للتصويب من مكان متوسط .

٣. تمرير إلى (C) المستخدم الدوران الهجومي .

٤. تمرير إلى (D) الذي قام بالدوران من أسفل السلة وأصبح خلف الحجز المزدوج في الجانب الايسر المعمول بواسطة (A , B) .

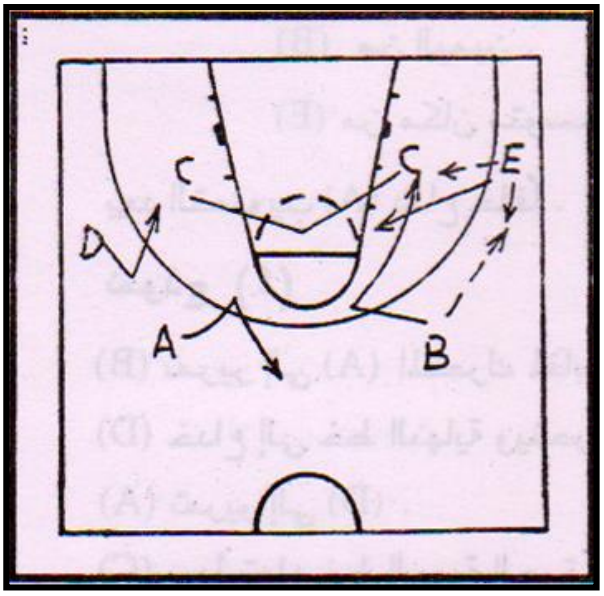
إذا حدث أي تصويب (C) سوف يقوم بالمتابعة من الجانب الأيسر ، (E) من الجانب الأيمن ، (D) من المنتصف .



(B) تمرير إلى (E) ثم خداع إلى المنتصف (C) يبدأ من الجانب المنخفض العكسي للكرة ويتجه عكسياً إلى لاعب الارتكاز المتوسط . (E) يمرر إلى (C) ثم يتابع الكرة ويعمل حجز بمجرد تمريره للكرة على الجانب الأيمن من منطقة الرمية الحرة .

(B) يتجه عكسياً ، يقطع من خلف الحجز المؤدى بواسطة (C , E) ويستقبل التمريرة من (C) وهو يجب أن يأخذ تصويب قصير من الوثب أو يخترق إلى السلة .

(A , D) يجب أن يأخذوا مراقبيهم إلى منطقة بعيدة عن منطقة الهجوم .
(D) المتابعة من الجانب الأيسر ، (C) من المنتصف ، (B) من اليمين ،
(E) يكون في مكان متوسط للمتابعة ، (A) يتجه خلفاً .



شكل رقم (٥)

شكل رقم (٦)

(B) تمرير إلى (C) المتجه إلى مكان لاعب الارتكاز العلوي ، (B) يتحرك لعمل حجز مزدوج على خط الرمية الحرة . (E) يخلي منطقته . (A) خداع ويتحرك إلى اليمين . (C) لديه عدة أختيارات للدوران وأخذ

تصويب من القفز أو دوران إلى الجانب المفتوح ويخترق إلى السلة مع الرجل المكلف بمراقبة ١ : ١ .

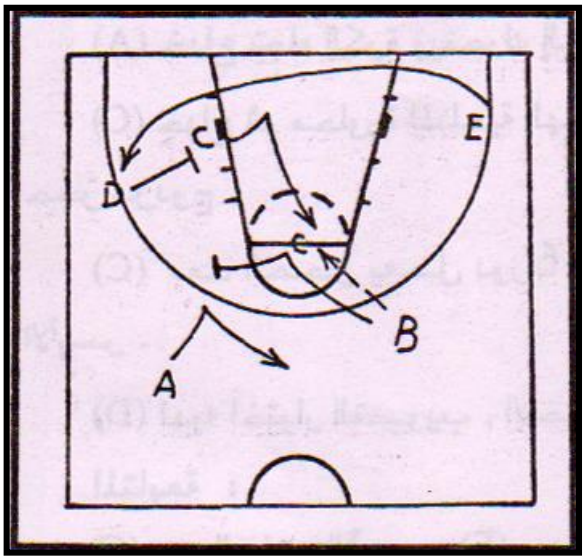
(D) يتحرك هو و(B) لعمل حجز في الجانب الأيسر لـ(E) الذي يتحرك دائرياً ، (C) لديه اختيار لتمرير الكرة لـ(E) إذا كانت حركته تجاه السلة توقفت .

للمتابعة :

(C) من الجانب الأيمن . (D) من الجانب الأيسر .

(E) من المنتصف . (B) في مكان متوسط .

(A) يتحرك خلفاً للدفاع .



شكل رقم (٦)

شكل رقم (٧)

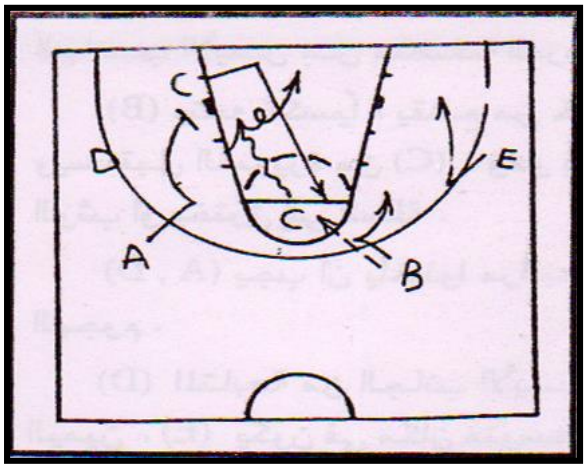
(C) خداع تجاه الكرة ويتحرك إلى مكان الحجز المنخفض . (C) خداع ثم محاورة للناحية الهجومية اليسرى ثم يتوقف صانعاً حجز مزدوج . (C) بعد الحجز يعمل دوراناً هجومياً إلى السلة من الجانب الأيسر . (D) لديه اختيار التصويب ، الاختراق أو التمرير لـ (C) .

المتابعة :

(C) من الجانب الأيسر . (E) من الجانب الأيمن .

(D) من المنتصف . (A) في مكان متوسط للمتابعة .

(B) خلفاً للدفاع .



شكل رقم (٧)

شكل رقم (٨)

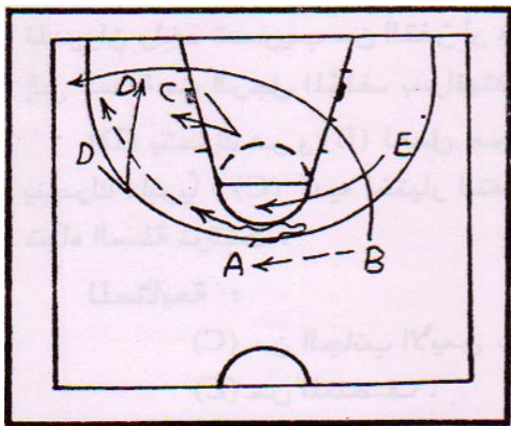
(B) تمرير إلى (A) . (A) يبدأ في المحاورة إلى المنتصف ، تغيير الاتجاه إلى اليسار . (C) يقطع خلالها .. (C) يبدأ من المكان المنخفض ، العكس ، تجاه الارتكاز العالي ويتحرك عكسياً .

(D) خداع و (D , C) يقفون حجز مزدوج لـ (B) .

(B) لديه اختيار الاختراق أو التصويب من القفز .

(E) يتحرك إلى المنتصف ليشغل مدافعه .

(A) يتحرك خلفاً للدفاع .



المتابعة :

(D) سوف يقوم بعمل المتابعة من اليسار.

(C) من اليمين .

(E) من المنتصف .

شكل رقم (٨)

شكل رقم (٩ . أ) . (٩ . ب)

(B) تمرير الى (E) ، المهاجم (E) يجب أن يعمل خداع تجاه السلة ويأتي خلفاً لاستقبال التمرير .

(B) يقطع لخارج(E) .(C) يؤدي حجزاً خلفياً بعيداً عن الكرة لـ(D) .

(D) خداع الى الخط الخلفي ويقطع نتيجة للحجز .

(E) لديه اختيار التمرير الى (D) القاطع ، تمرير الى (C) ، إذا كان هناك تغيير تمرير الى الخلف لـ(B) في الركن أو تمرير الى (A) المتحرك بالعرض .

(E) تمرير للخلف الى (A) الذي يقوم بعمل محاورة بالكرة اتجاه (C) رجل الارتكاز المنخفض .

(C) يتحرك خارجاً لاستقبال الكرة بعد حجزه لـ(C) .

(A) يقطع الى الخارج في الركن .

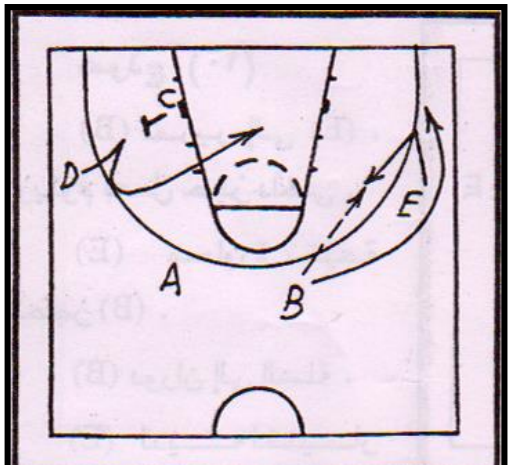
(C) يتحرك من الركن العكسي للخلف اتجاه الخارج .

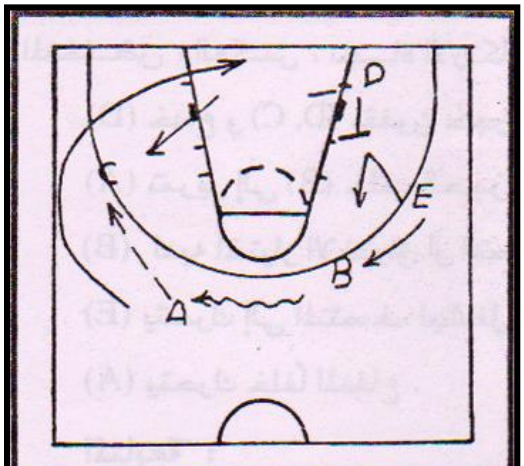
(D) يعمل حجز داخلي بعيداً عن الكرة لـ(E) .

(E) يقطع الكرة .

في هذا الشكل (E) عليه أن يجري إلى الحجز وبمجرد أن يسقط المدافع إلى الخلف ، يرتد إلى الخلف .

(C) يجب أن يمرر عبر الملعب إلى (E) .





شكل رقم (٩ . أ) **شكل رقم (٩ . ب)**

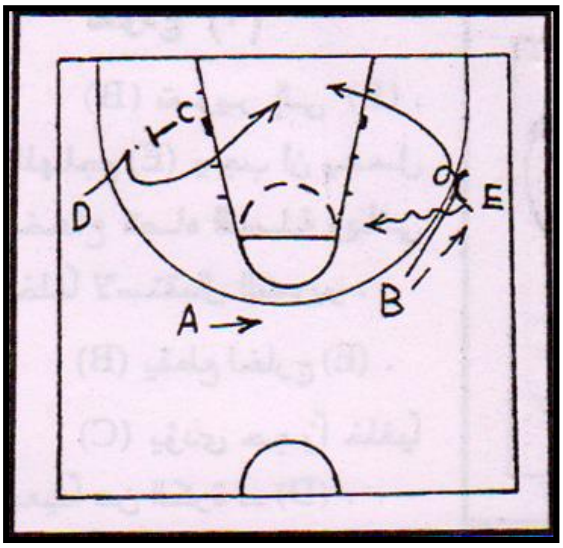
شكل رقم (١٠)

(B) تمرير إلى (E) ، ويقوم بعمل حجز داخلي .

(E) محاورة نتيجة لحجز (B) .

(B) دوران إلى السلة .

(E) لديه اختيار الاختراق إلى السلة ، التصويب من المتوسط ، تمرير إلى (D) أو تمرير خلفاً إلى (A) .



شكل رقم (١٠)

شكل رقم (١١)

(B) تمرير إلى (E) واشارات بدء الهجوم بواسطة الحركة إلى النصف الخارجي لدائرة الرمية الحرة .

(C) يتحرك من المكان المنخفض ، العكس إلى المنتصف مكان الارتكاز العلوي في جهة الكرة .

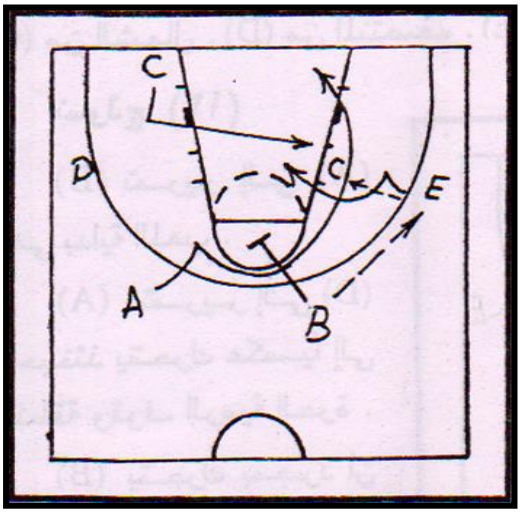
(E) تمرير إلى (C) .

(A) يقطع من خلال الحجز بواسطة (B) ويتبع (E) إلى الخارج بمجرد أن (E) يقطع وراء مكان الكرة إلى الداخل .

(D) يبعد مدافعه عن منطقة الهجوم .

المتابعة :

(D) من اليسار . (E) من المنتصف . (C) من مكان الارتكاز المتوسط . (A) إذا قام بالتصويب من الناحية اليمنى . (B) خلفاً للدفاع .



شكل رقم (١١)

شكل رقم (١٢)

(B) تمرير الى (E) ، الذي يأخذ خطوة اتجاه التمرير ويقطع مائلا وتعتبر حركته بدء الخطة .

(A) يتحرك الى الرأس المفتاح .

(C) و (D) يعملان حجزا مزدوجا بعيدا عن الكرة .

(B) يقطع حولهما .

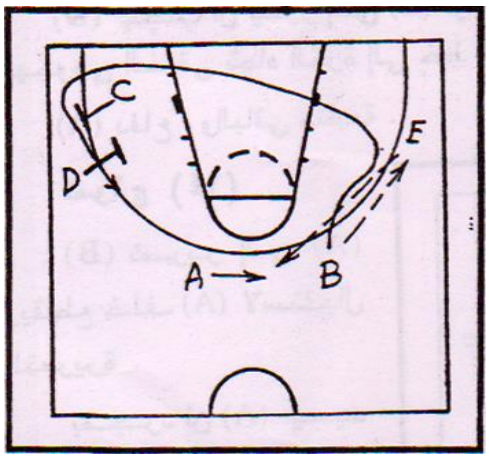
(E) يمرر الكرة إلى (A) على الرأس المفتاح .

(A) ينظر الى (B) المتحرك حول الحجز المزدوج إذا كان هناك تغيير

(D) يمكنه عمل دوران للخلف إلى السلة .

المتابعة :

(C) من الشمال . (D) من المنتصف . (E) من اليمين . (A) يلعب دفاع



شكل رقم (١٢)

شكل رقم (١٣)

(B) تمرير الى (A) وهي بداية اللعب .

(A) تمرير الى (D) وحينئذ يتحرك عكسيا إلى منطقة وقوف الرمية الحرة .

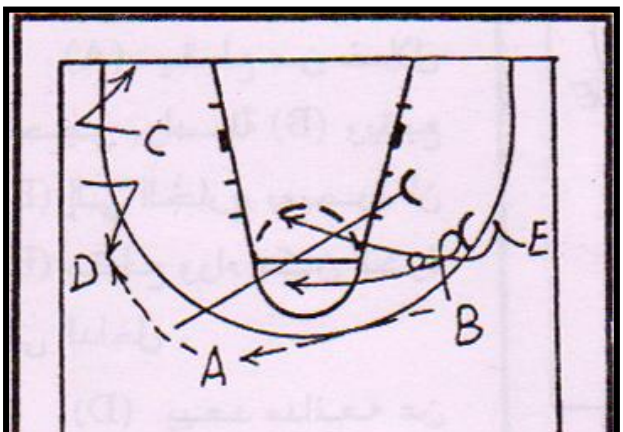
(B) يتحرك بمجرد أن يتحرك (A) لعمل حجز مزدوج لـ(E) .

(E) يقطع من خلال الحجز .

(C) يأخذ مدافعة بعيدا مكان وقوف الرمية الحرة .

(D) يجب أن يمرر إلى (E) أو الى (B) الذي يقوم بالدوران الهجومي الخلفى اتجاه الكرة إلى خط الرمية الحرة .

(A) دفاع ، والباقي متابعة .



شكل رقم (١٣)

شكل رقم (١٤)

(B) تمرير الى (A) ويقطع خلف (A) لاستقبال التمريرة .

بمجرد أن (A) يعيد تمريرية إلى (B) خلفه فإن (D) يتحرك ويعمل حجزا لـ(C) ويؤدي (C) دوران خلفى هجومي حول الحجز إلى السلة

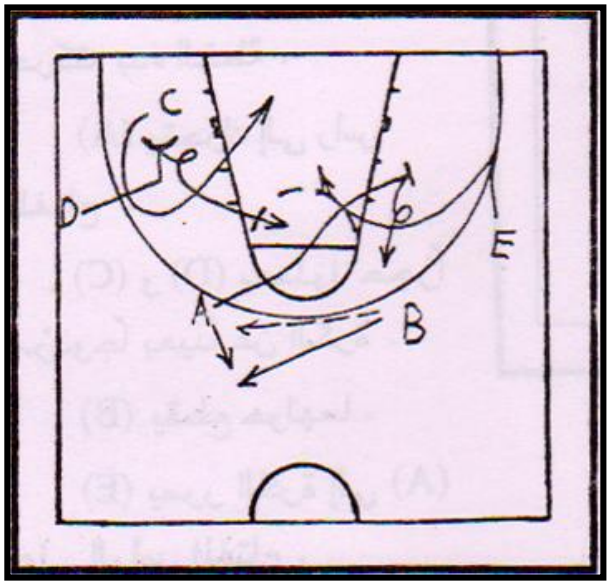
(A) يقطع ويعمل حجزا لـ(E) الذي يخدع بعيدا ويقطع خلفاً للحجز .

الاحتمالات : الاحتمال الاول :

تمرير لـ(C) أو (إذا لم يكن (C) مفتوح للتمرير ، علية أن يمرر إلى (D) في دورانه للكرة .

الاحتمال الثاني :

تمرير إلى (E) أو (إذا لم يكن مفتوحا) علية أن يمرر إلى (A) في دورانه الخلفي.



شكل رقم (١٤)

شكل رقم (١٥)

(B) سوف يقوم بالعمل الدفاعي بينما يقوم (E,A,C,D) بالمتابعة .

(B) محاورة تجاه مكان (E) كبداية لاشارة الهجوم .

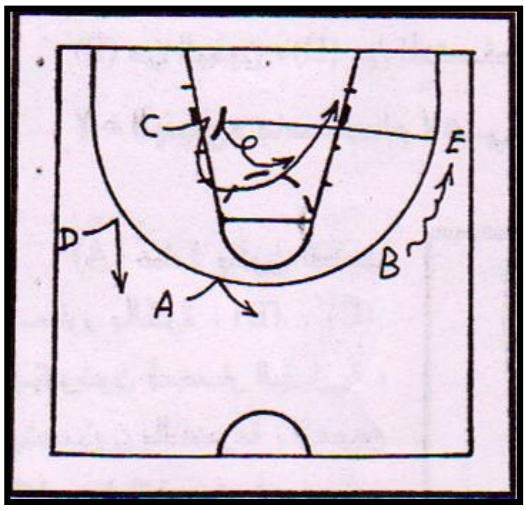
(E) خداع ويتجه عكسيا وإذا كان ممر التمرير مفتوحاً فإن (B) يجب أن يمرر له الكرة ، إذا لم يكن مفتوح يستمر في حركته ويقوم بعمل حجز لـ(C) .

(C) يقطع حجزا تجاه السلة .

(E) دوران خلفى تجاه الكرة بعد أن يقطع (C) .

(D,A) يبعدا المدافعين بعيدا عن نقطة الهجوم .

(E,C,D) متابعة ، (A) دفاع .



شكل رقم (١٥)

شكل رقم (١٦)

(B) يبدأ المحاورة اتجاه (A) ، تمرير إلى (A) .

(A) محاورة بعد الحجز بواسطة (B) .

(E) خداع إلى الكرة وعكسيا إذا قطع في اتجاه السلة يجب أن يستقبل تمريرة (A) وإذا لم ينجح يتجة عكسيا لاستقبال الكرة من (A) .

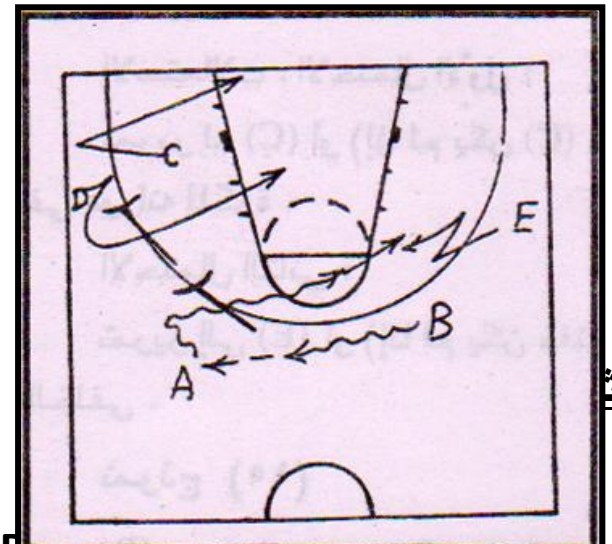
(B,A) يقومان بعمل حجز مزدوج لـ(D) .

(D) خداع اتجاه السلة ويقطع من خلف الحجز ليستقبل الكرة من (E) .

(C) يبعد مدافعه عن نقطة الهجوم ويتحرك للمتابعة الهجومية من اليسار

(E) من اليمين ، (D) من المنتصف .

شكل رقم (١٦)



المحاضرة الث

٢. الهجوم بـ Double P

(A) عادة يكون أفضل محاورة بالكرة ، (B) ، (C) يكون قصار القامة ، يتميزان بالسرعة ، يكون أكثر رشاقة ويتمتعا بقدر كبير من التحكم في الكرة

(D) يكون الرجل لأكثر تحركا (رجل طويلة أكثر تحركا) .

شكل رقم (١٧ . أ) (١٧ . ب)

(E) يقوم بعمل حجز منخفض .

(A) تمرير إلى (C) ويقطع بسرعة اتجاه (D) إلى جانب الكرة ، إذا كان

(A) مفتوح (C) سوف يمرر الكرة إلى (A) خلال قطعه .

المتابعة (D) ، (E) وباقي اللاعبين خلفا للدفاع .

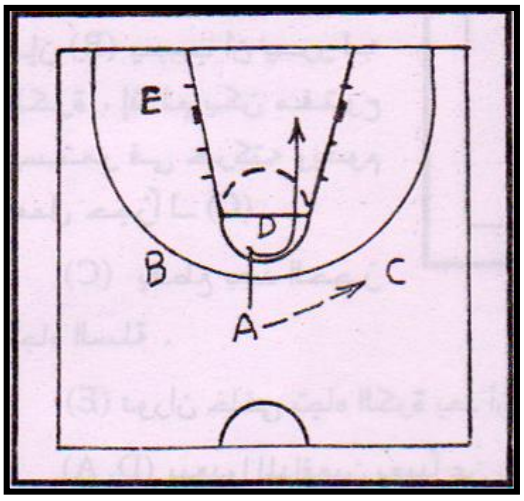
(A) إذا لم يستقبل الكرة خلال القطع فإن (C) سوف يقوم بعمل محاورة /تجاه المفتاح .

(B) سوف يعدل من وضعه في مكان القاطع .

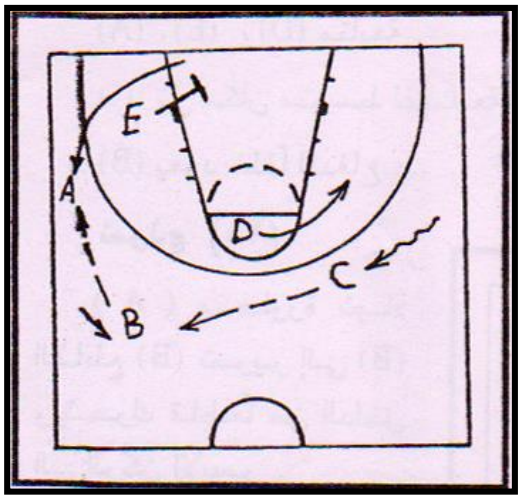
(C) سوف يمرر إلى (B) ، و(A) سوف يقوم بالدوران ويقطع خلفا في اتجاه الكرة مستخدما (E) في الحجز الثابت أو غير المتحرك .

(B) يمرر الكرة إلى (A) إذا كان (A) مفتوحا مع تحرك (D) إلى اليمين .

إذا **كان** هناك تغييرا مابين مدافعين (E) ، (A) ، فإن (A) يجب أن يمرر الكرة لـ(E) في الحال لأن (E) في هذه الحالة يتولى الحراسة .مع مدافع قصير



شكل رقم (١٧ . أ)



شكل رقم (١٧ . ب)

شكل رقم (١٨)

(A) تمرير إلى (C) ويقطع اتجاه (D) وإذا لم يستقبل الكرة يقوم بعمل حجز أسفل لـ(E).

(E) يقطع بعد الحجز اتجاه الكرة .

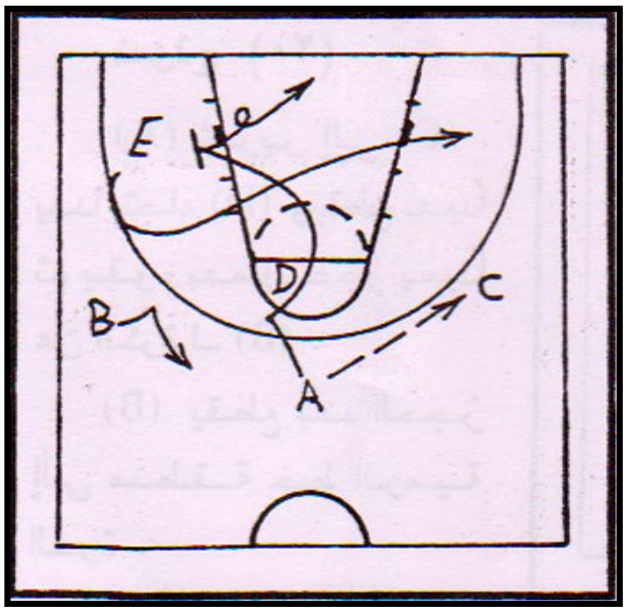
(A) يقوم بعمل دوران هجومي إلى منطقة أسفل السلة .

(C) يمكنه تمرير الكرة إلى (E) أو (A) .

(A) ، (E) ، (D) ، متابعة

(C) مكان متوسط المتابعة

(B) يعود خلفا للدفاع .



شكل رقم (١٨)

شكل رقم (١٩)

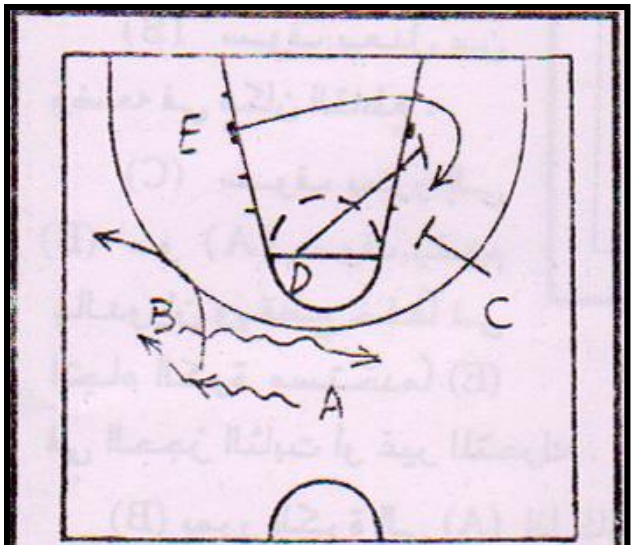
(A) محاورة تجاه القاطع (B) تمرير إلى (B) ويتحرك قاطعا من الداخل إلى الركن الأيسر .

(B) محاورة ، هذه التحركات عبارة عن اشارة لحجز مزدوج في الجانب المنخفض الأيمن مع حركة (D) ، (C) لعمل الحجز المزدوج .

(E) يتحرك حول خلف الحجز المزدوج ، هنا يجعل اللاعبين طوال القامة

(E) ، (D) في وضع جيد للمتابعة .

(E) يمكنة التصويب بعد استلام الكرة من (B) .



شكل رقم (١٩)

شكل رقم (٢٠)

(A) تمرير إلى (C) يبدأ تجاه (D) ويقطع بعيدا ثم يقوم بعمل حجز بعيد عن الكرة لـ(B) .

(B) يقطع بعد الحجز إلى المنطقة خط الرمية الحرة .

(D) خداع تجاه الكرة ويقطع بعيدا تجاه (E) وعمل حجز له .

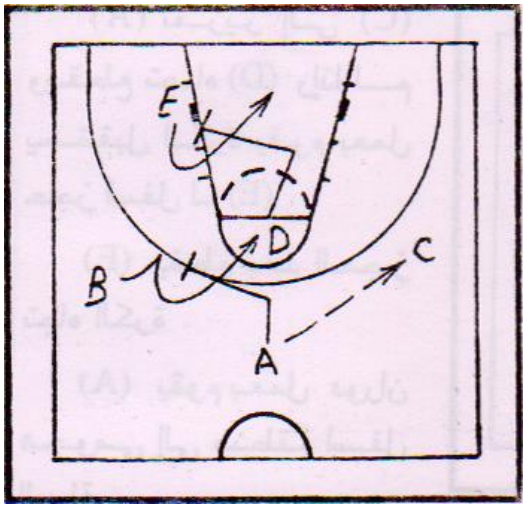
(E) يقطع بعد الحجز .

(E) يقطع بعد الحجز .

(C) يجب أن يمرر الكرة إلى (B) أو (A) بعد القطع .

(A) يجب أن يتحرك خلفا للدفاع .

(E) ، (D) ، (B) متابعة .



شكل رقم (٢٠)

شكل رقم (٢١)

(A) محاورة إلى اليمين وهي اشارة بدء اللعب بمجرد أن يبدأ (A) في المحاورة .

(C) القاطع الأيمن يقطع عكسيا تجاه السلة ، إذا كان مفتوحا يجب أن يستقبل الكرة بسرعة من (A) ، إذا لم يكن مفتوحا فإن (B) ،(E) يؤديان مزدوجا أسفل في الجانب الأيسر .

(D) رجل الارتكاز العالي يتحرك خارجا إلى اليمين عند رأس المفتاح لعمل حجز لـ(A) الذي يقوم بعمل ارتكاز بالكرة نتيجة لهذا الحجز بمجرد أن يحاور (A) خلفا .

(A) يجب أن يعمل :

٠١ تمرير إلى (C) إذا كان مفتوحاً خلف الحجز المزدوج .

٠٢ تمرير إلى (D) الذي يستخدم الدوران الهجومي للحجز اتجاه السلة .

قطع مقصي بعد الحجز المزدوج :

(A) تمريرإلى (C) الذي لم يؤدي التصويب (B) يتحرك إلى الركن الأيسر الهجومي .

(E) يدور إلى مكان الارتكاز من بداية الحجز المزدوج .

(C) تمرير إلى (E) .

(C) ، (B) قطع مقصي من مكان (E) .

(D) يتحرك خارجا إذا لم يستقبل الكرة عن طريق دورانه الهجومي في الشكل السابق .

(B) ، (C) ، (E) متابعة .

(A) إلى الخلف للدفاع .

إذا لم يتمكن (A) من التمرير إلى (C) يمرر الكرة إلى (D) المتحرك إلى خارج رأس المفتاح إلى اليمين .

(B) يتحرك إلى الركن الأيسر .

(E) دوران هجومي إلى مكان لاعب الارتكاز المتوسط .

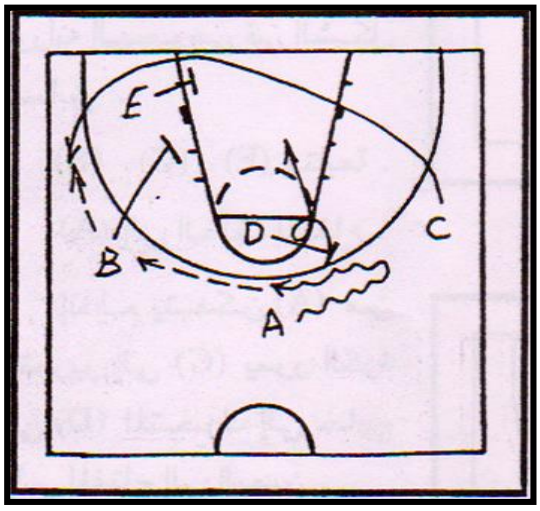
(C) يقطع نتيجة لحجز (E) قطعا مغايرا تجاه السلة .

(E) يعمل دورانا هجوميا إلى النصف الآخر من دائرة الرمية الحرة .

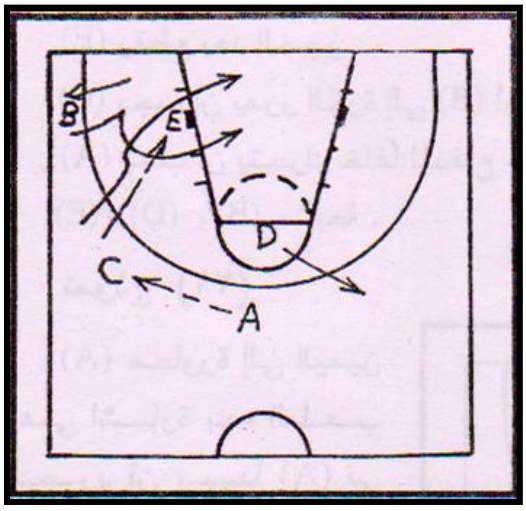
(D) يجب أن يمرر الكرة إلى (C) خلال قطعه أو إلى (E) في دورانه الهجومي .

المتابعة :

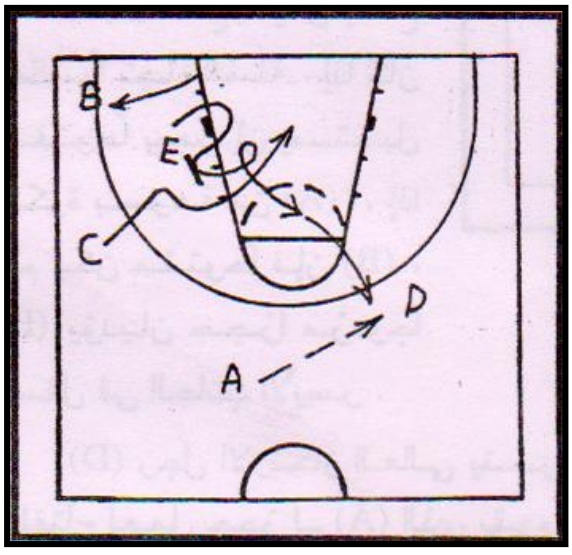
(B)، (C) ، (E) ، (A) دفاع ، (D) في مكان متوسط للمتابعة .



شكل رقم (٢١ . أ)



كل رقم (٢١ . ب)



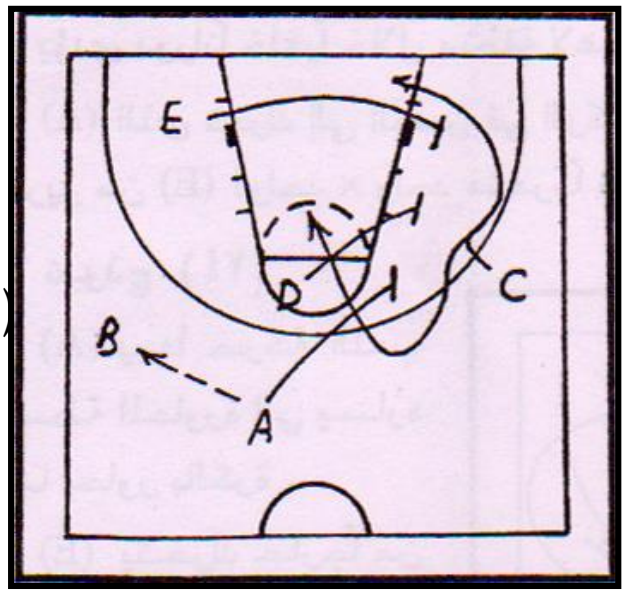
شكل رقم (٢١ ـ ج)

شكل رقم (٢٢)

(A) تمريرة مرتدة إلى (B) القاطع الأيسر أثناء التمريرة المرتدة (E) ، (D) و (A) يقومون بعمل حجز ثلاثي بطول منطقة الوقوف للرمية الحرة على الجانب الأيمن .

(C) يجب أن يقطع إلى أي جانب من هذا الحجز إذا لم ينجح فإن (B) ، (C) يلعبون ٢ ضد ٢ في الجانب الأيسر .

(٢٢)



شكل رقم (٢٣)

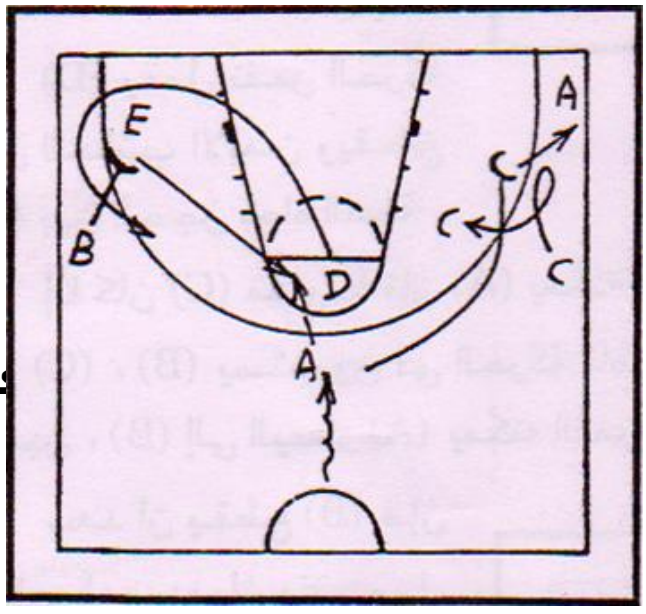
(A) محاورة وتموجات اتجاه السلة لبدء اللعبة أثناء التموج باليد فإن (D) (E) يغيرا أماكنهم.

(E) يأتي بقوة من مكانه في الارتكاز المنخفض مستقبلا التمرير العالي من (A) ويقوم بعمل دوران اتجاه السلة ، في نفس الوقت (B) يتحرك ويقوم بعمل حجز منخفض لـ(D) .

(D) يدور حول وخلف حجز (B) .

(C) يتحرك إلى مكان منخفض في اليمين بمجرد (E) ، (D) يغيرون أماكنهم .

(A) يعمل حجزاً لـ(C) ، (C) دوراناَ خلفياَ ، الوقت يكون بمجرد أن (D) سوف يفتح للتمرير أولاَ و (C) ثانياَ إذا كان التمرير صعباَ فإن (C) يؤدي دوراناَ خلفياَ خلال منطقة لاعب الارتكاز ذاهباَ إلى اليسار (A) الذي تحرك إلى اليمين في الركن بعد الحجز سوف يستقبل التمرير من (E) لواحد × واحد متحركاَ اتجاه السلة



شكل رقم (٢٣)

شكل رقم (٢٤ . أ) شكل رقم (٢٤ . ب)

(A) يبدأ حركة اللعب بواسطة المحاورة إلى يساره بينما يحاور الكرة .

(E)يتحرك خارجا من مكان الارتكاز المتوسط ويعمل حجزا لـ(C) الذي يقطع من الخارج اتجاه السلة .

(D) يعمل نفس الحركة من الجانب الأيمن ويقطع (B) بين الحجز تجاه السلة .

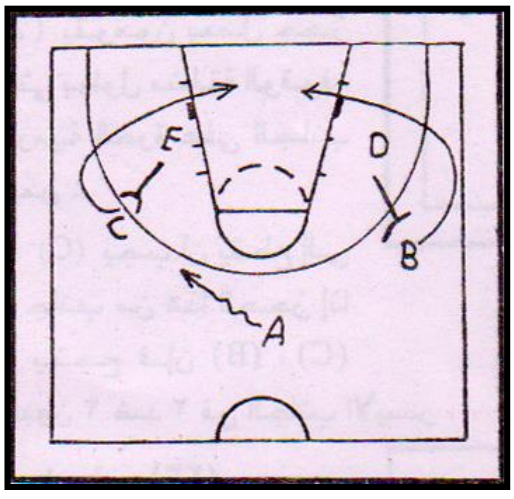
إذا كان (C) مفتوحاَ فإن (A) يمكنه التمرير إليه .

(C)، (B) يستمرون في الحركة قاطعين إلى الاتجاه الأُخر (C) إلى اليمين ، (B) إلى اليسار (A) يمكنه التمرير إلى (B) .

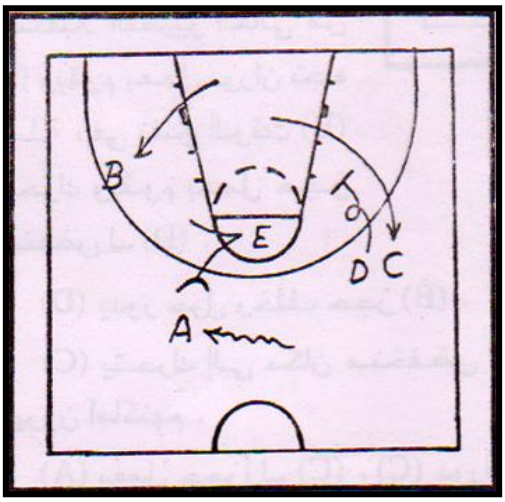
بعد أن يقطع (B) يؤدي دوران وعمل حجز (Block) لـ(C) القادم خارجاَ .

(E)دوران إلى النهاية اليسرى لخط الرمية الحرة لعمل حجز لـ(A) الذي يعكس محاورتة نتيجة للحجز الذي قام به (E) للتصويب من القفز من منطقة الحرة .

(A) يجب أن يمرر الكرة إلى (B) أثناء حركته من أجل واحد × واحد إذا كان (B) مفتوح .



شكل رقم (٢٤ . أ)



شكل رقم (٢٤ . ب)

هجوم حركات الاندفاع الحر

هجوم ٢:٣:

شكل رقم (٢٥)

(A) معه الكرة يجب أن يكون على رأس المفتاح ٤-٥ قدم .

(A) تمريرة إلى (C) يتجه إلى الكرة ، خداع نحو الكرة ثم القطع مباشرة إلى المنتصف تجاه السلة ثم يأتي خارجا إلى اليمين في نفس الجانب الذي قام فيه بالتمرير .

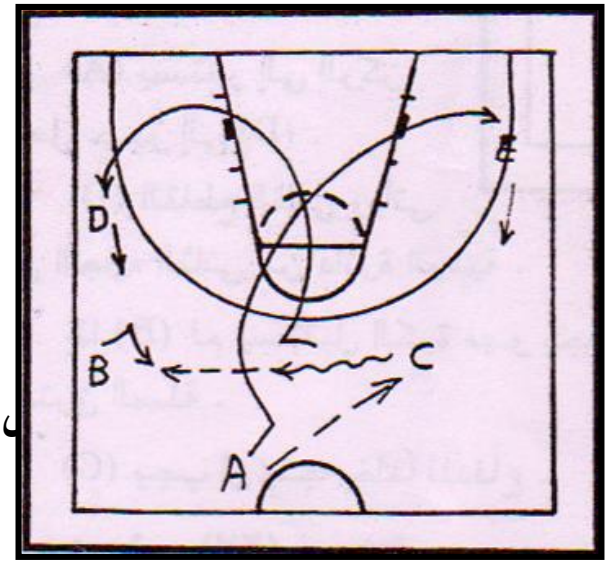
(C) محاورة اتجاه رأس المفتاح .

(C) تمريرة إلى (B) الذي يقوم بخداع قبل استلام الكرة .

(B) يقوم بعمل محاورة اتجاه المنتصف .

(C) بعد التمرير خطوات تجاه التمرير (B) ويقطع مباشرة اتجاه السلة وينظر إلى الكرة (Give,and,go) إذا كان اتحاهها مفتوحاً .

(E) ، (D) يتحركان من مكانهما في الركن إلى الخارج .



ل رقم (٢٥)

شكل رقم (٢٦)

اسم اللعبة Opposite عكس :

(A) تمرير إلى (C) ويقطع بعيداً عن (C) لعمل حجزاً لـ(B) .

هذه الحركة بواسطة (A) تخبر الزملاء اللعبة ، أحسن طريقة لاعطاء الكرة على (B) أثناء قطعه من الجانب السفلى ، ويفضل بعد حركة خداع (C)تمرير الى (E) .

(E) خداع ويتحرك خلفاً لاستلام الكرة .

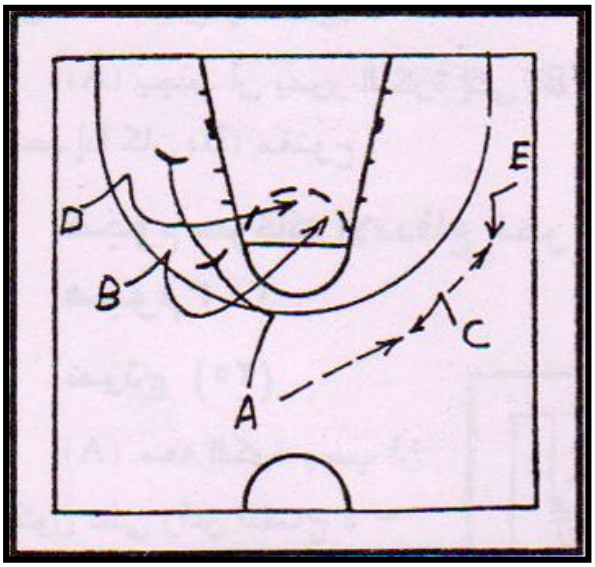
(B) خداع بعيد ويقطع نتيجة للحجز بواسطة (A) الى المنتصف تجاه السلة .

(A) يستمر الى الركن لعمل حجز إلى (D) .

(D) القاطع الثاني ويأتي إلى الحجز الثاني من دائرة الرمية .

إذا لم يستقبل(B) الكرة فهو يجب أن يعمل حجزاً إلى (E) الذي يخترق السلة .

(C) يجب أن يتجة خلفاً للدفاع .



شكل رقم (٢٦)

شكل رقم (٢٧)

الركن Corner :

(A) تمرير الى (B) ويتحرك تجاه (B) لاستلام الكرة مرة ثابية .

(A) تمرير للخلف إلى (A) ويتحرك لعمل حجز داخلي لـ(D)

(D)خداع إلى الخط النهائي ويقطع من خلف الحجز بإحكام .

بعد القطع بواسطة (D).

(B)خطوات للخلف اتجاه الركن طبيعياً (B) سوف يكون لحظة مفتوحاً لتصويب جيد .

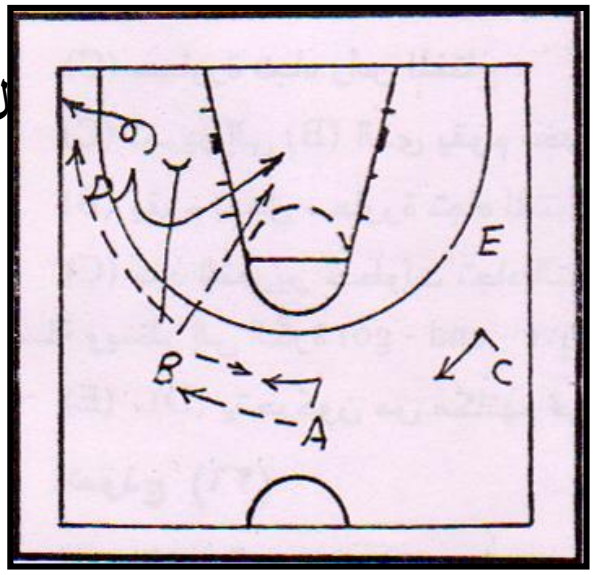
بمجرد دفاع اللاعبين المدافعين عن (D) فإن (B) سوف تكون له فرصة جيدة للقطع .

(A) سوف يمرر الكرة إلى (D) إذا قطع وكان مفتوحاً أو تمريراً خلفياً إلى الركن لـ(B) الذي يخطو خلفاً بعد حجزه الداخلي .

(D) إذا لم يستقبل الكرة يستمر ويعمل حجزاً لـ(E) .

(E) خداع إلى الخط النهائي ويقطع نتيجة للحجز .

(C) للخلف للدفاع .



شكل رقم (٢٧)

شكل رقم (٢٨)

الاخلاع للخارج Clear Out :

هذا انموذج حركي جيد عندما ينحرف دفاع الفريق لسد المنتصف لمنع القطع تجاه السلة .

(A) يقول (Clear Out) ويمرر الكرة إلى (B) .

٠١ لتحديد الجانب الذي يجب أن يكون مفتوحاً – (B) خداع تجاه (D) ويرجع أو يعيد الكرة إلى (A) .

٠٢ قطع مائل عبر الوسط بمجرد اعادتة للكرة بمجرد أن يبدأ (B) في قطعة تجاه الركن العكسي .

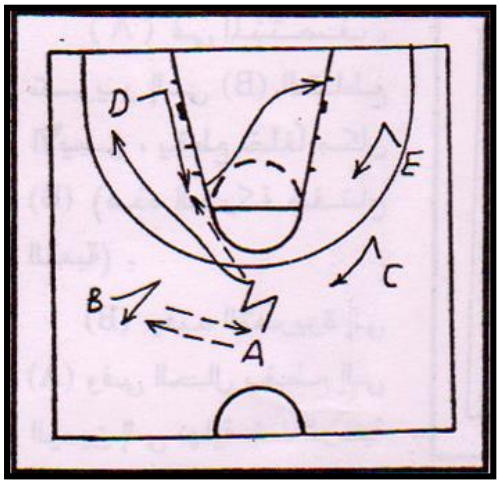
(D)يبدأ في نفس الاتجاه جاعلاَ مدافعه يتوقع حركة ممثلة إلى الجانب الأيمن .

(A) خداع للتمرير إلى (B) القاطع اتجاه الوسط (يجب أن يكون دقيقاَ في تمريره إلى (B) في قطعه المائل)

(D) عند اصطدامه على خط الرمية الحرة ، ارتكاز أمامي على خط الرمية الحرة يضعه واقفاَ في مكان الارتكاز المتوسط (A) تمرير إلى (D) ويقطع إلى الخارج إلى اليسار .

(D) يجب أن يعيد الكرة إلى أن يعيد الكرة إلى (A) أثناء قطعه الذي يأخذ محاورة واحدة مرتدة إلى الجانب العكسي من أجل الحركة في مكان أو دوران وأخذ تصويب قصير .

في هذه الحركه (D) ، (E) ، (C) يجب أن يحاولون على إبقاء مدافيعهم مشغولين .



شكل رقم (٢٨)

شكل رقم (٢٩)

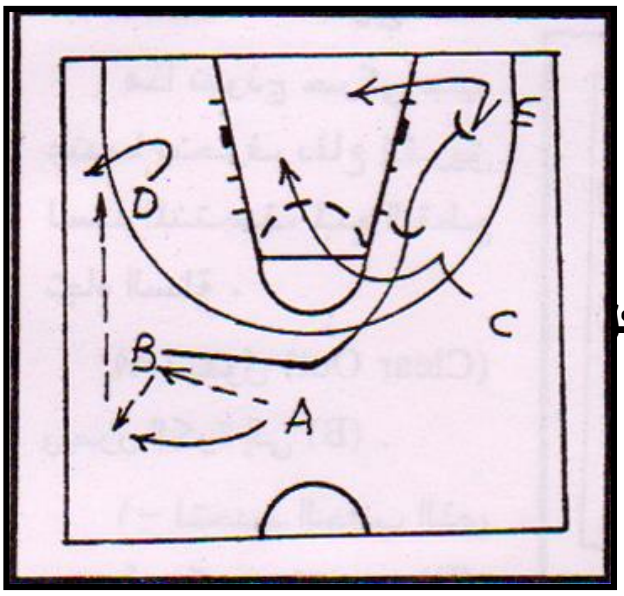
خلف Behind :

(A) في المنتصف ، تمرير إلى (B) القاطع الأيسر ، يقطع خلفاَ مكان (B) القاطع الأيسر ، يقطع خلفاَ مكان (B) (هذه الحركة مفتاح اللعبة) .

(B) يعيد التمرير إلى (A) وفي الحال يقطع إلى اليمين إلى نهاية خط الرمية الحرة فهو يفتح تمريرة واضحة إلى (D) مع حركته ، و(A) تمرير إلى (D) ، بعد أن يخادع (D) ويتحرك خلفاَ إلى الكرة فإن (B) يعمل حجزاَ قرب النهاية البعيدة لخط الرمية الحرة .

(C) يأخذ مدافعة بواسطة الخداع والقطع اتجاه خط النهاية وحينئذ يقطع خلفاَ لـ(B) .

(A) يستمر إلى الركن الأيمن البعيد –لحجز (E) القاطع الثاني في اللعبة ، (D) لديه اختيار للتمرير إلى كل من (C) أو (E) .



شكل

شكل رقم (٣٠)

حجز مزدوج لـ Double For D :

الحركتان تبدأن باتجاه اليمين .

(A) تمرير إلى (C) ويستقبل تمريرته .

(E)يقف منخفضاً عند حافات الرمية الحرة إلى اليمين .

(C) يعمل حجزاً مزدوجاً معه .

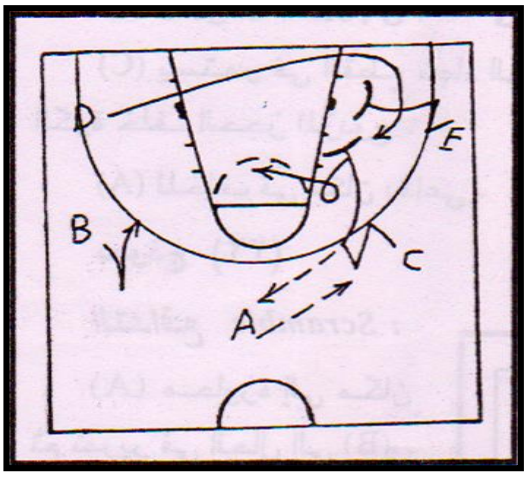
(D) وقت قطعه خلف الحجز لاستقبال الكرة من (A) وإذا لم يستقبل الكرة فيستمر اتجاه السلة

(A) يجب أن يمرر إلى (B) ولهذا (B) يمكنه عمل تمريرة سهلة أثناء الحركة (D) .

(D) لديه فرصة دوران خلفى أثناء مناوراته .

(C) يعمل دوراناً هجومياً إلى الكرة .

بعد هذه التمريرة (A) دفاع .



شكل رقم (٣٠)

شكل رقم (٣١)

حجز مزدوج لـ Double For C :

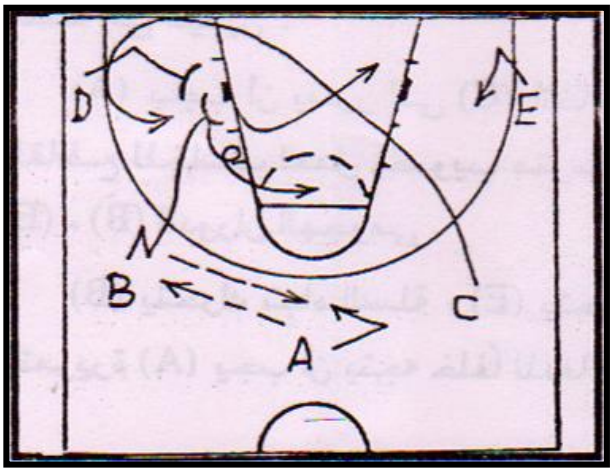
التمريرة الأساسية من (C) إلى (D) التمريرة الثانية تأتي خلفاَ من (B) إلى (A) يجب على اللاعبين استخدام الخداع قبل التمرير يؤدي كل من (D) و (B) حجزاَ مزدوجاَ بطول خطوط الرمية الحرة لـ(C) .

(C)يقطع خلفاَ .

(A) يجب أن يمرر إلى (C) لتصويب قصير من الوثب خلف الحجز المزدوج أو تمرير إلى (B) في دورانه الهجومي اتجاه الكرة .

(C) يستمر في القطع تجاه السلة والركن الأيمن إذا لم يستقبل الكرة خلف الحجز المزدوج .

(A) للخلف في مكان دفاعي .



شكل رقم (٣١)

شكل رقم (٣٢)

التدافع Scramble :

(A) محاورة إلى مكان ثم تمرير في الحال على (B) .

(A) خداع إلى أسفل لاستلام الكرة .

(A) يأخذ مكان الارتكاز العالي بعد رجوعه إلى الخلف .

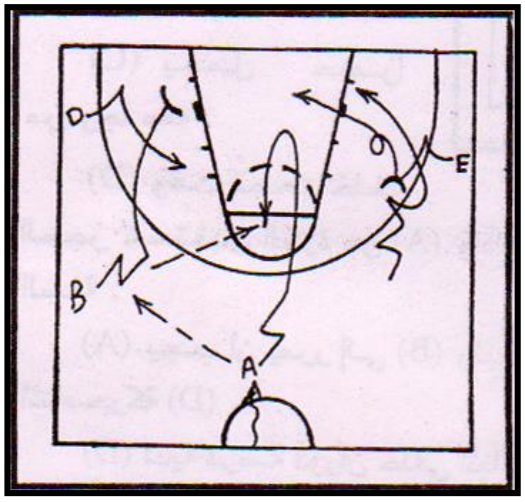
(A) تمرير إلى (A) على خطوط الرمية الحرة ويتحرك مؤدياً حجزاً داخلياً لـ(D) .

(D) خداع إلى الحد النهائي ويأتي خلفاً نتيجة الحجز .

(E) يعمل حجزاً لـ(C) الذي يخادع ويقطع خارج حجز (C) تجاه السلة إلى اليمين .

(A) يجب أن يمرر إلى (C) أثناء قطعة اتجاه السلة أو إلى (D) القاطع للخلف لعمل تصويب متوسط من القفز ، يستخدم كل من (E) ، (B) الدوران الهجومي .

(B) يتحرك اتجاه السلة ، (E) يتحرك خلفاً اتجاه الكرة ، بعد هذه التمريرة (A) يجب أن يتجة خلفاً للدفاع .



شكل رقم (٣٢)

شكل رقم (٣٣)

المدخل الخلفي Back Door :(A) محاورة إلى مكان ، يلاحظ مدافع (B) يتحرك للخلف معه حتى يصبح في مكان دفاعي عند اكتشاف ذلك فهو يقول يقول حركة Back Door .

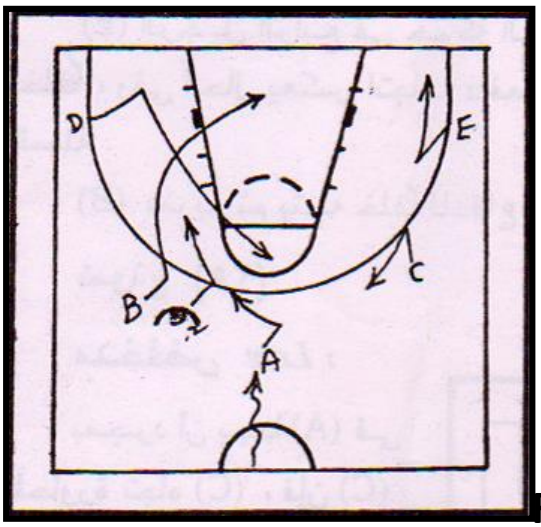
(A) خداع ويأتي عالياً إلى الجانب الأيسر لدائرة الرمية الحرة .

(B) تمرير إلى (D) .

(A) خداع اتجاه (D) وحينئذ يأخذ اتجاه عكسي يذهب مباشرة إلى السلة .

(D)يجب أن يمرر إلى (B) أثناء قطعه .

(C) ، (E) ينتشرون بعيداً عن نقطة الهجوم .



شكل رقم (٣٣)

شكل رقم (٣٤)

عكسي Reverse

تؤدي في شكل حركة تموجية لأربعة أشخاص .

(A) تمرير إلى (C) ، خداع تجاه (C) ويقطع اتجاه السلة ، يقطع بعيداً عن الجانب الذي مرر إليه الكرة .

(C)محاورة عبر قمة مفتاح اتجاه (B) .

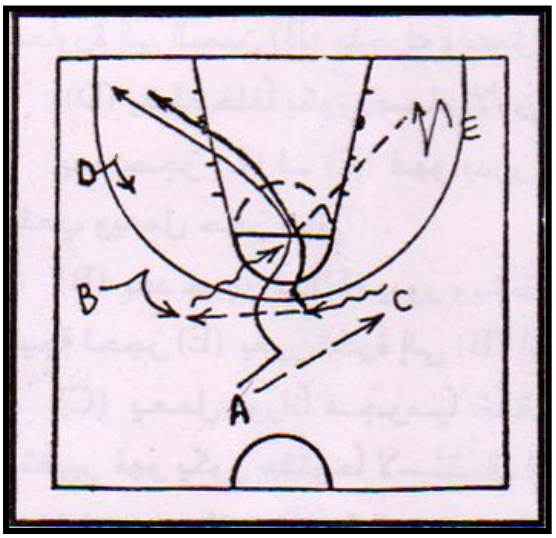
(B) خداع اتجاه السلة ويأتي خلفاً متحركا إلى التمريرة من (C) .

(C) تمرير إلى (B) ثم يفتح خلال متابعة حركة (A) .

(B) يحاور اتجاه رأس المفتاح .

الحال يعكس اتجاهه دافعا قدمه اليسرى ويقطع بقوة على السلة .

(B) تمرير ثم يتجه خلفا للدفاع .



شكل رقم (٣٤)

شكل رقم (٣٥)

منخفض Low :

بمجرد أن يبدأ (A) في المحاورة اتجاه (C) ، فإن (C) يتحرك ويؤدي حجزا لـ(E)

(E)يتحرك خارجا نتيجة للحجز ويعمل حجزا لـ(A) .

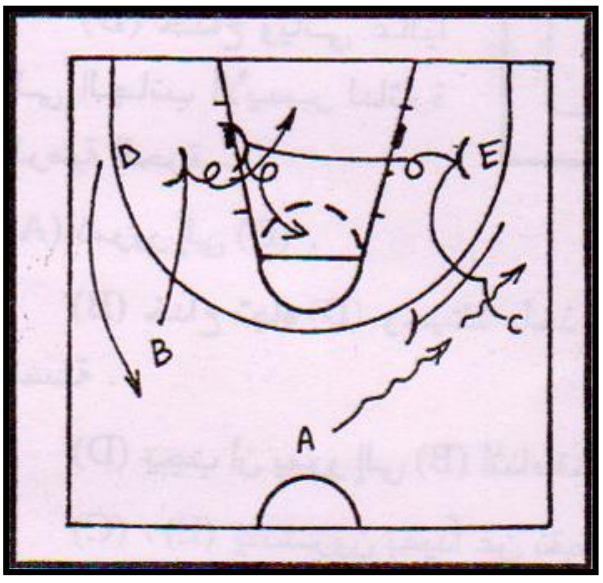
(A) يستمر في المحاورة نتيجة للحجز من (E) بمجرد أن يبدأ (A) في المحاورة إلى اليمين (B) يتحرك ويعمل حجزا لـ(D) .

(D) يقطع خلفا يكون صمام الأمن للدفاع .

بعد حجز (C) لـ(E) فهو يدور ويغير اتجاهه إلى اليسار عبر الملعب ويعمل حجزا لـ(B) .

(B) بعد حجزا لـ(D) يدور ويقطع تجاه السلة ، (A) بعد القطع نتيجة لحجز (E) يمرر الكرة إلى (B) أثناء قطعه .

(A) يعمل دورانا هجوميا خلفيا إلى الكرة ، في أي مناورات للتغيير فهو يكون مفتوحا لاستقبال الكرة ويأخذ تصويبا في النصف المنخفض من دائرة الرمية الحرة .



شكل رقم (٣٥)

شكل رقم (٣٦)

الحركة مستمرة :

(A) تمرير إلى (B) ويقطع بعيدا ويحجز (C) .

(A) يجب أن يمرر إلى (C) + إذا (C) لم يستقبل الكرة أثناء قطعه ، يستمر إلى الجانب الأيمن ، ويحجز (E)

(B)يجب أن يمرر الكرة لـ(E) إذا كان (E) مفتوح .

(A) يتحرك خلفا اتجاه الكرة بعد حجزا لـ(C) .

(B) تمرير إلى (A) .

(A) يستقبل التمريرة الخلفية من (B) ويمررها إلى (C) .

(E) استمر عابرا خطوط وقوف الرمية الحرة وحجزا لـ(D) .

(D) يقطع إلى خط النهاية نتيجة حجزا (E) .ط

(C) يمكنه **أولاً** : التمريرة إلى (D) .

ثانيا : الى(E) الذي يدور خلفا اتجاه الكرة بعد حجزه لـ(D) .

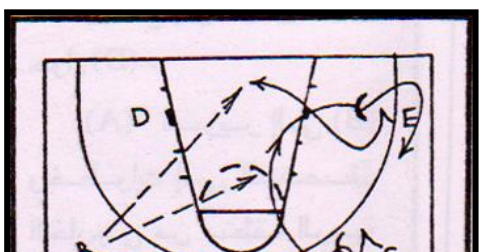
ثالثا : خلف لـ(A) .

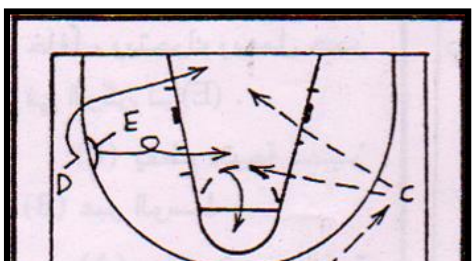
(A) تمرير خلفا إلى (A) ويقطع إلى الركن الأيمن حول (D) .

(A) تمرير إلى (B) وخطوات إلى النصف الخاجي من منطقة الرمية الحرة ويعمل حجزا لـ(E) .

(E)يقطع نتيجة لحجز (A) .

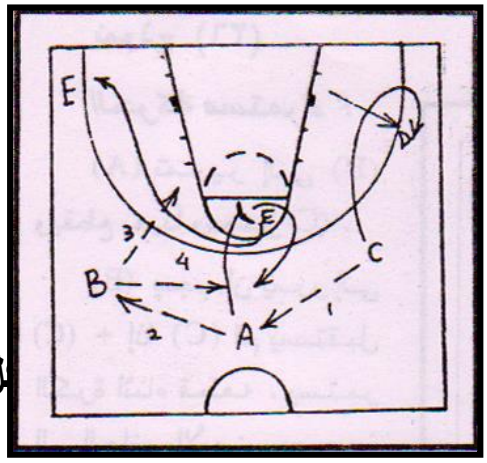
(B) يمكنه تمرير الكرة إلى (E) القاطع اتجاه السلة أو تمريره إلى (A) الذي يدور خلفا .





شكل رقم (٣٦ . أ)

شكل رقم (٣٦ . ب)



شكل رقم (٣٦ . ب)

شكل رقم (٣٧)

(A) تمرير إلى (A) خلفا ، يتحرك ويعمل حجز في الركن لـ(E) .

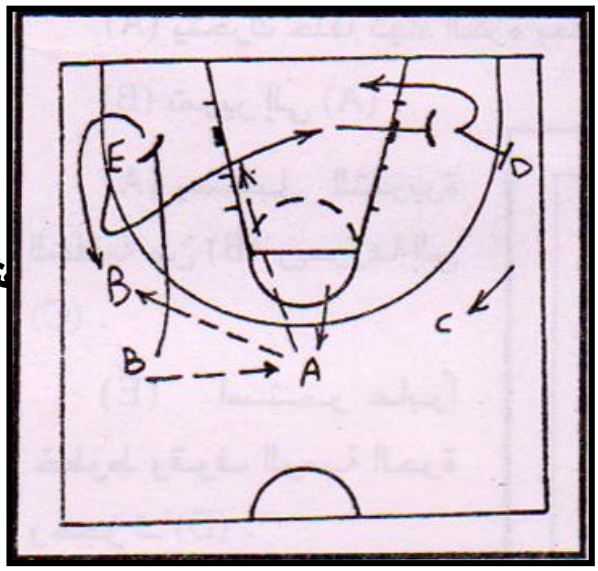
(E)يقطع نتيجة لحجز (B) عبر الوسط .

(A) يمكنه تمرير الكرة إلى (E) أو إلى (B) الذي يدور خلفا .

(B) بعد استلامه الكرة من (A) يمكنه تمرير الكرة إلى (D) القاطع نتيجة حجز (E) .

هجوم الاندفاع الحر Free-Lance :

هجوم ٢-١-٢أو ٢-٣ .



شكل رقم (٣٧)

شكل رقم (٣٨)

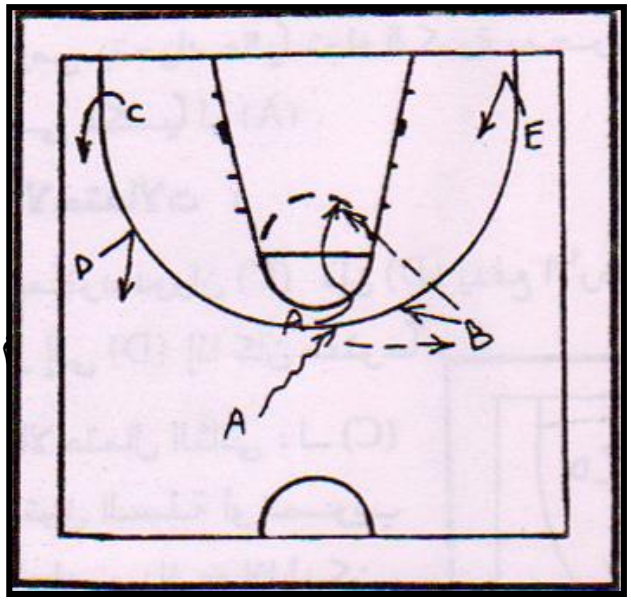
(A) لاعب ارتكاز مكان عكسي للكرة .

(B)لاعب خط خلفي يستقبل الكرة بعد محاورة .

(A) عبر الملعب حيث يخادع تجاه (A) .

(A) يتجه عكسيا ويذهب إلى السلة بواسطة حركة مرر واقطع مع (C- B)

(D) ، (E) يستخدمون تاكتيك شغل مدافعيهم بعيدا عن نقطة الهجوم .



شكل رقم (٣٨)

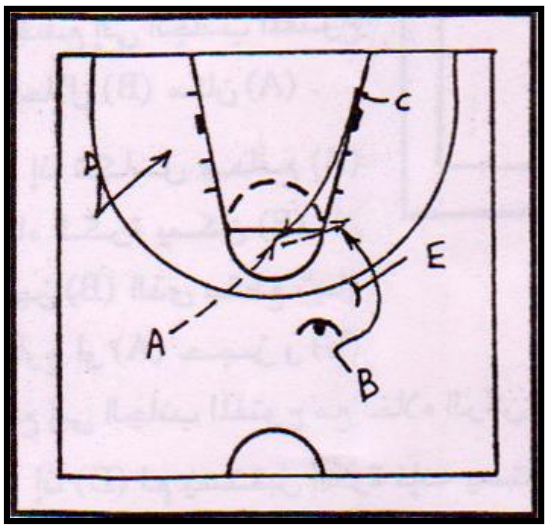
شكل رقم (٣٩)

(A) معه الكرة ،(C) يكون في المكان المنخفض في الجانب الأيمن العكسي .

(E) يتحرك لعمل حجز لـ(B) الذي يتحرك إلى المنتصف .

(B) يقطع حول حجز (E) .

(C) يقوم بتمرير الكرة إلى (B) .



شكل قم (٣٩)

شكل رقم (٤٠)

(A) تمرير إلى لاعب الارتكاز (C) الذي يتحرك عاليا من الجانب العكسي للكرة ، دوران ويواجه السلة .

(D) يتحرك عاليا تجاه الكرة من الجانب القوى الهجومي بمجرد أن يخادع لعمل الدوران الخلفي عكسيا لـ(A) .

الاحتمالات :

الاحتمال الاول :

بمجرد دوران (C) فإن (D) يدفع الأرض ويذهب إلى السلة ، (C) تمرير إلى (D) إذا كان مفتوحاَ

الاحتمال الثاني : لـ(C) ليخترق السلة أو تصويب من أعلى مدافعه إذا أمكن ، إذا تكاسل مدافع (A) فيمكن أن يقطع إلى الجانب المفتوح مع إحلال (B) مكان (A) .

إذا تكاسل مدافع (B) تجاه الكرة يمكن (E) أن يحجز (B) الذي يقطع اتجاه الخارج أو (A) حجز و(B) يقطع إلى الجانب المفتوح مع اخلاء الركن بواسطة (D) .

إذا (D) لم يستقبل الكرة فإنه يستمر في قطعه ويعمل حجزا إلى (E) .

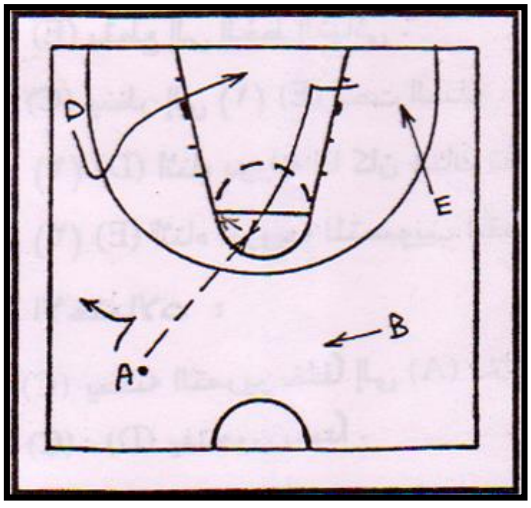
(E)يقطع على الخط النهائي .

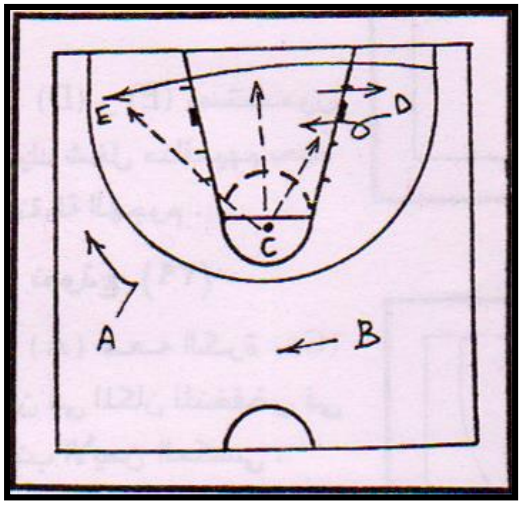
(C) ينظر على (١) (E) تحت السلة . (D) أثناء دورانه إذا كان هناك تغيير .

(E) أثناء خروجه للتصويب القصير من القفز .

الاحتمالات :

(C)يمكنه التمرير خلفا إلى (A) للاندفاع الحر ٢ضد٢ بواسطة (E) ، (C) ، (D) يفتحون بعيدا





شكل رقم (٤٠ . أ) **شكل رقم (٤٠ . ب)**

شكل رقم (٤١)

(A) يحاور ببطء إلى اليسار ، ينظر إلى القطع العكسي بواسطة (D) .

إذا لم يكن القطع لم يكن في المتناول فإن (A) يؤدي تمريرا خلفيا إلى زميله (B) الذي يتحرك تجاه رأس المفتاح .

(A) يقولى حجز مزدوج لـ(E) .

(C)،(D) يتحركون إلى مكان منخفض إلى منطقة وقوف الرمية الحرة يساراً

(A) يتحرك خلفا اتجاه الكرة مستخدما تكتيك التخلص .

(E) يقطع إلى جانب الحد النهائي .

(B) يعيد التمرير إلى (A) .

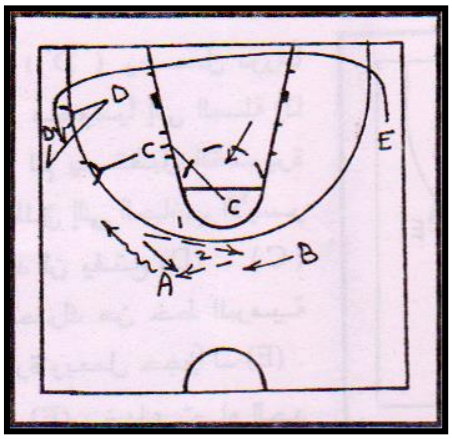
(A) التمرير إلى (E) خلف الحجز المزدوج .

الاحتمالات :

(١) (E) ربما يستمر حول الحجز المزدوج إلى السلة .

(A) يجب أن يمرر الكرة خلفا إلى (B) لعمل تمريرة جديدة إلى (E) أثناء قطعه .

(٢)(B) يجب أن يؤدي دورانا للخلف أوعكسي إلى جانب الضعيف لاستقبال تمريرة سريعة من (A) .



شكل رقم (٤١)

شكل رقم (٤٢)

(C)يتحرك إلى مكان الارتكاز العالي . (A) محاورة ببطء الى اليسار .

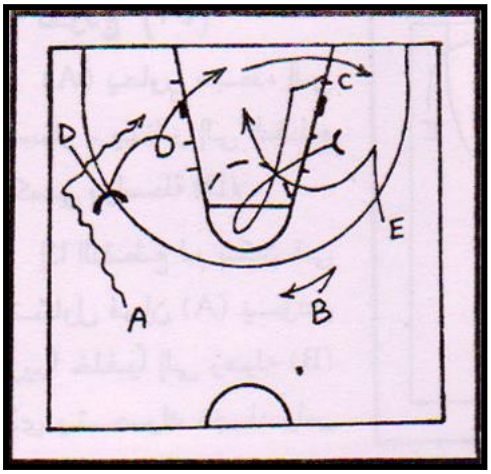
(D) يتحرك عاليا ويعمل حجزا جانبياً .

(A) محاورة بعيدة عن الحجز ، يمكنه أن يذهب إلى السلة .

(D) يعمل دورانا هجوميا إلى السلة إذا لم يستقبل التمريرة ينطلق إلى الجانب الأيسر بعد أن فتح (D) ، (C) يتحرك من خط الرمية الحرة ويعمل حجزا لـ(E)

(E) خداع تجاه الحد النهائي ويقطع نتيجة لحجز (C) إلى الجزء السفل من دائرة الرمية الحرة ، إذا كان مفتوحاً فإن (A) يمرر إليه الكرة .

(C) يؤدي دورانا هجوميا إلى مكان الارتكاز المنخفض في جانب الكرة بعد أن يتحرك (E) نتيجة للحجز ، (A) سوف يمرر على (C) إذا كان هناك أي تغيير أثناء الحركة .



شكل رقم (٤٢)

شكل رقم (٤٣)

(B)ينزلق خلفا في مكان دفاعي جيد .

(C) يمكنه أن يتحرك عاليا إلى مكان الارتكاز العالي ، (A) لايمكنه أن يعمل أي حركة بمجرد أن ينتهي من محاورة بمجرد أن يرى (D) ، (A)

أستخدام محاورته وانتهى منها فهو يخادع اتجاه السلة ويأتي خلفا بقوة إلى الكرة لاستقبال التمرير .

(A) حينئذ يؤدي حجزا داخليا لـ(D) الذي يحاور بعيدا عن الحجز – يأخذ تصويبا إذا كان لديه فرصة .

(A) دوران إلى الركن، ينظر على التمرير ويصوب إذا كانت هناك تغييراً .

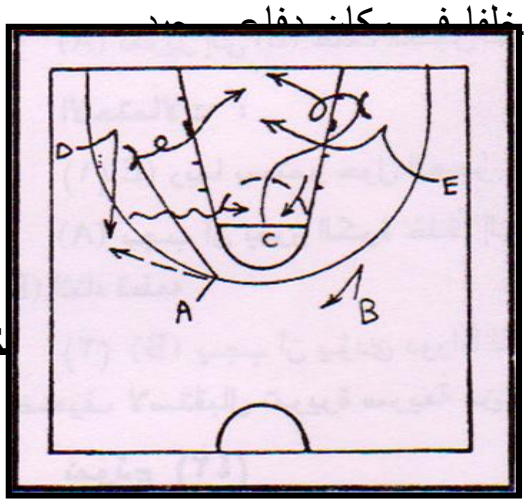
(C) يتحرك خلفا لأسفل ويعمل حجزا لـ(E) .

الرمية الحرة :

إذا كان (E) مفتوحا ، (D) يمكنه يمرر إليه .

(C)دوران منخفض اتجاه الكرة ناظرا إلى الكرة .

(B) ينزلق خلفا في كلا دفاعي جيد



كل رقم (٤٣)

هجوم الأحمال الزائدة Overload Offense :

شكل رقم (٤٤)

(A) يبدأ اللعب بالتمرير إلى (C) ويقطع بعيدا عن (D) اتجاه السلة .

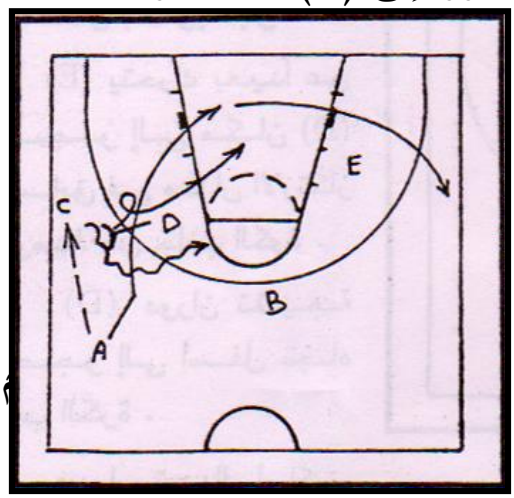
(C) لديه احتمالات :

١. يمكنه أن يمرر إلى (A) إذا كان يبدو حرا بعد قطعة بعيدا عن (D)

٢. يمكنه أن يخترق على خط النهاية .

٠٣ يمكنه الاختراق نتيجة للحجز بواسطة (D) ويأخذ تصويب من القفز ، أو يخترق على السلة إذا كان الممر مفتوحا .

٤. يمكنه ان يمرر إلى (D) أثناء دورانه الهجومي على السلة .



شكل رقم (٤٤)

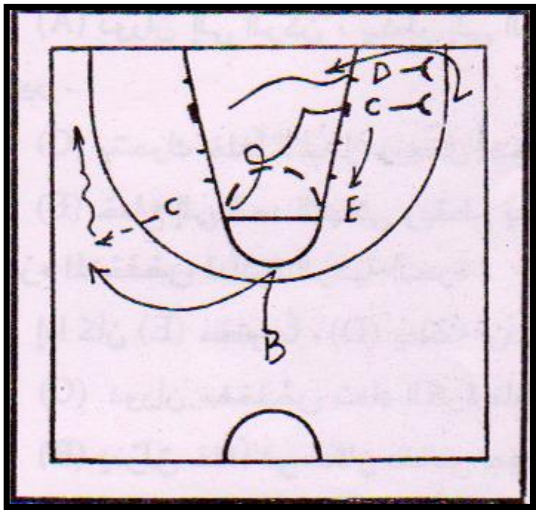
شكل رقم (٤٥)

(C) يمرر إلى (B) .

(E) عليه أن يتحرك عاليا إلى اليمين ممر منطقة الرمية الحرة .

(D) ، (C) يتحركان عبر خط الرمية ويؤديان حجزا مزدوجا لـ(A) .

(B) يمكنه أن يخترق إلى السلة إذا كان مفتوحا أو ينطلق بعيدا على اليسار وينظر إلى قطع (A) إما من الجانب الأسفل أو إلى المنتصف نتيجة الحجز المزدوج بواسطة (C) ، (D) .



شكل رقم (٤٥)

شكل رقم (٤٦)

بمجرد أن يمرر الكرة (A) إلى (C) ، يتحرك (D) تجاه مكان (E) ويحجز

(E)يتحرك بعيدا عن الحجز إلى مكان (D) السابق في مكان الارتكاز المتوسط من جانب الكرة .

(D) دوران نتيجة للحجز إلى أسفل اتجاه جانب الكرة .

بعد استبدال أماكن الارتكاز العالية والمنخفض (B) يحجز (A) الذي يقطع

<u>المحاضرة الرابعة</u>

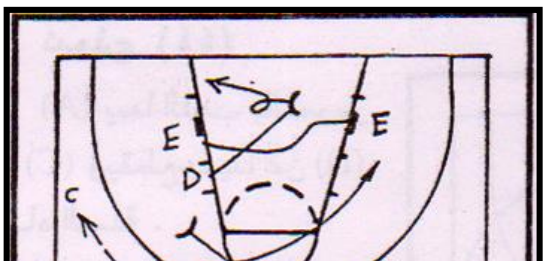
الاحتمالات :

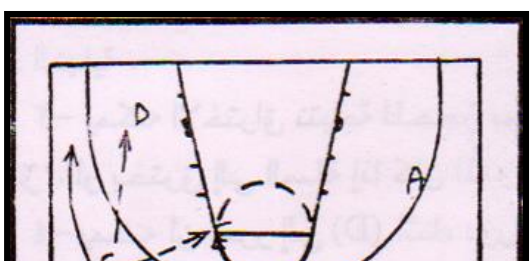
٠١ يمكنه التمرير إلى (E) بمجرد أن يتحرك إلى الارتكاز المتوسط للتصويب من مكان لاعب الارتكاز .

٠٢ (C) يمكنه التمرير إلى (D)– من مكان الارتكاز المنخفض .

٠٣ (C)، (D) أو (E) يمكنهم التمرير إلى (A) عكسيا بعد قطه نتيجة لحجز (B) لتصويب سريع أو حالة لعب واحد × واحد حيث يكون الدفاع مرتكزا في الجانب المزدحم من الملعب .

(C)يمرر إلى (D) أو (E) ويحجز (B) الذي يمكنه القطع إلى اليسار وهي منطقة جيدة للتصويب المتوسط .





شكل رقم (٤٦ . أ) **شكل رقم (٤٦ . ب)**

هجوم التكدس Stack Offense :

شكل رقم (٤٧)

(A) خارجا مع الكرة ، (B) و (C) بطول منطقة وقوف الرمية الحرة . القدم اليسرى لـ(C) خلف القدم اليمنى لـ(B) ، (D) ، (E) بطول منطقة وقوف الرمية الحرة على الجانب الأيسر القدم اليمنى لـ(D) خلف القدم اليسرى لـ(E) يواجه المجموعتين بعضهما بطول منطقة وقوف الرمية الحرة أو للخلف بعيدا عن منطقة وقوف الرمية الحرة معتمدة على تخطيط المدافعين .

(C)يتحرك خارجا لاستقبال التمرير .

(B) يرتكز على قدمه اليسرى لاتجاه معاكس وينتهى بالظهر خلفا للسلة وهذا المكان الجديد يجعلة مواجها (C) .

مكان (B) يضبط تجاه خط الرمية الحرة إذا اراد الحصول على مكان الارتكاز العالي .

مفتاح اللعبة يبدأ بواسطة (A) محاورة بالكرة إلى اليمين ، (C) يتحرك خارجا ٤٥درجة لاستقبال الكرة.

(A) ارتكاز على قدمه اليمنى إلى مكان منخفض في جهة الكرة ، (D) يتحرك حول حجز (E)

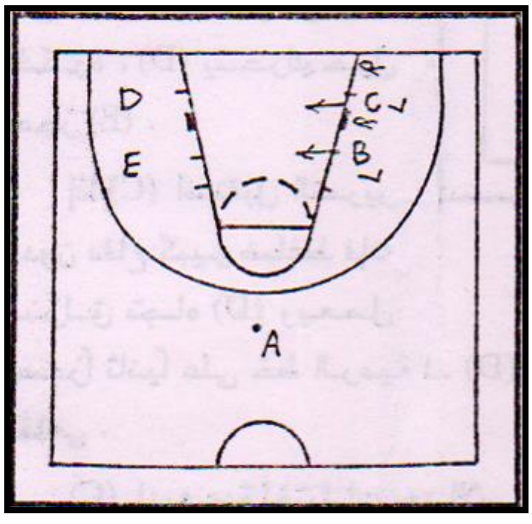
إذا (C) استقبال التمرير بدون دفاع كبير ضاغط فإنه ينزلق تجاه (D) ويعمل حجزا ثانيا على خط الرمية لـ(D) وحينئذ ينزلق خلفا إلى مكان دفاعي .

(B) لديه عدة اختيارات بعد الاستقبال من (A) :

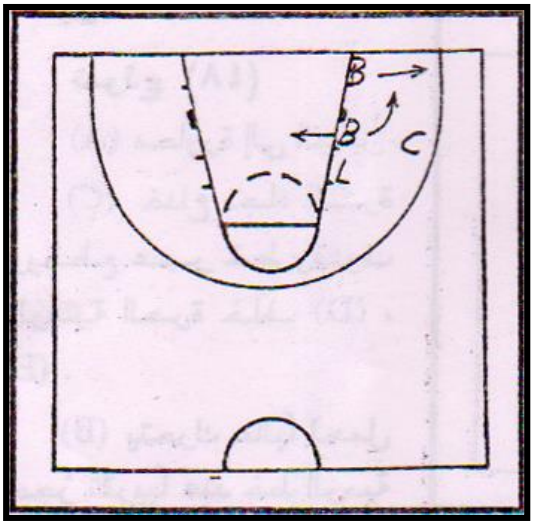
٠١ التصويب إذا كان مفتوحاً .

٠٢ تمرير إلى (B) في مكان الارتكاز المنخفض .

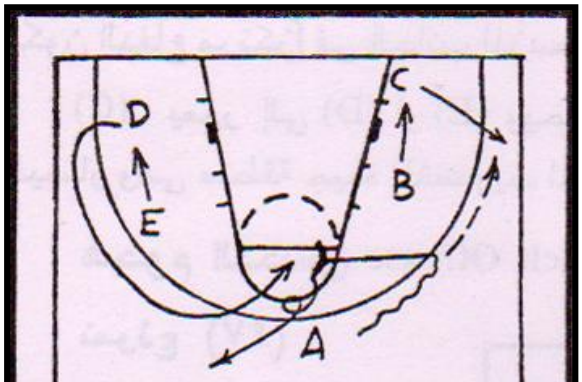
٠٣ تمرير إلى (D) في النصف الخارجي لدائرة الرمية الحرة بعد الحجز .



شكل رقم (٤٧ . أ)



شكل رقم (٤٧ . ب)



شكل رقم (٤٧ . ج)

شكل رقم (٤٨)

(A) محاورة إلى اليمين .

(A) خداع تجاه االكرة ويقطع عبر خط وقوف الرمية الحرة خلف (D) ، (E) .

(C) يتحرك عاليا لعمل حجز تقريبا عند خط الرمية الحرة .

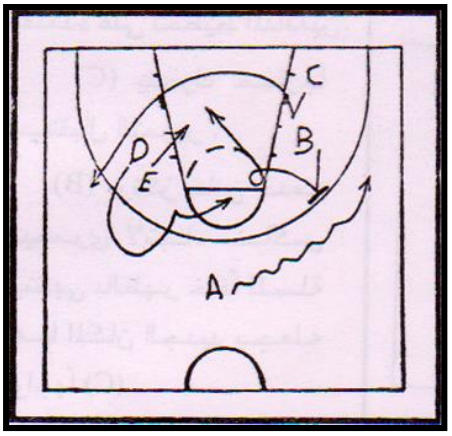
(A) محاورة نتيجة للحجز .

(B) يعمل دوران هجومي إلى السلة بعد أن يقطع (A) نتيجة للحجز .

(D) يؤدي حركته العادية تجاه خط الرمية الحرة وإلى الخلف في حالة الدفاع إذا أخذت التصويبة .

(E) يضبط تجاهه عند ممر الرمية الحرة .

(A) يمكنه أن يمرر إلى (B) ويستخدم (B) كحجز .



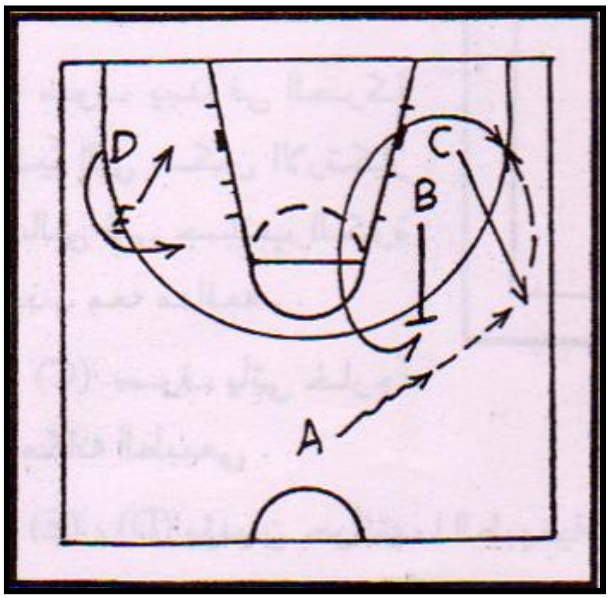
شكل رقم (٤٨)

شكل رقم (٤٩)

(A) محاورة ، (C) يقطع خارجا (B) يعمل حجزا ثابتا في النهاية اليمنى لخط الرمية الحرة .

(A) يقطع إلى الداخل نتيجة للحجز لاستقبال الكرة المعادة من (C) .

(C)،(D)،(E) يؤدون المناورة الأساسية العادية .



شكل رقم (٤٩)

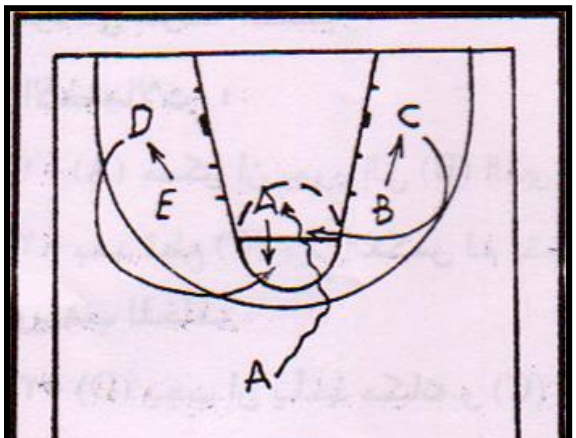
شكل رقم (٥٠)

(A) يبدأ محاوراته إلى اليمين وحينئذ بسرعة يعكس إلى اليسار ، يحدث حجزا مزدوجا بطول منطقة وقوف الرمية الحرة لـ(D) .

(D)يقطع بإحكام خلف الحجز المزدوج لـ(E)و (A) ويستقبل تمريرة خلفية من (A) لتصويب سريع من القفز .

حركة (C) تكون مشابهة لحركة (D) .

(B) يتحرك إلى الاستحواذ على الكرات المرتدة إذا أخذت التصويبة .



شكل رقم (٥٠)

شكل رقم (٥١)

X_3 مدافع يلعب بين (B) ، (C) محاولاً المبالغة في منع (C) من استقبال الكرة عند اكتشاف ذلك .

(B) سوف يبدأ في الحركة عالياً إلى مكان الارتكاز العالي في جانب الكرة ويجذب معه مدافعه .

(C) سوف يأتي خارجاً إلى مكانه الطبيعي .(E) ، (D) يؤديان حركتهما الطبيعية

إذا كان (C) مفتوحاً ، فإن التمريرة العادية تكون من (A) إلى(C) مباشرة في حركته الخلفية .

الاحتمالات :

١. (A) ممكن أن يمرر إلى (B) الذي يمرر إلى (C) .
٢. بعد قطع (C) وإذا العكس لم يتم فإن (A) يمكنه التمرير إلى (B) ويذهب للخلف .
٣. (D) يجب أن يأخذ مكانه و (C) يستمر في القطع حول (D) و (E) لحجز مزدوج .

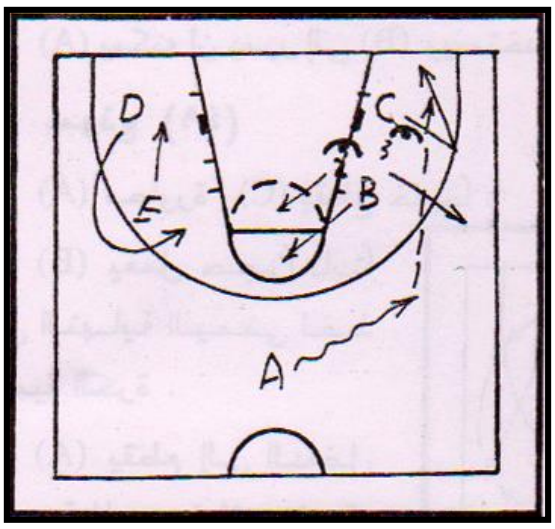
العديد من المدافعين سوف يحاولون وضع X_2 المدافع لـ(B) عالياً ما بين (B) والكرة ، وعند اكتشاف ذلك فإن :

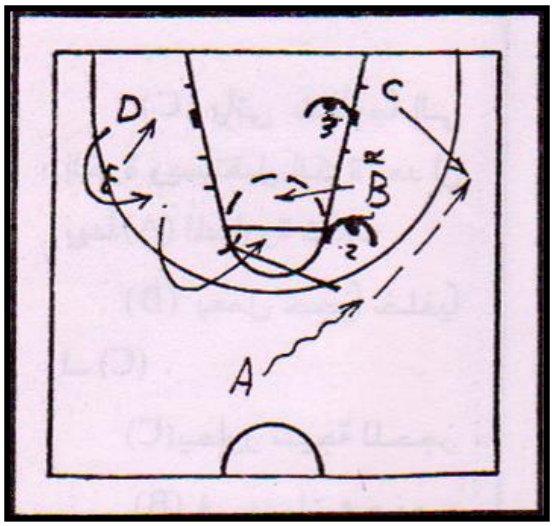
(B) يأتي خارجاً ٤٥ درجة يستخدم طريقاً مباشراً اتجاه الخط النهائي

(A) تمرير إلى (C) .

(B) يقوم بعمل ارتكاز ودوران على قدمه اليسرى ويواجه السلة .

(C) عليه ببساطة أن يمرر الكرة إلى (B) لعمل تصويب سهل .





شكل رقم (٥١) **شكل رقم (٥٢)**

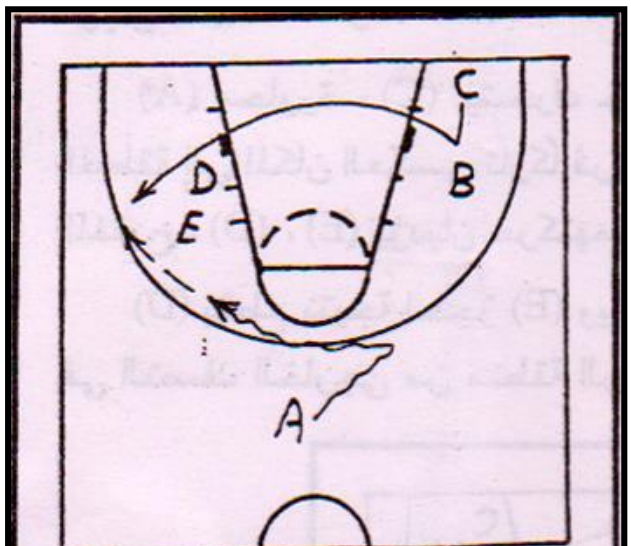
شكل رقم (٥٣)

(A) يبدأ في المحاورة إلى اليمين ويغير اتجاهه .

(C) خداع ويتحرك خارجاً إلى الكرة في الجانب الأيمن وحينئذ يذهب خلف الحجز المزدوج المؤدى بواسطة (D) ، (E) في الجانب الايسر ، بمجرد أن يأتي خلف الحجز المزدوج (A) تمرير إلى (C) .

ذا لم يكن مفتوحاً للتمرير فإن (A) ، (B) لديهم فرصة جيدة ٢×٢ في الجانب الأيمن .

شكل رقم (٥٣)



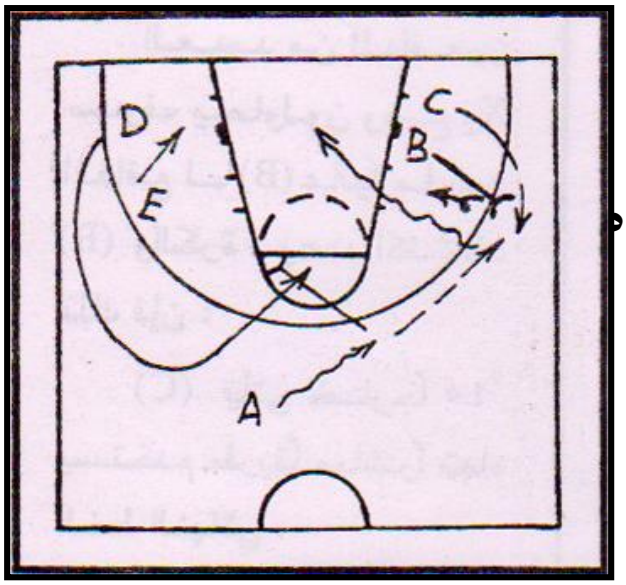
شكل رقم (٥٤)

(C) يأتي خارجاً إلى الكرة ويستقبل الكرة بعد أن يبدأ (A) المحاورة اتجاهه .

(B) يعمل حجزاً خلفياً لـ(C) .

(C) يحاور نتيجة للحجز .

(B) في دوران هجومي إلى السلة .

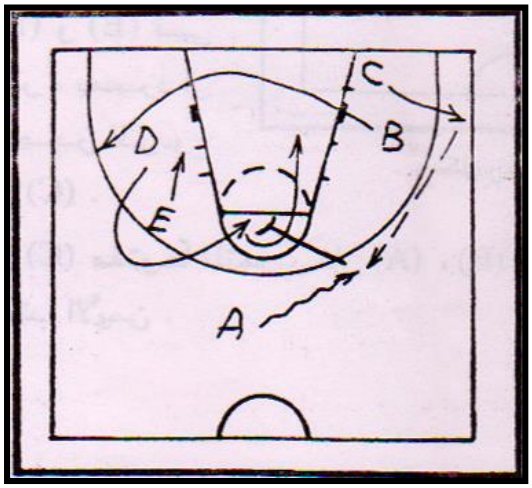


شكل رقم (٥٥)

(C) يمكنه التصويب ، والاختراق الى السلة ، والتمرير إلى الخلف لـ(B) أثناء دورانه الهجومي أو إلى (D) أثناء حركته العادية .

(A) محاورة ، (C) يتحرك خارجاً لاستقبال الكرة ، (B) يخلي المنطقة إلى المكان العكسي تاركاً فرصة لـ(C) واحد X واحد في الجانب المفتوح ، (D)،(E) يؤديان حركتهما الطبيعية .

(D) يقطع نتيجة لحجز (E) ويأخذ فرصة أخرى نتيجة لحجز (A) في النصف الخارجي من منطقة الرمية الحرة .



شكل رقم (٥٥)

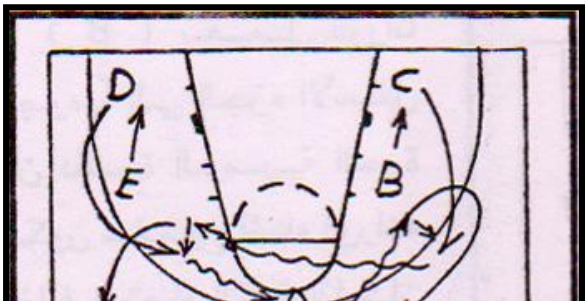
التموج Weave :

شكل رقم (٥٦)

(A) يحاور (C) يأتي حول (B) وخلف (A) ويستقبل تمريراً قصيراً Filp Pass من (A) ويحاور عبر خط الرمية الحرة .

(D) يضبط حركته مع (A) و (C) ويأتي حول (E) وخلف (C) ويستقبل الكرة من (C) .

(A) ، و (C) يتجهان خلفاً لاستمرار الموجة إذا لم يكن هناك فرصة جيدة للتصويب فإن (B) ، (E) يتحركان طبيعياً إلى السلة من أجل مكان هجومي للاستحواذ على الكرة المرتدة .



شكل رقم (٥٦)

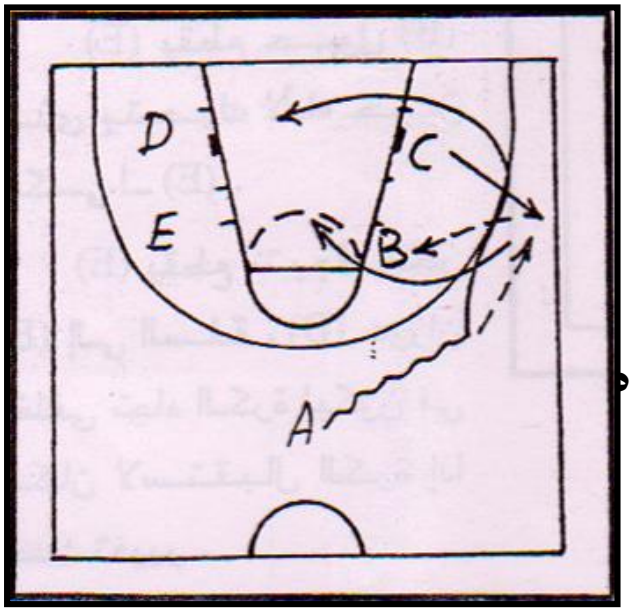
المقصى Scisser :

شكل رقم (٥٧)

(A) تمرير إلى (C) .

(B) ارتكاز لمكان جيد .

(C) تمرير إلى(B) ويقطع أولاً،(A) ثانياً في حركة مقص من مكان (B)



شكل رقم (٥٧)

عكسي Opposite :

شكل رقم (٥٨)

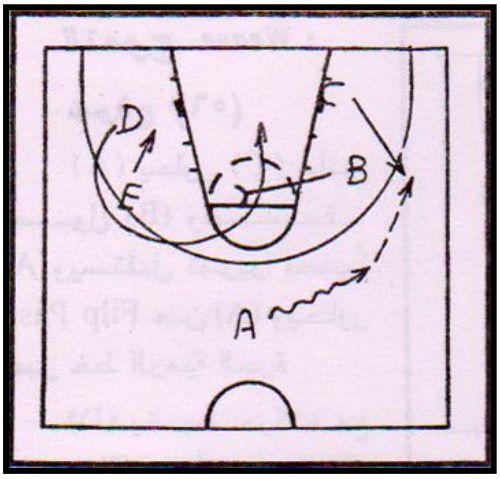
(A) تمرير إلى (C) .

(A) يتحرك عابراً الخط الآخر إلى (E) .

(D) يقطع حول الحجز المزدوج المعمول بواسطة (E) و (B) عكس الكرة ويخترق إلى السلة

(B) يعمل دوراناً هجومياً إلى الجزء الأسفل من دائرة الرمية الحرة ليكون مفتوح أثناء دورانه الخلفي اتجاه الكرة إذا كان هناك تغييراً .

(C) تمرير إلى (D) إذا كان مفتوحاً أو (B) ينزلق إلى الخلف إذا تم تغيير الدفاع .



شكل رقم (٥٨)

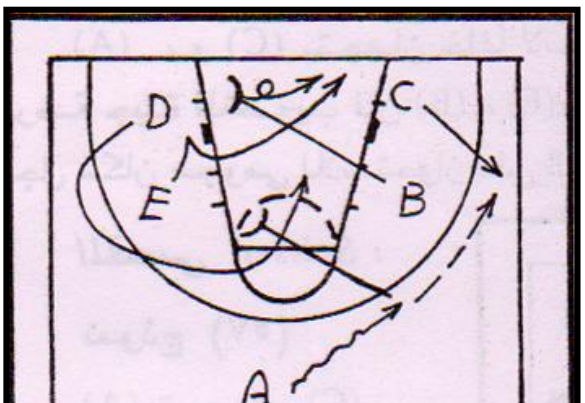
شكل رقم (٥٩)

(A) محاورة إلى اليمين ممرراً الكرة إلى (C) .

(E) يقطع حول (B) الذي يتحرك لأداء حجز عكسي لـ(E) .

(E) يقطع نتيجة حجز (B) إلى السلة ، (B) دوران خلفي تجاه الكرة ليكون في مكان لاستقبال الكرة إذا حدث تغيير .

(C) يمكنه التمرير إلى (E) في القطع الأول إلى (B) في دورانه الهجومي اتجاه الكرة أو إلى (D) القادم عالياً نتيجة لحجز (E) و (A) له



شكل رقم (٥٩)

المحاضرة الخامسة

هجوم المنطقة Zone Offense

مقدمة :

لتحديد ماهية أنواع هجوم المنطقة التي سيتم استخدامها فيجب على المدرب أن يضع في اعتباره اولاً لاعبيه ، وثانياً هجوم رجل لرجل الذي صممه

ويجب أن يسأل المدرب نفسه لماذا يستخدم الخصم دفاع المنطقة ، طبيعياً يستخدمون ذلك لأن الاشخاص ملائمون لدفاع المنطقة ، وهناك أسباب أخرى تشمل الآتي :

١. لبدء هجوم قوي .
٢. اعاقة الفريق الذي لديه نماذج لعبية ضد دفاع رجل لرجل .
٣. لحماية اللاعبين الذين لديهم أخطاء كثيرة .
٤. لحماية المباراة .
٥. لتغيير سرعة المباراة .
٦. لحماية اللاعبين المدافعين غير القادرين على دفاع رجل لرجل .

حينئذ يكون سبب استخدام دفاع المنطقة سلبياً إلى حد ما ، ومن هذه النقطة يجب أن يبدأ الهجوم ، فإذا كان الهدف من دفاع المنطقة

حماية اللاعبين من الاخطاء فإن هجوم المنطقة يجب أن يتم في اتجاه هؤلاء اللاعبين إذا أمكن مستخدمين الخداع بالكرة في جعلهم يرتكبون أخطاء أخرى .

يوجد عاملان هامان في الهجوم على دفاع المنطقة :

١. يجب أن يتسم أداء اللاعبين بالصبر .
٢. يجب أن يؤدي اللاعبين تصويباً جيداً في كل الاوقات التي تتاح لهم فيها فرصة للتصويب .

هناك مجموعة من الاعتبارات الاساسية في هجوم المنطقة يجب مراعاتها:

١. أن تكون الحركة أثناء هجوم المنطقة باستخدام الكرة تاركين مساحات خالية (مفتوحة) يمكن التصويب منها.
٢. العمل على تحريك المدافعين من أماكنهم وخاصة طوال القامة حتى لايكونوا في أماكن جيدة للاعتراض الخارجي (الحجز الدفاعي) والاستحواذ على الكرات المرتدة .
٣. على اللاعبين المهاجمين أن يتسلموا الكرة في أماكن جيدة للتصويب .
٤. يجب أن يتحرك اللاعبون بعيدا من مكان الكرة .
٥. يجب ألا يكون اللاعبيون بالقرب من دفاع الخصم .
٦. يجب أن يعرف اللاعب ماذا سيفعل بالكرة قبل استلامها .

الأساسيات المهارية المستخدمة في هجوم المنطقة :

في ألعاب هجوم المنطقة هناك بعض الأساسيات المهارية التي يجب أن نلتزم بها :

٠١ المحاورة :

تؤدي المحاورة في الحالتين الأتيتين :

أ٠ عندما يخترق اللاعب في طريقه على السلة يكون إما في موازاة الخط النهائي أو في زاوية ٤٥درجة .

ب. عندما يتحرك خلفا تجاه منتصف الملعب لحماية الهدف لكي يجعل الكرة في اللعب .

٠٢ القطع :

عند القطع ضد دفاع المنطقة يفتح دفاع الخصم ، ويجب ألا يذهب أكثر من قاطعين اثنين في نفس الاتجاه مرة واحدة ، هجوم دفاع المنطقة بواسطة حركات اللاعب فلها حركات دفاعية عكسية فيفضل القطع الموازي مع طريق الكرة وباستمرار باستخدام نماذج مباشرة اتجاه مساحات المنطقة غير المغطاة ، الحركات الهادفة بواسطة اللاعبين والكرة تكون أساسية ، القطع في دفاع المنطقة من الخلف يكون فعالاً ، وحركات الخداع بدون الكرة أثناء القطع لها أهمية خاصة .

٣. التمرير :

التمرير إلى المنطقة واعادة التمرير إلى عضو الفريق الذي استقبلت منه الكرة سوف يكون لديه فرصة للتصويب لأن دفاع المنطقة يتحرك مع الكرة ، ويجب عدم استخدام التمريرات المتكررة أو ممرات التمرير .

فإن تركيز الانتباه مثل أي دفاع عن منطقة يكون على الكرة ، الدقة ، السرعة ، حركة الكرة الدقيقة أو الصحيحة هي نقاط أساسية في توزيع أو انتشار الدفاع .

حركات الكرة الجيدة تزيد من سقوط دفاع المنطقة ، التمريرات يجب أن تكون قصيرة كلما أمكن ، والتمرير المرتد يكون إلى حد بعيد فعال .

٤. الحجز :

من الممكن القيام بأداء الحجز ضد دفاع المنطقة ، فمن الممكن عمل حجز داخلي أو خارجي في حدود أو محيط دفاع المنطقة ، حيث يؤدى هذا الحجز إلى منع الخصم من أن ينتشر دفاعياً واتاحة الفرصة للزميل للتصويب من خلال الحجز ، الحجز يكون طبيعياً اتجاه خط الجانب والخط النهائي ، حجز اللاعب المدافع من جانبه يعطي فرصة للتصويب من مكانه الدفاعي ، ويتطلب الحجز سرعة رد الفعل في متابعة الكرة .

٥. الاستحواذ على الكرات المرتدة :

الاستحواذ على الكرات المرتدة الهجومية ضد دفاع المنطقة جزء هام ، فيجب أن يتحرك اللاعبون بقوة وعنف إلى أماكن الاستحواذ على الكرات المرتدة ، ويجب على اللاعب المهاجم أن يكون قادراً على أخذ أماكن جيدة للاستحواذ على الكرات المرتدة .

٦. التحكم في الكرة :

يعتبر التحكم اليدوي الجيد في الكرة إلى حد بعيد من الأمور الهامة ضد دفاع المنطقة ، التصويبات الجيدة فقط هي التي يمكن أن تؤدى وأن أي تسرع أو انحراف أو التصويب ذي النسب الفقيرة يعوق فعالية الهجوم على دفاع المنطقة .

يجب أن يؤدي اللاعبون فقط التصويب ذا النسب العالية بدون ضغط الدفاع ، فلا يتوقع أن يؤدي اللاعبون التصويبات ذات النسب العالية في الحال ضد دفاع المنطقة الجيد ، ولكن يجب أن يؤدوا التصويب بمجرد أن تظهر الفرصة ، مبدئيا يجب أن يسجل الفريق من خارج محيط دفاع المنطقة لكي يتم اختراقة ، فإذا كان التصويب الخارجي ناجحا ، فإن دفاع المنطقة يجب أن ينتشر بعيدا عن السلة ، حيث يفتح مركز الدفاع للقطع السريع ، التمرير، أو الاختراق إلى هذه المساحات عندما تمرر الكرة إلى

المنطقة المتوسطة الحاسمة وذلك بفعالية لذا يجب أن يتجه الدفاع نحو الكرة لأن مساحات التصويب المتوسط تكون قد فتحت بجانب التمرير المؤدي وربما يوجد قاطعان للمساحات البعيدة عند التمرير المؤدي .

٠٧ المساحات الخطرة :

هناك منطقتان خطيرتان للمهاجمين ضد دفاع المنطقة هما الأركان ومنطقة لاعب الارتكاز ، إذا كان اللاعب في الركن فإن المدافعين يمكن أن يستخدموا ضد المزدوج Double-Team ، مفضلاً عن ذلك فإن لاعب الركن لديه ممران للتمرين : للخلف وللخارج أو إلى المنتصف الدفاع ، إلى حد ما عندما يستقبل اللاعب الكرة في الركن يجب أن يمررها إلى الخارج في الحال ما لم يكن لديه تحكم جيد في الكرة ، في أي مرحلة الكرة يجب ألا توضع في الركن لأكثر من العد (2) فلاعب الركن ما لم يكون لديه حركة من خلال الحد النهائي إلى السلة يجب ألا يؤدي محاورة بالكرة .

منطقة لاعب الارتكاز تكون خطيرة ، إلى حد ما قبل استقبال الكرة فإن لاعب الارتكاز يجب أن يعرف ماسيؤديه بها ، يجب أن يعرف أماكن المصوبين ، وأن يأخذ بعين الاعتبار تمرير الكرة إلى رجل الركن ، ورجل الارتكاز يجب ألا يؤدي محاورة تحت أي ظروف .

٠٨ الحمل الزائد :

الحمل الزائد على الدفاع يساهم أو يعاون في قدرة الفريق على المناورات ، والحمل الزائد يمكن أن يكون من مكان ثابت في البداية ، أو يمكن أن يكون من الحركة بعد أن تمرر الكرة مرة أو مرتين .

٠٩ التوازن الدفاعي :

كل أنواع الهجوم على المنطقة يجب أن يتوافر فيها عامل الأمان ، أحد اللاعبين يجب أن يكون دائما متحركا خلفا في مكان دفاعي أثناء

حركة الكرة ضد دفاع المنطقة لحماية هدف سهل بواسطة الخصم من الهجوم الخاطف .

المبادئ الهجومية :

المبادئ الهجومية الاتية يجب أن تكون محددة في معظم الخطط الهجومية ضد دفاع المنطقة :

١. استخدام الهجوم الخاطف في الحال بمجرد الحصول على الكرة قبل أن يقوم الدفاع بتنظيم دفاع المنطقة ، حتى في حالة عدم استغلال فرصة الهجوم الخاطف في حال التفوق العددي يجب البحث عن نسب التصويب العالية قبل بدء النماذج الهجومية وقبل أن ينتظم دفاع المنطقة .

٢. استخدام هجومي على النقط الضعيفة في دفاع المنطقة ، باستخدام تمريرات الحس لتحديد من هم اللاعبون الضعاف والعمل من خلالهم.

٣. استخدام الضغط في كل الملعب ضد الفريق الذي يلعب دفاع من٨طقة جيدا ربما يضعف ذلك ضغط فعالية دفاعهم .

٤. المهاجمون ماعدا رجل الارتكاز يجب ألا تكون ظهورهم للسلة عند الهجوم على دفاع المنطقة ، وإذا فعلوا ذلك فإن أعضاء الفريق نادرا أن مايمرر إليهم اللاعب الموجود عند خط الرمية الحرة يجعل أو يجبر الدفاع على أن يدافع عنه ، وإذا كانت الكرة في مكان لاعب الارتكاز فإن فرص القطع من الخط النهائي والقطع من الجانب الضعيف تكون ممكنة .

٥. من الأمور الهامة أن يتغير الهجوم على دفاع المنطقة مع تغيير التمرير .

٦. هجوم دفاع المنطقة يجب أن يكون بسيطا ويتميز بالمرونة .
٧. أن يرتبط استمرار هجوم الفريق بالسرعة ، وتوافق حركات الفريق
٨. يجب أن يتناوب اللاعبون اللعب من أماكن خارج دفاع المنطقة .
٩. القطع خلال دفاع المنطقة هام في الهجوم على الدفاع .المناورات الممتازة هي التي تستخدم التمريرات الجيدة إلى لاعبي الارتكاز .
١٠ يجب ان يكون لاعب الخط الخلفي Guard في منتصف دفاع المنطقة يجب أن يكون سريعا وأكثر رشاقة في استخدام حركتة عن لاعبي الارتكاز .
١١ الخداع من خلف دفاع المنطقة إلى المساحات المفتوحة عندما تمرر الكرة إلى منطقة لاعب الارتكاز .
١٢ مع كل تمريرة فإن الفريق المهاجم يجب أن يخادع تجاه أماكن معينة ثم إلى مساحات مفتوحة جديدة بعيدة لأداء تصويب جيد .
١٣ القطع في دفاع المنطقة على اماكن مفتوحة أو إلى الخط النهائي بحثا عن الثغرات في الدفاع

الهجوم على دفاع المنطقة (٢:٣) :

عند استخدام هجوم (٢:٣) فإن الفريق المهاجم يجب أن يؤدي نماذج الهجوم على دفاع المنطقة ، هذه النماذج يجب أن تتميز بالاستمرارية والقابلية للتكييف والاستخدام ضد أي دفاع من منطقة وفيما يأتي بعض من تلك النماذج .

شكل رقم (١)

(A)محاورة على اليمين ،يشير إلى اتجاه الحركة ضد دفاع المنطقة ثم يمرر الكرة إلى (B) بمجرد أن يبدأ (A) في محاوراتة ، فإن (E) يتحرك من مكانه المنخفض إلى اليسار إلى مكان الارتكاز المتوسط في اتجاه الكرة .

(B)يمرر إلى (E) إذا أمكنه ذلك ويتحرك مواز لخط الجانب تجاه الخط النهائي .

(D)يقطع بسرعة تحت السلة موازيا لحركة (E).

(E) يمكنه أن يمرر إلى (D) القاطع أسفل أو إلى (B) المتحرك بطول خط الجانب أو إلى (C) المتحرك إلى خارج نصف دائرة الرمية الحرة .

إذا لم يتمكن (B) من التمرير إلى (E) فإن (D) سوف يؤدي حركة ٧ إلى الخارج اتجاه الركن وسوف يمرر إلى (D) . (B) حينئذ يقطع في الحال اتجاه السلة ، وإذا كان مفتوحا فإنه سوف يستقبل الكرة من give and go من (D) بعد القطع (B) ، (E) سوف ينزلق من مكان الارتكاز المتوسط على أسفل مكان الارتكاز المتوسط إلى أسفل مكان الارتكاز المنخفض في اتجاه مكان الكرة .

(A) يتحرك إلى اليمين لاستقبال الكرة من (D) .

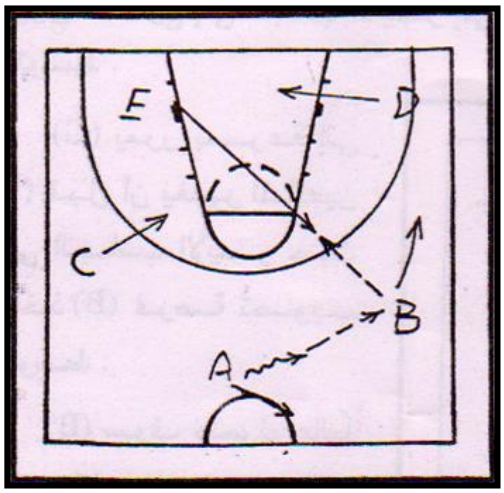
(C)يجب أن يتحرك إلى منطقة الرمية الحرة أو إلى النصف الخارجي من دائرة الرمية الحرة ، في مكان جيد للتصويب أو ربما تمرير سريع من (D) ، إذا (D) لم يتمكن من التمرير إلى (B) ،(E) أو (C) فإن سوف يمرر خلفا إلى (A) الذي يمرر الكرة إلى (C) ، (B) دوران للخارج إلى الجانب الأيسر إلى مساحة مفتوحة للتصويب المتوسط .

(C) يمرر بسرعة إلى (B) قبل أن يغير المدافعين إلى الجانب الأيسر حيث يأخذ (B) فرصة تصويب متوسط .

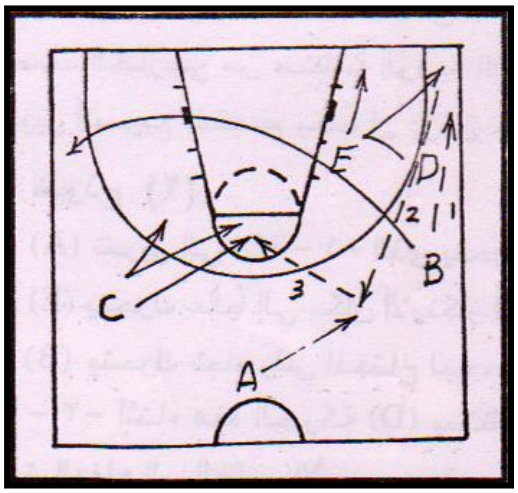
(B) سوف يتحرك عاليا من مكانه المنخفض إلى المكان المتوسط في اتجاه الكرة .

(C) يتحرك اتجاه (B) .

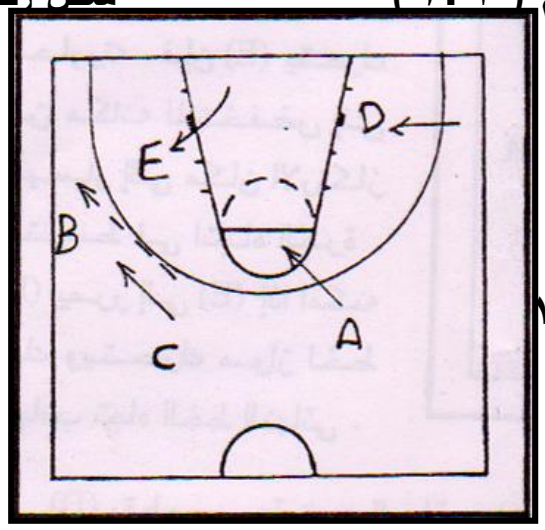
(D) يتحرك تحت السلة ، منخفض ، عكس الكرة ، (A) يتحرك إلى النصف الخارجي من منطقة الرمية الحرة ربما يكون مفتوحا لأن التغيير السريع للخصم يجب أن يؤدي خلفا للجانب الأيسر .



شكل رقم (١ . أ)



شكل رقم (١ . ب)



شكل رقم (١

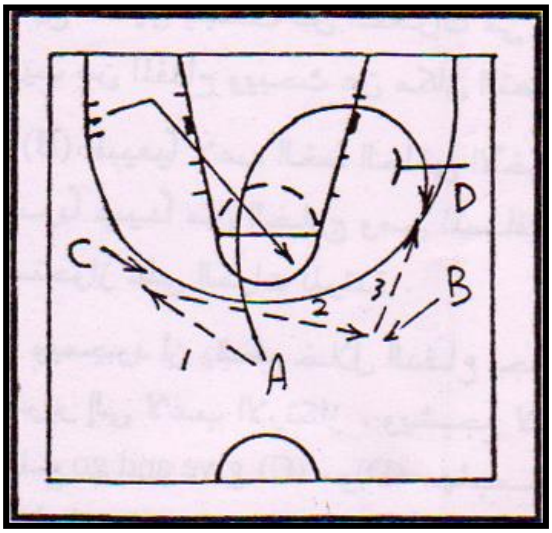
شكل رقم (٢)

(A)تمرير إلى (C)-١- الذي يتحرك لمقابلة التمريرة .

(E) يتحرك عاليا إلى مكان الارتكاز العالي .

(B) يتحرك اتجاه رأس المفتاح ليحصل على تمريرة سريعة من (C)-٢- أثناء هذه الحركة (D) ينظر وفي الوقت المناسب حتى ينزلق الدفاع إلى الجانب الأيسر ، ويقوم بإداء حجز للرجل المنخفضة الخارجي الأبعد من

مكان الكرة هذا اللاعب طبعيا سوف يتحرك لحماية المساحة تحت السلة ، (D) يعمل الحجز ،(A) بعد التمرير إلى (C) يقطع إلى أسفل الوسط ويتجه خلف الحجز المؤدي بواسطة (D) ، (B) يمرر إلى (A)-٣- .



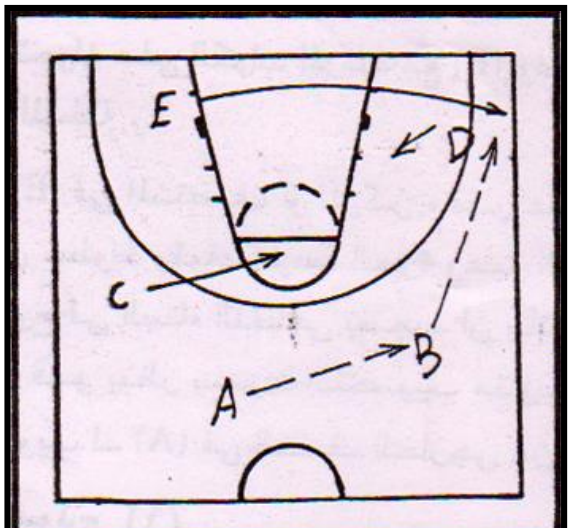
شكل رقم (٢)

شكل رقم (٣)

الفرق التي تستخدم دفاع المنطقة (٢:٣) أو (٢:٢:١) يجب أن تهاجم بالآتي :

(A) يمرر إلى (B)-١- وفي نفس اللحظة (D) يتحرك عاليا إلى مكان الارتكاز العالي من الركن الأيمن ، (E) رجل الركن العكسي يتحرك إلى الجانب الآخر إلى المكان المؤدي الذي تم اخلاؤه بواسطة (D) ويستقبل تمريره من (B) ، (C) يتحرك إلى النصف الخارجي من دائرة الرمية الحرة .

(B) يمكن أن يمرر إلى (D) أو (C) إذا كان أحدهما مفتوحا .



شكل رقم (٣)

الهجوم على دفاع المنطقة (٣:٢) :

الهجوم على دفاع المنطقة (٣:٢) يستخدم دائما أو باستمرار كهجوم ثاني على دفاع المنطقة ، ويستخدم أيضا هذا الهجوم كهجوم رجل لرجل مضلل ، في مثل هذا الهجوم (A) يكون أحسن لاعب محاور بالكرة Ball Handlerويمتلك قدرة عالية لتصويب جيد من الخارج ، فهو يبحث عن الثغرات في الخط الأمامي لدفاع المنطقة القريب من المفتاح ويبحث عن مكان التصويب الجيد .

(B) طبيعياً من الواجب على لاعب الخط الخلفي الأخر (guard) وهو يجب أن يكون مصوبا جيدا من الخارج ومن المسافات المتوسطة ، وطول كاف للاستحواذ على الكرات المرتدة .

وبمجرد أن يقطع خلال الدفاع يجب أن يكون لديه القدرات على التمرير إلى لاعب الارتكاز ، ويشجع لاعب الركن بحركات التمرير والقطع give and go (C) ، و(D) مهاجمان Forwards دائمي الحركة بشكل اهتزازي من الجانب الأيسر إلى الجانب الأيمن والخلف ، طبيعيا فهما دائما يبحثان عن اللعب داخليا وهما دائما يشتركان في الاستحواذ على الكرات المرتدة مع (E) وفي استمرار هذا الهجوم على دفاع المنطقة .

(E) في المنتصف أو المركز ، فهو عموماً يتحرك عالياً وأسفل بطول خطوط وقوف الرمية الحرة وعبر الخطوط باحثاً عن مكان جيد مفتوح في البناء الدفاعي بمجرد أن يأتي إلى الكرة ، إذا استقبل الكرة فهو

ينظر بسرعة لتصويب متوسط لـ(B) ، (C) أو (D) أو للتصويب لـ(A) في النصف الخارجي من دائرة الرمية الحرة .

شكل رقم (٤)

(B) يمرر إلى (C) بمجرد أن يتحرك عالياً من مكانه الهجومي إلى امتداد خط الرمية الحرة .

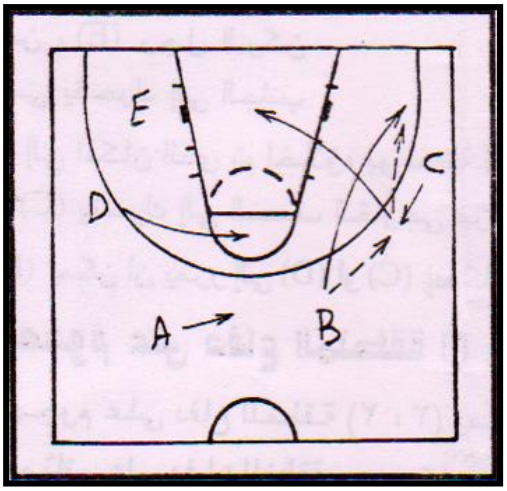
(D) يقطع إلى الركن الأيمن .

(C) يعيد الكرة إلى (B) ويقطع خلال الوسط وينظر إلى تمريرة معادة من (B) .

(A) و (D) إبماد اتجاه الكرة إن تمكنا من ذلك .

(A) يتحرك عالياً لمكان (B) السابق .

(D) يتحرك عالياً وينظر إلى مكان جيد للتصويب من الجانب الأيسر لممرات الأخطاء (خطوط وقوف الرمية الحرة) .

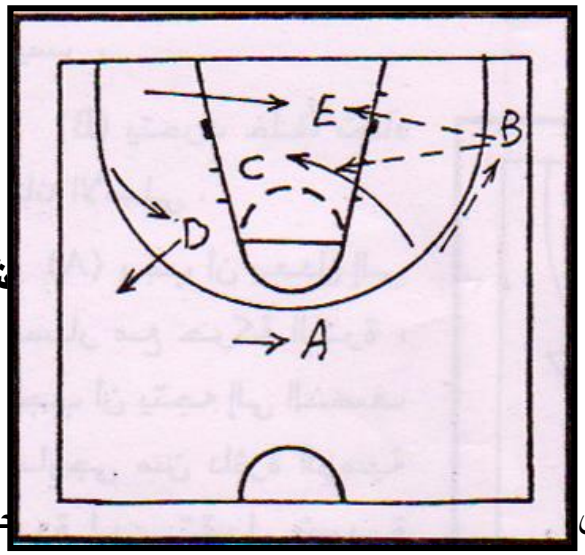


شكل رقم (٤ . أ)

(B) لديه اختياران مع الكرة في الركن (١) يمكنه أن يؤدي تمريرا خذ وهات Give-and-go إلى (C) الذي يقطع مخترقا الدفاع أو تمرير إلى (E) الذي يضبط توقيته الحركي مع (C) ، بمجرد أن يذهب (C) بعيدا عن

الكرة ، (E) يتحرك عابرا الممر إلى مكان الارتكاز المنخفض ، ويبحث عن نفس الشيء في دفاع المنطقة .

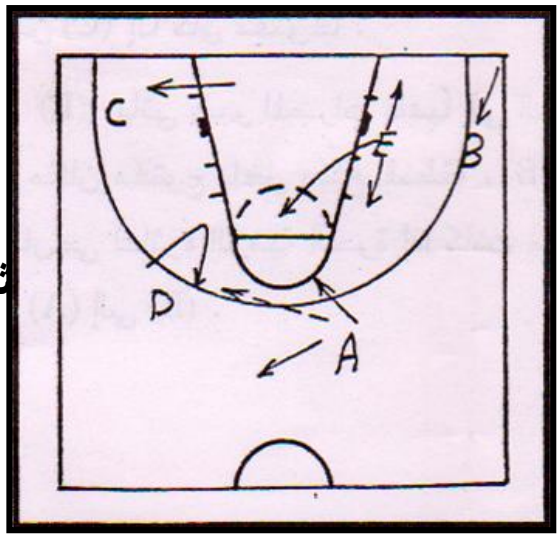
(B) يمكنه ان يمرر إلى (E) بمجرد أن يتحرك إلى هذا المكان (C) إذا لم يجد (B) اللاعب (E) أو (C) مفتوحا فإنه سوف يمرر خلفا وللخارج إلى (A) .



شكل رقم (٤ . ب)

(D) يعدل رة وإذا لم يستقبل تمريرا سريعا من (A) فإنه سوف يتحرك للخلف إلى مكان امتداد خط الرمية الحرة إلى اليسار لخط الجانب .

بمجرد أن لايكون (D) في مكان جيد للتصويب ، فهو يتحرك خلفا إلى مكان ليستقبل التمرير ، بمجرد أن يتحرك (D) خلفا ، (C) يتحرك إلى الركن الأيسر ، (E) يجب أن يعدل مكانه إلى مكان الارتكاز المتوسط متحركا إلى النصف الأسفل من دائرة خط الرمية الحرة إذا كانت تبدو مفتوحة .



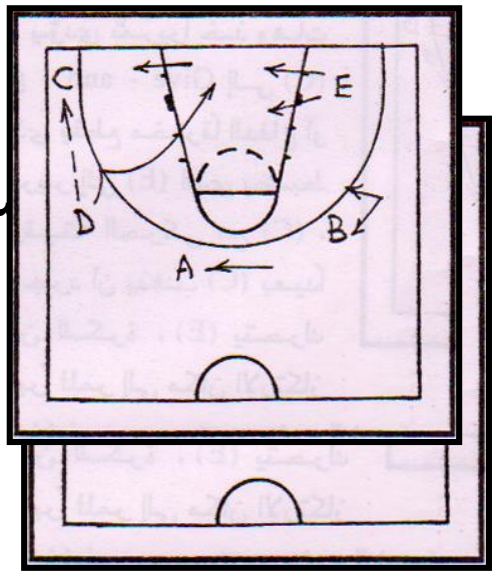
شكل رقم (٤ . ج)

(B) يتحرك خلفا اتجاه مكانه ألاصلي .

(A) يجب أن يعدل إلى اليسار مع حركة الكرة ، ويجب أن يتجة إلى النصف الخارجي من دائرة الرمية الحرة ليستقبل تمريرة سريعة معادة من (D) إذا كانت هذه المساحة مفتوحة .

(D) يمكنه تمريرة الكرة إلى (C) في الركن الأيسر ، يتحرك اتجاه الكرة وحينئذ يقطع برشاقة أو بحدة أو بقوة عبر المنتصف ، وهو يمكنه أن يستقبل تمريرة معادة له من (C) إذا كان مفتوحا .

(E) يأتي عبر الممرات ذاهبا على الجانب الآخر لـ(D) ، ويبحث عن مكان مفتوح داخل دفاع المنطقة ، (B) يمكنه أن يتحرك إلى النصف الخارجي لدائرة الرمية الحرة إذا كانت مفتوحة لتمرير سريع من (C) إلى (A) إلى (B) .



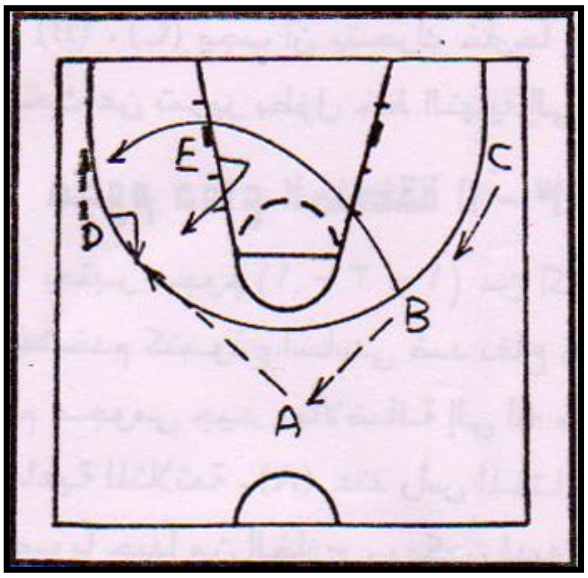
شكل رقم (٤ . د)

شكل رقم (٥)

(B) تمرير خلفي إلى (A) ويقطع ، (D) خداع إلى المنتصف ويأتي إلى الخلف ، (A) تمرير إلى (D).

(E) خداع ليعبر المنطقة ثم يأتي عاليا إلى مكان المتوسط في جانب الكرة

(D) يمرر إلى (B) في الركن الأيسر بعد القطعة (B) ، (D) أو (E) يشكلان هجوماً جيدا في موقف زائد .

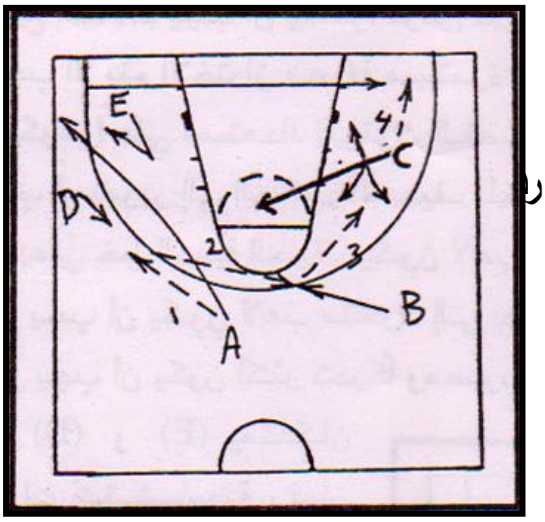


شكل رقم (٦)

(A) تمرير إلى (D) الذي يتحرك عاليا من مكانه الهجومي ، (A) يتابع التمرير إلى الركن في الجانب القوي (الكرة) ، بمجرد أن يتحرك (D) عاليا (E) يتحرك عاليا على نهاية الجانب الأيسر لخط الرمية الحرة ، (B) يتحرك إلى رأس المفتاح ، (C) يتحرك إلى اليسار خط وقوف الرمية الحرة، مكان (C) يعدل عاليا أو أسفل منطقة وقوف الرمية الحرة أو إلى نصف دائرة الرمية الحرة ألأخرى إذا كانت هناك فرصة التصويب (D) يجب أن يمرر إلى (A) .

(A) إذا كان التمرير مفتوحاً من (E) ، و(A) فإنه يمكن التمرير إلى (C) ، (D) يجب أن يمرر إلى (B) الذي يمرر بسرعة إلى (A) الذي يجري بطول خط النهائي ،

بمجرد ان تتحرك الكرة خلفا من (D) إلى (B)،(C) يجب أن يتحرك خارجا إلى مكان جيد لاستقبال الكرة ويبحث عن تمرير بطول خط النهاية على (A) .



شكل ر

هجوم دفاع المنطقة (١-٣-١)

يعتبر هجوم (١-٣-١) من أكثر النماذج الهجومية الشهيرة وتستخدم كنموذج أساسي ضد دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة وهو نظام هجومي جيد ، فضلاً عن أنه متعدد الاحتمالات ضد الأنماط الدفاعية المتلائمة.(A) عند رأس المفتاح ، يجب ان يكون ممرا جيدا ومصوبا جيدا من الخارج ، ويكون لديه القدرة على تشخيص الثغرات بمجرد أن يظهر دفاع المنطقة ويجب أن يكون لديه القابلية للتبادل مع (B) أو (C) إذا تحرك خلال النموذج (B) ، (C) القاطعان يجب أن يتميزوا بالتصويب من الوثب وان يكونوا مخترقين متميزين ، في جميع الحالات يجب أن يملكوا فرص للاختراق بزاوية ٤٥درجة على السلة ، ويجب ألايتم الاختراق بصفة مستمرة في معظم الحالات ولكن يجب أن يكونوا على استعداد للوقوف القصير لاخذ تصويب قصير من الوثب أو تمرير إلى الجانب الضعيف للمنطقة الخلفية لدفاع المنطقة ،(D) على خط الرمية الحرة ، يكون لاعب متحرك إلى حد ما . (E) لاعب الحد النهائي وهو يجب أن يكون أكثر

تحركا ومصوباً جيدا من الخارج عن (D) إذا كان (D) و (E) يمتلكان قدرات متشابهة ، فإن أماكنهم تكون قابلة للتغيير أو للتبادل .

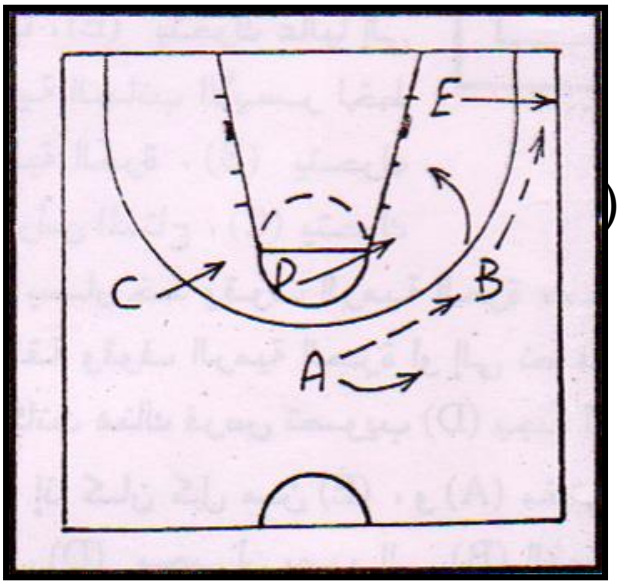
١-٣-١ مستمرة :

(A) تمرير إلى (B) ، (E) يندفع إلى الركن مكان (E) يكون محددا فهو إما في جانب الكرة أو جانب الضعيف ، طبيعيا الهجوم سوف يبدأ من جانب مكان (E) .

(B) تمرير إلى (E) الذي يتحرك خارجا اتجاه الركن ، حركة (E) يجب أن تحدد بواسطة التنظيم الدفاعي ، فهو يجب أن يتحرك خارجا بقدر ما ليسقبل الكرة ، (E) يجب عليه أن يواجه السلة حينما يستقبل الكرة مستعدا للتصويب إذا حثت ثغرات .

(B)يقطع خلال الدفاع ويبحث عن تمرير معادة من (E) .

(A) يتحرك إلى جانب الكرة ، (D) يدور تجاه الناحية اليسرى في اتجاه الكرة بمجرد أن يخلى (B) المنطقة (C) يجب أن يأخذ خطوة اتجاه السلة بمجرد أن يقطع (B) لأنه إذا أرجع (E) التمريرة إلى (B) ، (C) سوف يندفع إلى الحد النهائي في الجانب الأيسر حيث يكون مفتوحا وذلك لأن الدفاع سوف ينزلق لايقاف تصويب (B) .



شكل رقم (

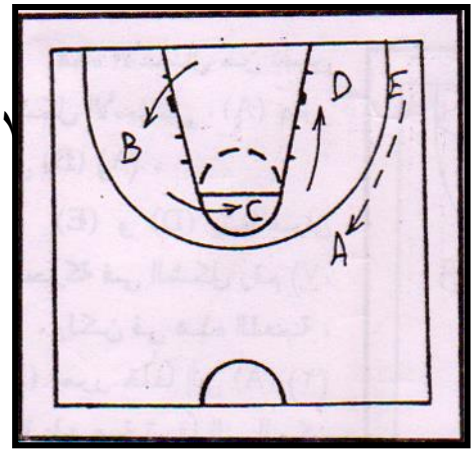
(E) يستقبل الكرة في الركن ، وإذا لم يتمكن من التمريرة إلى (B) أو (D) أو التصويب ، فإنه يجب أن يمرر الكرة خلفا وللخارج الى (A) الذي يتحرك من رأس المفتاح لاستقبال الكرة المعادة .

(D) عليه أن يتحرك بطول منطقة وقوف الرمية الحرة إلى مكان لاعب الارتكاز المنخفض .

مكان (C) تم تعديله ويجب أن يبحث عن ثغرة في النصف الخارجي لدائرة الرمية الحرة لفرصة تصويب سريع بتمريرة خاطفة من (A) .

إذا لم يتحقق أي من الاحتمالات ، حينئذ (C) يتحرك خارجا إلى رأس المفتاح ويستقبل تمريرة من (A)

(٧ . ب)

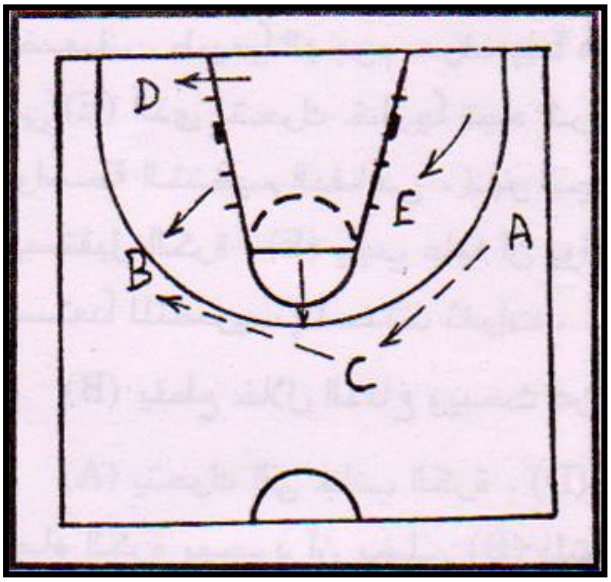


(D)يتحرك عكسيا إلى الركن الأيسر لتوقع حركة الهجوم إلى اليسار .

(E) يتحرك من الركن عاليا خط الرمية الحرة .

(C) يمرر إلى (B) الذي يمرر إلى مكان القاطع .

ومنذ أن يتحرك (D) إلى الخارج ، الهجوم المستمر يبدأ الحركة من الجانب الأيسر ، أماكن(A) ، (C) ، (B) قابلة للتصويب ، وأيضا أماكن (D) ، و(E) .



شكل رقم (٧ . ج)

هذه الأعمال من نفس الشكل الأساسي ، (A) يمرر إلى (B) (١) .
(E) و (D) يتضاهران بالحركة في الشكل رقم (٧، د) ، ولكن في هذه اللعبة ، (B) يمرر خلفا إلى (A) (٢) ويقطع مخترقا إلى الركن العكسي بعيدا عن (E) ، (E) ، (D) يتوقعان هذه الحركة وحينئذ فهما يعملان ٧ للخلف اتجاه الكرة ، (C) يخادع اتجاه الحد النهائي ويسقط للخلف لاستقبال الكرة ، كل الاحتمالات الشكل (٧ ، د) مقبولة ، طبيعيا (B) سوف يقطع مخترقا لتصويب جيد سريع أو (C) و (B) سوف يجدان أنفسهما في حالة ١×٢ ضد الدفاع .

شكل (٧ . د)

<u>المحاضرة السادسة</u>

الدفاع الفردي

أهميته :

يلعب الدفاع الفردي دوراً هاماً في كرة السلة الحديثة حيث يتأسس أسلوب العمل الجماعي ويتأسس الجزء الأكبر من دفاع الفريق عن طريق العمل الفردي وتعتمد الخطط الدفاعية للفريق بصفة أساسية على المقدرة الفردية لكل لاعب فنجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد في المقام الأول على المقدرة الدفاعية الفردية .

ماهية الدفاع الفردي :

الأساسيات الدفاعية الفردية :

١. وقفة الاستعداد تساعد وقفة الاستعداد الدفاعية الصحيحة لاعب كرة السلة المدافع علي القيام بجميع مسؤولياته الدفاعية بسهولة وبسرعة .

أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية :

أ- الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماما :

في هذه الوقفة تتقدم أحد القدمين أماما وتكون احدى الذراعين لأعلى وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة كون المهاجم المستحوذ على الكرة قريبة من السلة ولم يبدأ بالمحاورة بالكرة ،وايضاً اذا كان في حالة إجبار المحاور بالكرة على أن يسلك طريق معين اتجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية على لاعب أخر في أماكن محددة من الملعب .

ب- الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين :

في هذه الوقفة الدفاعية تكون القدمان متوازيان متوازين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف الذراعان بجانب الجسم ولأعلى قليلا مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها .

وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة المحاورة بالكرة بعيد عن نقطة التصويب وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع المحاور بالكرة من اختراق منطقة المنتصف

٢. حركات القدمين الدفاعية :

أ- التحرك الدفاعي للأمام وللخلف :

عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الأمامية أولا مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك يكون التحرك للخلف تقهقر القدم الخلفية أولا ثم تليها القدم الأمامية مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة

ب- التحرك الدفاعي للجانب :

عند التحرك للجانب الأيمن على سبيل المثال فان القدم اليمنى تتحرك أولا إلى جهة اليمين ثم القدم اليسرى ويجب مراعاة شروط الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان وغيره .

ج- 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 اختلاف بسيط وهو ميل أو انحراف الجسم بزاوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية .

٣. المكان الدفاعي

يتطلب المكان الدفاعي من اللاعب أن يبقى ما بين المهاجم والسلة في كل الأوقات وهذا التصرف يؤودي الى منع الخصم من القطع أو الاختراقات في خط مستقيم إلي السلة ويكون المدافع في مكان مناسب يضايق به باستمرار أي محاولات للتصويب .

٤. استخدام الرؤية:

يجب على المدافع ألا يركز على الخصم وحده فقط عندما يكون مستحوذ على الكرة بل يبقى مدركا لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدى من الخصوم .

٥. التحدث أثناء الدفاع :

وبما أن الأسلوب الهجومي يشتمل على عدد كبير من التحركات ومناورات القطع لذلك من الأهمية أن يتعاون المدافعون فيما بينهم دفاعيا واللاعب المدافع المكلف بحراسة اللاعب المستحوذ على الكرة يجب أن يكون يقظاً وذلك من خلال التحذيرات الصوتية وخاصة في حالات الحجز وذلك لتنبيه زملائه لأداء التغيير الدفاعي واتخاذ أسلوب جديد للدفاع في مواجهة المتغيرات التي يراها ويحذر منها بقية الفريق المدافع .

٦. وهناك لغة للتحدث بين المدافعين ومن أمثلتها :

- تبادل المدافعين WITCH
- مساعدة HELP
- متابعةREBOUND
- حج دفاعي CREEN
- دفاع DEFENSE

أساليب الدفاع الفردي :

- الدفاع ضد التصويب
- الدفاع ضد التمرير
- الدفاع ضد المحاور بالكرة

أولا.الدفاع ضد التصويب :

يتطلب الدفاع ضد التصويب قدراً كبيراً من اللياقة الذهنية والبدنية والمهارية. فالمدافع يجب أن يمتلك أقدام قوية بالإضافة إلى سرعة رد فعل عالية وتوقيت سليم كما يجب أن يمتلك حساً عالياً لعدم الاستجابة للخداعات التي يؤديها المصوب قبل الشروع في التصويب ومن المبادئ

الهامة للمدافع جعل اللاعب المستحوذ علي الكرة في حالة دفاع عن كرته وذلك بمهاجمته ومحاولة تشتيت الكرة أو استخلاصها منه وعدم تمكينه من التصويب بشكل سهل مما يقلل من دقة التصويب :

ولا يقف دور المدافع بعد عند هذا الحد خروج الكرة من يد المصوب بل يجب عليه أن يؤدي واجباً دفاعياً هاماً هو الحجز الدفاعي بعد التصويب لمنع المهاجم من التقدم اتجاه السلة لمتابعة الكرة المرتدة من اللوحة .

هناك نوعان من هذا الدفاع وهما :

١. الدفاع ضد التصويب من القفز.
٢. الدفاع ضد التصويب السلمي .

الدفاع ضد التصويب من القفز.

١. محاولة جعل المهاجم يصوب من وضع غير مريح .
٢. محاولة الاقتراب من اللاعب المهاجم ولكن يجب الانتباه لمحاولاته الخداعية .
٣. الاقتراب يكون بخطوات قصيرة وسريعة .
٤. الاقتراب بالقدم القريبة من يد التصويب مع رفع الذراع المقابلة لتلك القدم .
٥. عدم القفز مطلقا أثناء الاقتراب من اللاعب المصوب .
٦. إذا قفز اللاعب فعلا للتصويب يقفز المدافع بسرعة معه مع امتداد الجسم والذراع عاليا قدر الإمكان .
٧. إذا صوب المنافس فيجب الرجوع خطوة للخلف أولا ثم محاولة حجز المصوب خلف الظهر والتقدم لأخذ المكان المناسب للاستحواذ علي الكرة المرتدة من الهدف .

الدفاع ضد التمرير.

يجب إتباع الخطوات الاتية في الدفاع ضد التمرير :

١. يجب دراية الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس .
٢. دراسة خطة الفريق المنافس وعدد التمريرات التي تتضمنها ومكانها من الملعب .
٣. التمريرة العرضية هي أنسب التمريرات في قطعها .
٤. أسهل التمريرات التي يجب الانقضاض لقطعها .
٥. استخدام حركات الارتكاز والدوران والارتكاز بالقدمين بكفاءة عالية لمتابعة وملاحقة المنافس .
٦. على المدافع تحريك ذراعيه بشكل دائم للتشويش علي الممرر.
٧. أنسب وقت لقطع التمريرات القصيرة هو وقت خروج الكرة من يد الممرر .
٨. يجب على المدافع الاقتراب من المهاجم والضغط عليه .

<u>المحاضرة السابعة</u>

المتابعة الدفاعية :

هي عبارة عن محاولات اللاعب المتكررة للسيطرة على ارتداد الكرة من لوحة الهدف وذلك عقب التصويبات غير الناجحة . ويجب ملاحظة الأتي عند المتابعة الدفاعية :

١. الاحتفاظ بالركبتين في وضع انثناء والقدمان متباعدتان .
٢. مراقبة الخصم والارتكاز الجيد .
٣. مد الذراعين والدفع بالرجلين عند الوثب لأعلى .

٤.أن يكون الجسم منتشر في الهواء لأخذ اكبر مساحة ممكنة .
٥.خطف الكرة باليدين الاثنتين معا بإحكام وبقوة .
٦.حماية الكرة والهبوط على القدمين ثم ملاحظة الملعب واللاعبين والزملاء وتمرير الكرة .

الدفاع ضد المحاور بالكرة :

وضع اللاعب :

١.يجب أن يكون متحفزاً وأن يثني الركبتين ويكون الجذع مائلا للأمام قليلا .
٢. النظر إلى وجه المهاجم .
٣. اليدان ممتدتان أمام الجسم وفي حركة مستمرة لمحاولة قطع الكرة .

<u>دفاع المنطقة :</u>

ان الهدف الرئيس من هذا النوع من الدفاع هو ان كل مدافع يكون مسؤولاً عن منطقة محددة من منطقة الدفاع ، وان على الفريق المدافع ان يتحرك كوحدة منسجمة ومتناسقة طبقاً لحركة الكرة اولاً ، والخصم ثانياُ ولكون هذا النوع من الدفاع يستخدم عندما تكون نسبة التهديف للخصم من المناطق البعيدة ضعيفة نسبياً ، ويعتمد على التهديف القريب والقطع ، فيجب الاعتماد على أولئك المدافعين الذين يتميزون بالحركات السريعة والتغطية الصحيحة للمناطق الدفاعية لأجل تغطية بعض مساوئ المدافعين ان كانوا ضعاف او قليلي الحركة وخصوصاً من قبل لاعبي الارتكاز في حالة تعبهم او وضعهم بالقرب من الهدف لغرض تأمين لااستلام والسيطرة على الكرات المرتدة .

محاسن الطريقة :

١. ان دفاع المنطقة فعال جداً للبدء بالهجوم السريع ، المضاد ،
٢. لكون المدافعين يلعبون في المناطق القريبة من الهدف ، فأنه يساعد بالسيطرة على الكرات المرتدة .
٣. دفاع المنطقة يخفي عيوب اللاعبين الفردية .
٤. دفاع المنطقة هو دفاع فرقي ، لذلك فعندما يكون هناك تفوقاً عددياً من قبل الخصم يستطيع زميل المدافع لقرب موقعه القيام بالمساعدة والتغطية بسهولة .
٥. دفاع المنطقة يسهل من عملية إتمام الدفاع المزدوج .
٦. دفاع المنطقة فعال ضد التهديف القريب والقطع .
٧. دفاع المنطقة يطور قابلية المدافع على التوقع الصحيح للمناولات ثم محاولة قطعها.
٨. دفاع المنطقة يقلل من فرص حدوث الأخطاء الشخصية .
٩. دفاع المنطقة فعال ضد التهديف من منطقة او مناطق الارتكاز .
١٠ دفاع المنطقة فعال للعب ضد فريق يعتمد في هجومه على لاعبي الارتكاز
١١ تستخدم في بداية المباراة كاستكشاف لمعرفة قوة وضعف وتكتيك الفريق الخصم اثناء الهجوم .

مساوئ الطريقة :

١. دفاع المنطقة يعطي فرصاً كثيرة للخصم لغرض التهديف من الخارج ومن المناطق البعيدة .
٢. دفاع المنطقة معرض للهجوم بالتفوق العددي مهاجمان ضد مدافع واحد في منطقة من مناطق الدفاع مثلاً .

٣. دفاع المنطقة يكون معرضاً للهجوم ضده من منطقة الارتكاز او الوسط اذا كانت غير مغطاة .
٤. دفاع المنطقة يميل الى حدوث التكاسل والارتخاء عند اللاعبين المدافعين .
٥. دفاع المنطقة يعطي فرصة للفريق الخصم بتنفيذ الهجوم السريع لاحتياجه الى وقت لتنظيمه وتكوينه .
٦. استخدام دفاع المنطقة غير جيد للفريق المهزوم بفارق قليل من الأهداف في الدقائق الأخيرة من المباراة .

أسس دفاع المنطقة :

١. على اللاعب المدافع عند إيجاد خصم مع لكرة في منطقته ، ان يدافع بضغط قوي مع أي مهاجم آخر في منطقته .
٢. عند عدم وجود أي مهاجم في منطقة المدافع ، على المدافع ان يتحرك للجهة التي فيها اكثر من خصم لغرض مدافعة الخصم الآخر لزميله .
٣. عندما يجد المدافع بان هناك اكثر من خصم في منطقته وليست الكرة مع اي واحد منهم ، عليه مدافعة المهاجم القريب من الكرة .
٤. على المدافع ان يحفظ يديه وذراعيه على الأقل بمستوى الكتف في دفاع المنطقة مع انثناء قليل في الركبتين واخذ مساحة واسعة بين القدمين (اكثر من دفاع رجل لرجل) لغرض إعاقة التهديف ، اجبار المهاجم على إعطاء مناولة بقوس مما يسهل قطعها او اعاقتها او اجبار المهاجم على الطبطبة بقوس بعيد عن الهدف .
٥. على اللاعب المدافع الا يسمح للمهاجم بالقطع من جانبيه باي حال من الأحوال .

٦. بعد التهديف ، على المدافع ان يعيق حركة المهاجم في منطقته ثم التحرك باتجاه الكرة لغرض السحب .
٧. على المدافع ان يتحدث مع زملائه لمساعدتهم في معرفة ما يجري في مناطقهم .
٨. لأجل نجاح المدافعين في تغطية مناطقهم الدفاعية والنجاح في إعاقة التهديف ، يجب ان تكون حركاتهم كوحدة متكاملة ومتناسقة ومنسجمة .
٩. بما ان على المدافعين التركيز على الكرة اولاً وبشكل خاص على اللاعب مع الكرة في دفاع المنطقة ، على المدافعين ايضاً ان يعطوا اهتمامهم ويكونوا واعين لوضعية خصومهم الاخرين بدون كرة ومراقبة تحركاتهم لكي ينجحوا في مراقبة الكرة والخصوم في وقت واحد مع تغطية مناطقهم الدفاعية .

واجبات اللاعب في دفاع المنطقة :

١. الدفاع عن منطقته ، يجب تغطية منطقته الدفاعية تغطية كاملة ومنع الخصم من التهديف منها او القطع او استلام الكرة .
٢. مراقبة الكرة اولاً ثم الخصم ثم مراقبة مجريات اللعب المختلفة .
٣. المساعدة والتغطية ، على المدافع التحرك لغرض مساعدة زملائه في حالة عدم وجود لكرة في منطقته لغرض مساعدة الزميل الضعيف ، لغلق الفجوات ومنع تسلل كرة في منطقته لغرض مساعدة الزميل الضعيف ، لغلق الفجوات ومنع تسلل الكرة والخصوم ، ولمدافعة الخصم اذا كان هناك اكثر من خصم في منطقة دفاعية أخرى مع الحفاظ على تغطية منطقته .

٤. الاشتراك في تشكيل مثلث السحب لغرض تأمين السيطرة على الكرات المرتدة .
٥. التهيؤ للسيطرة على الكرات الطائشة .
٦. التهيؤ لتنفيذ الهجوم السريع اولاً .

مزايا لاعب الدفاع :

١. لاعبا الامام يكونان قصاراً نسبياً ويتميزان بالصفات الأتية :
أ. سرعة الحركة .
ب. القدرة على التغطية .
ج. ذو لياقة بدنية عالية .
د. اجادة المهارات الهجومية (مسك واستلام الكرة ، المناولات ، الطبطبة ، التهديف ، الخداع .... الخ) .
هـ. القدرة على خطف الكرات .
و. القدرة على تنفيذ الهجوم السريع .
ز. المساهمة في تشكيل مثلث الحجز لغرض السيطرة على الكرات المرتدة
ح. ذو رد فعل سريع .
٢. لاعبو الخلف والوسط يكونون طوال القامة ويتميزون بالصفات الأتية:
أ. المهمة الأساسية تشكيل مثلث السحب لغرض السيطرة على الكرات المرتدة .
ب. منع التهديف من داخل منطقة الدفاع .
ج. السيطرة على لاعب او لاعبي الارتكاز المهاجمين .

د. منع الخصم من القطع عن طريق غلق منافذ القطع .

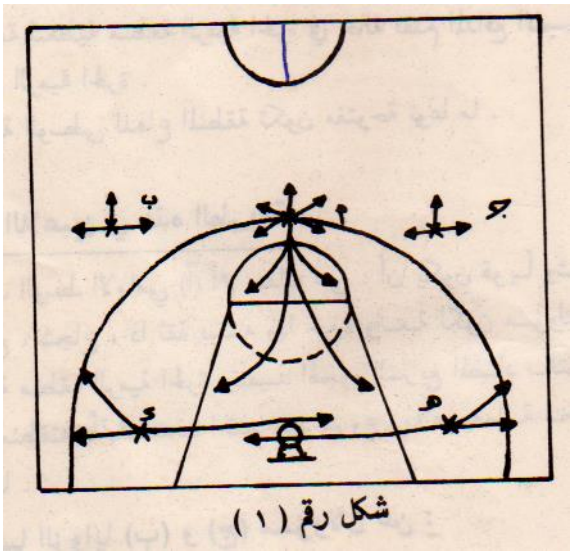
هـ منع المناولات داخل منطقة الدفاع .

أنواع دفاع المنطقة :

ان تشكيلات دفاع المنطقة جاءت تسميتها من وقفة المدافعين في المناطق الدفاعية المخصصة لهم والتي جاءت ايضاً لغرض التوزيع في هذه التشكيلات لمواجهة حالات الهجوم المختلفة ضد دفاع المنطقة لغرض السيطرة واعاقة نوع الهجوم المختار .

طريقة ٣ . ٢ :

في هذا النوع من دفاع المنطقة يقف ثلاثة لاعبين في الصف الامامي ولاعبان في الخلف وتستخدم هذه الطريقة عموماً ضد فريق مهاجم يلعب بوسط متقدم امامي ، كما في الشكل رقم (١) .



شكل رقم (١)

نقاط القوة :

١. يقلل من إمكانية التهديف من الخارج وخصوصاً منطقة الوسط ، الجناحان والزوايا .

٢. يعطي إمكانية جيدة لتنفيذ الهجوم السريع .

٣. يعطي امكانية جيدة ضد القطع من الامام .
٤. ثلاثة لاعبين في الامام تسهل من عملية استخدام الدفاع المزدوج او الضغط ضد الخصم مع الكرة .

نقاط الضعف :

١. يقلل من فرص السيطرة على الكرات المرتدة (الا اذا انسحب لاعب الوسط الامامي الى وسط منطقة الدفاع) .
٢. يزيد من صعوبة الدفاع ضد الزوايا .
٣. يزيد من الضغط على المدافعين الخلفيين باستخدام هجوم التفوق العددي .
٤. ضعيفة لتغطية منطقة الرمية الحرة في حالة تقدم المدافع الأوسط الامامي ابعد من قوس الرمية الحرة .
٥. المنطقة الوسطى لدفاع المنطقة تكون مفتوحة نوعاً ما .

مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

١. لاعب الوسط الامامي (أ) : أهم صفاته هي : أن يكون قوياً وشديداً ذا رد فعل سريع ، شجاعاً ، ذا ثقة بنفسه وذا خبرة واسعة لكون مسؤولياته متعددة واهمها حماية منطقة الرمية الحرة وتنفيذ الهجوم السريع المضاد بالتوجه على خط مستقيم من منطقته باتجاه هدف الخصم عند شروع زملائه بعملية سحب الكرة والسيطرة عليها.
٢. لاعبا الزوايا (ب) و(ج) مسؤولان عن :
   - أ المنطقة الامامية للدفاع .
   - ب جوانب منطقة الدفاع .
   - ت زوايا منطقة الدفاع ، عند تراجع لاعبا الخلف تحت السيطرة
   - ج منطقة الرمية الحرة .

Bد التهيؤ للسيطرة على الكرات المرتدة حول دائرة الرمية الحرة .

ان تعدد واجبات هؤلاء المدافعين تتطلب منهم القوة والشدة ورد الفعل السريع .

هـ التهيؤ لقيادة الهجوم السريع عند سيطرة الفريق على الكرة .

٣. لاعبا الخلف (د) و(هـ) مسؤولان عن :

Bأ سحب الكرات المرتدة من الهدف .

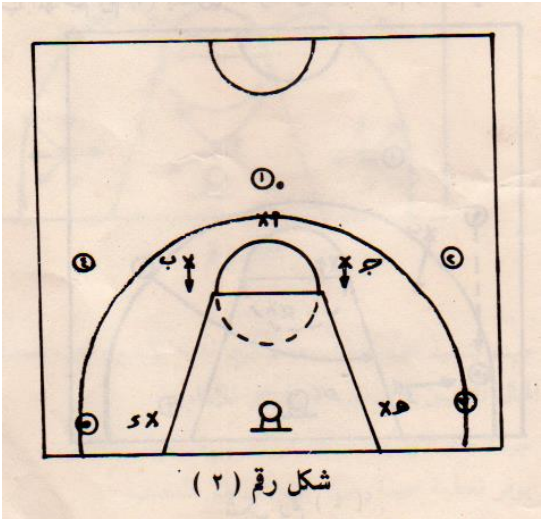
بـB إعاقة المهاجمين في مناطقهم .

Bج المناولة للزميل وهم في الهواء ، او في لحظة مس قدماهم الأرض

د. الطبطبة للخارج لغرض التخلص من حشد الخصم .

حركات اللاعبين طبقاً لحركة الكرة :

اللاعب المهاجم رقم (١) في وسط الملعب ومعه كرة . لاعب الدفاع الوسط (أ) يتحرك للدفاع ضده في حين يتراجع المدافعان (ب) و (ج) قليلاً لتغطية منطقة الرمية الحرة شكل رقم (٢)

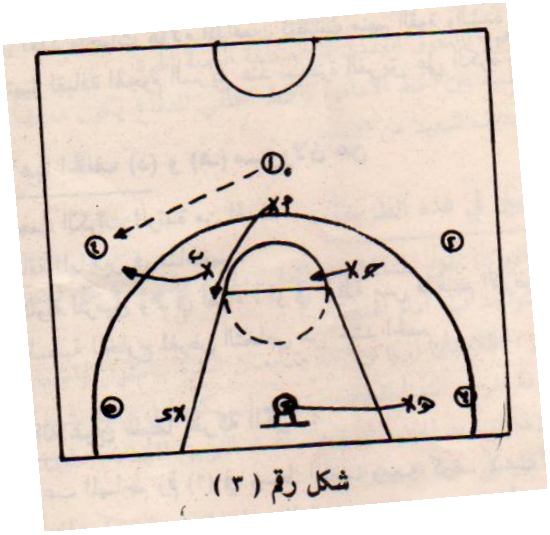


شكل رقم (٢)

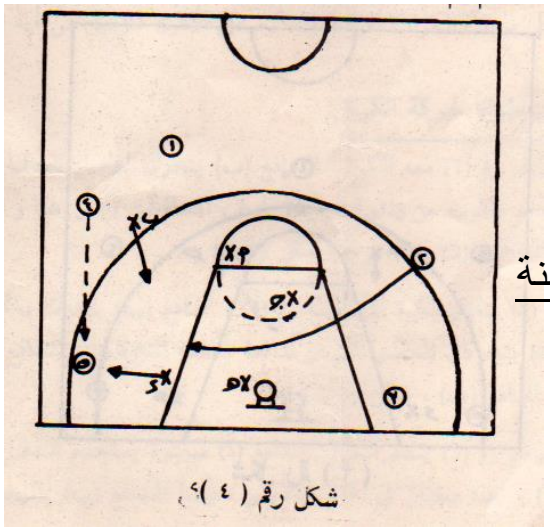
اللاعب المهاجم رقم (١) يناول الكرة الى زميله رقم (٤) . لاعب الدفاع الايسر (ب) يتحرك لمدافعة المهاجم رقم (٤) بينما يتراجع اللاعبان

(أ) و (ج) للخلف . (هـ) يتحرك للجانب الايسر من الملعب وتحت السلة تقريباً .

شكل رقم (٣)

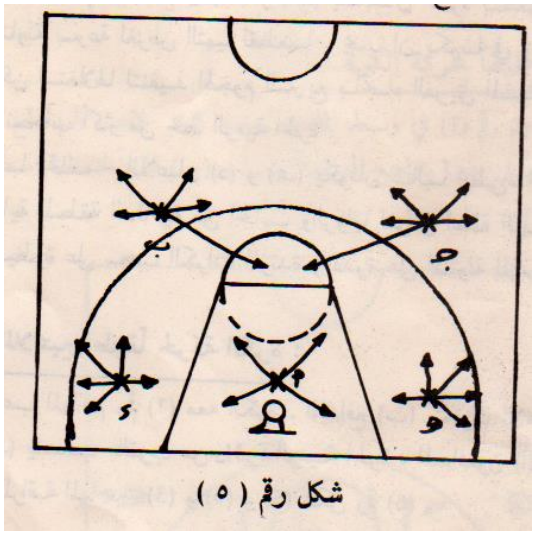


اللاعب المهاجم رقم (٤) يناول الكرة الى زميله رقم (٥) ، في لحظة استلام اللاعب رقم (٥) ، المدافع (د) يتخذ الوضع الدفاعي القريب من المهاجم والمدافع (ب) ينسحب للخلف عدة خطوات لتوقع المناولة الى المهاجم رقم (٤) او رقم (٢) . المدافع (هـ) يبقى في مكانه في الجانب الايسر من الملعب وتحت السلة تقريباً . شكل رقم (٤)



طريقة ٢١ . ٣ :

في هذا النوع من دفاع المنطقة يقف لاعبان في الصف الامامي وثلاثة لاعبين في الصف الخلفي تستخدم هذه الطريقة عموماً ضد فريق يلعب بوسط متأخر عميق . شكل رقم (٥) .



شكل رقم (٥)

نقاط القوة :

١. جيدة لغرض تأمين السيطرة على الكرات المرتدة .

٢. جيدة ضد الوسط العميق .

٣. جيدة ضد القطع .

٤. جيدة لتنفيذ الهجوم السريع لوجود ثلاثة لاعبين تحت السلة لغرض السحب مما يعطي المجال للاعبين الاماميين للانطلاق للامام .

٥. جيدة ضد التهديف البعيد من الزوايا وجوانب اللعب .

٦. يوفر تغطية جيدة حول جميع المناطق الدفاعية .

نقاط الضعف :

١. منطقة الرمية الحرة التغطية فيها ضعيفة .

٢. معرضة للهجوم عن طريق الهجوم بوسط امامي .

٣. معرضة للهجوم بالتفوق العددي من منطقة الرمية الحرة .

٤. المنطقة الجانبية بين الخط الامامي والخط الخلفي للدفاع تكون معرضة للهجوم .

٥. معرضة للتهديف البعيد من الامام .

مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

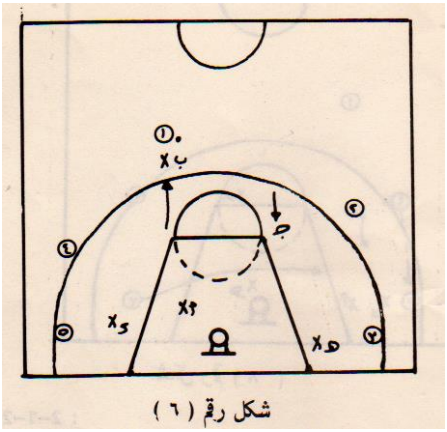
١. اللاعب المدافع (أ) يقوم بعملية التغطية لزملائه والسيطرة على المنطقة الضيقة والصغيرة المتواجدة فيها امام الهدف .

٢. لاعبا الأمام . اللاعبان (ب) و(ج) يتابعان الكرة باستمرار واجبار الخصم على المناولة بسرعة لغرض التهيؤ لقطعها . يجب ان يكونا في وضع نشط لأي فرصة ممكن استغلالها لتنفيذ الهجوم السريع باتجاه الفريق المضاد . أيضاًعليهما ايضاً عدم الانسحاب اكثر من خط الرمية الحرة .

٣. لاعبا الخلف . اللاعبان (د) و(هـ) يكونان غالباً ابطأ اللاعبين تحركاً ، عليهم حماية المنطقة الدفاعية من الجانب والزوايا لغرض إعاقة التهديف . الحجر لغرض السيطرة على سحب الكرات المرتدة والقدرة على المناولة للزميل من أية زاوية .

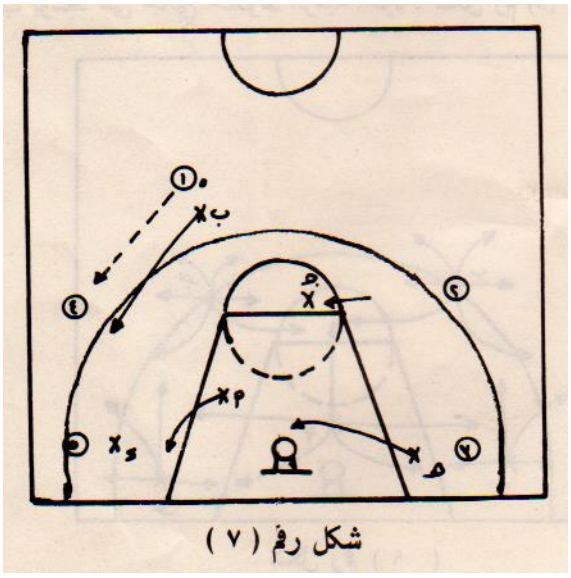
حركات اللاعبين طبقاً لحركة الكرة :

اللاعب المهاجم رقم (١) معه الكرة . المدافع (ب) يتحرك للامام للدفاع ضده ، المدافع (ج) ينسحب بالقرب من دائرة الرمية الحرة ، المدافعون (أ) و(هـ) و(د) يبقون في أمكانهم لمراقبة المهاجمين (٣) و(٤) و(٥) .



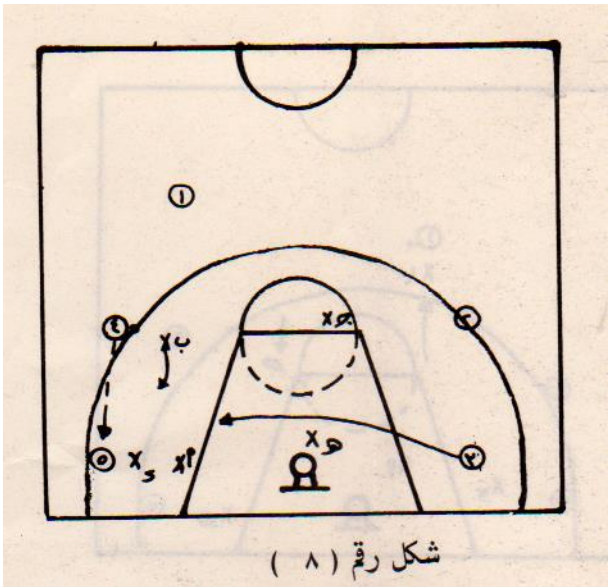
شكل رقم (٦)

اللاعب رقم (١) يناول الكرة الى زميله رقم (٤) . المدافع (ب) يتحرك باتجاه الكرة المدافعان (أ) و (هـ) يتحركان للجانب الايسر لمدافعة منطقة المناولات . المدافع (د) يبقى في مكانه وكذلك المدافع (ج) . شكل رقم (٧)



شكل رقم (٧)

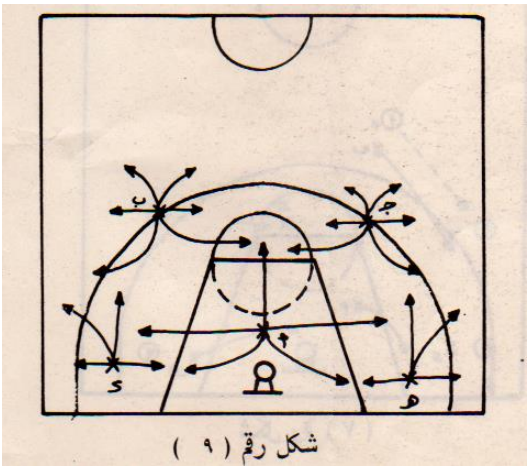
اللاعب المهاجم رقم (٥) يستلم الكرة . المدافع (د) مباشرة يستخدم الدفاع القريب منه ، المدافعان (أ) و (هـ) يبقيان في الجانب الايسر، بينما المدافع (ب) ينسحب للخلف قليلاً عدة خطوات لتغطية منطقة المناولات المتوقعة . اما المدافع (ج) فيبقى في مكانه . شكل رقم (٨)



شكل رقم (٨)

طريقة ٢.١.٢ :

إن هذا النوع من دفاع المنطقة وجد من قبل المدربين لأجل تلافي العيوب الموجودة في الطريقتين ٣.٢ و ٢.٣ الدفاعيتين في هذا النوع من دفاع المنطقة ، يقف لاعبان في الصف الامامي ، لاعب في الوسط ، لاعبان في الخلف ، تستخدم عموماً ضد فريق يلعب بوسط على جانبي خطوط الرمية الحرة . شكل رقم (٩)



شكل رقم (٩)

نقاط القوة :

١. جيدة لغرض السيطرة على سحب الكرات المرتدة .
٢. فرص تنفيذ الهجوم السريع جيدة .
٣. طريقة فعالة ضد التهديف من داخل منطقة الدفاع والقطع .
٤. طريقة فعالة ضد الفريق المهاجم بوسط واحد . وذلك بوجود لاعب في وسط منطقة الدفاع ولاعبين للخلف تجعل من الصعوبة على لاعب الارتكاز المهاجم في إيجاد فرصة جيدة وسهلة للتحرك والتهديف .

نقاط الضعف :

١. معرضة للتهديف من الخارج .

٢. معرضة للهجوم من الزوايا ومن امام دائرة الرمية الحرة .

٣. معرضة للهجوم بطريقة التفوق العددي مثلاً لهجوم بوسطين .

٤. انفتاح المساحة من الجانبين تعطي فرصة للتهديف منها .

مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

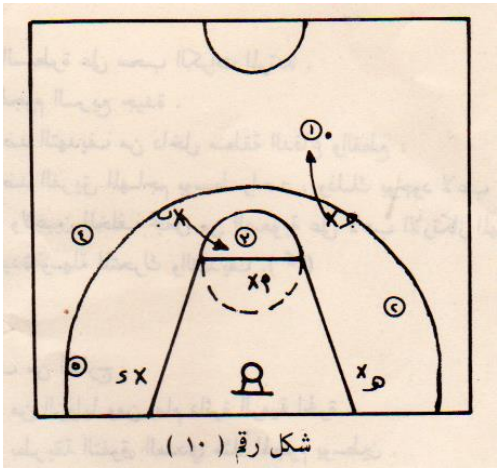
لاعب الوسط (أ) مسؤول عن منطقة الرمية الحرة ، جوانب منطقة الدفاع ، واكمال مثلث الحجز لغرض سحب الكرات المرتدة ، انه تقريباً أطول لاعب في الفريق ويقوم بعملية التغطية لزملائه المدافعين الأربعة ، لاعبا الامام (ب) و (ج) اقوى واسرع لاعبي الفريق ومهمتهم الأساسية ابعاد لاعبي الهجوم المتأخرين للانسحاب للخلف .

لاعبا الخلف (د) و(هـ) يجب ان يكونا ذا سرعة لابأس بها ، السيطرة على منطقة الرمية الحرة والزوايا والسيطرة على سحب الكرات المرتدة .

حركات اللاعبين طبقاً لحركة الكرة :

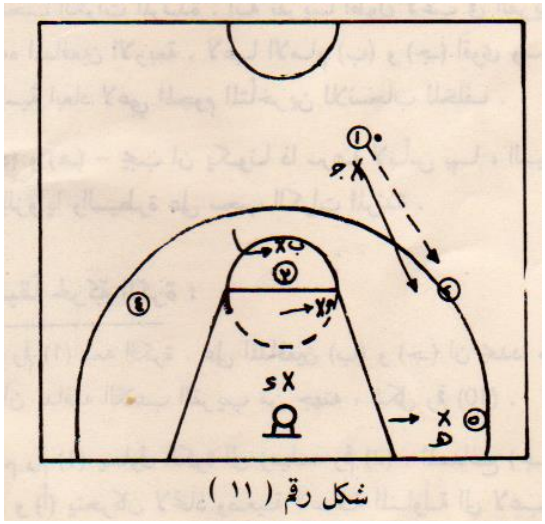
اللاعب المهاجم رقم (١) معه الكرة ، على المدافعين (ب) و(ج) ان يحددا من يدافع هذا اللاعب ويفضل ان يدافعه اللاعب القريب من جهته .

شكل رقم (١٠)



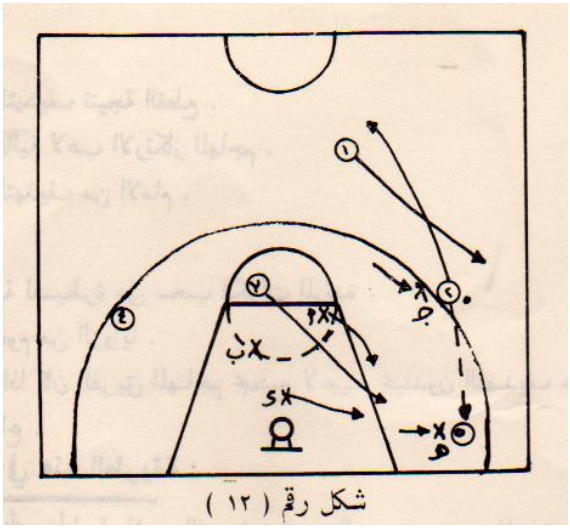
شكل رقم (١٠)

اللاعب المهاجم رقم (١) يناول الكرة الى زميله رقم (٢) ، المدافع (ج) يتحرك لمدافعته ، المدافع (ب) و (أ) يتحركان لاتخاذ وضعية لاعاقة المناولة الى لاعب الارتكاز المهاجم والمدافع (هـ) يتحرك للتقرب من المهاجم رقم (٥) واعاقة المناولة له ، اما اللاعب المدافع (د) فعليه التحرك للجانب الأيمن ليكون تحت السلة تقريباً . شكل رقم (١١)



شكل رقم (١١)

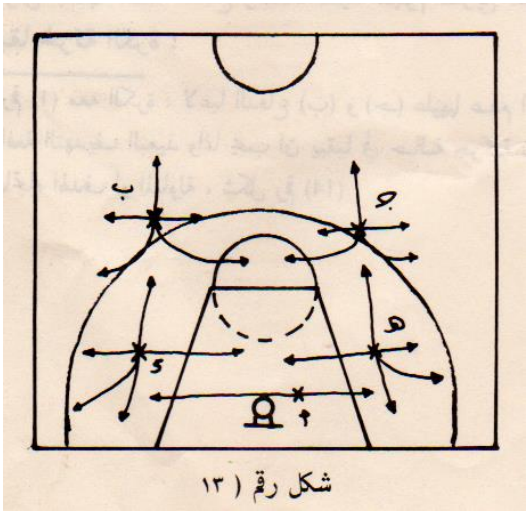
اللاعب المهاجم رقم (٢) يناول الى زميله رقم (٥) ، المدافع (هـ) يتحرك قريباً من المهاجم رقم (٥) المدافع (ج) ينسحب للخلف خطوتين او ثلاثة ويبقى نشطاً لمحاولة إعاقة المناولة الى المهام رقم (١) ، بينما المدافعان (أ) و(د) يستخدمان الدفاع المزدوج ضد لاعب الارتكاز المهاجم، شكل رقم (١٢)



شكل رقم (١٢)

طريقة ١.٢.٢ :

في هذا النوع من دفاع المنطقة يقف لاعبان في الصف الامامي، لاعبان في منتصف مسافة منطقة الدفاع واللاعب الخامس في وسط منطقة الدفاع وخلف جميعاً أي الخط الدفاعي الثالث ، تستخدم عموماً هذه الطريقة ضد فريق يلعب بوسط متأخر عميق متحرك . شكل رقم (١٣)



شكل رقم (١٣)

نقاط القوة :

١. جيدة ضد التهديف نتيجة القطع .
٢. يقلل من فعالية لاعب الارتكاز المهاجم .
٣. جيدة ضد التهديف من الامام .

نقاط الضعف :

١. قليلة الفعالية للسيطرة على سحب الكرات المرتدة .
٢. معرضة للهجوم من الزوايا .
٣. غير فعالة اذا كان الفريق المهاجم بجميع لاعبيه يجيدون التهديف من خارج منطقة الدفاع .

مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

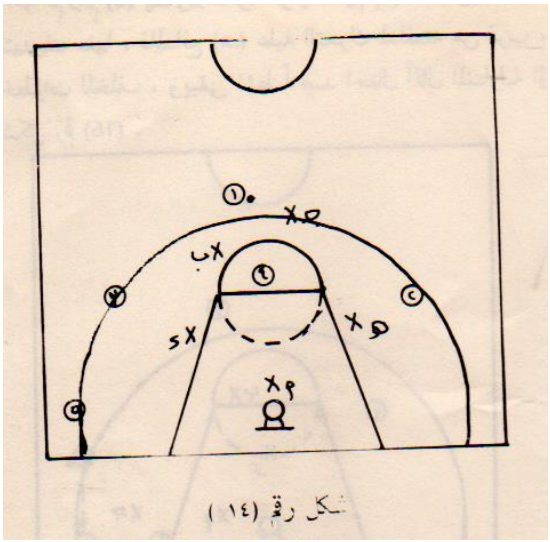
لاعب الوسط (أ) . أطول لاعبي الفريق ويجيد السحب ، يحمي الهدف ضد اللاعب القاطع ، يؤدي دور المناول الى زملائه بعد السحب او الهدف

لاعبا وسط المنطقة (د) و(هـ) دورهما هو : المساعدة لسحب الكرات ، حماية الهدف ، منطقة الرمية الحرة ، جوانب منطقة الدفاع .

لاعبا الامام (ب) و(ج) يتصفان بسرعة التحرك لكونهما مسؤولين عن مدافعة التهديف من الامام ومن جانب منطقة الدفاع وكذلك تنفيذ الهجوم السريع المضاد .

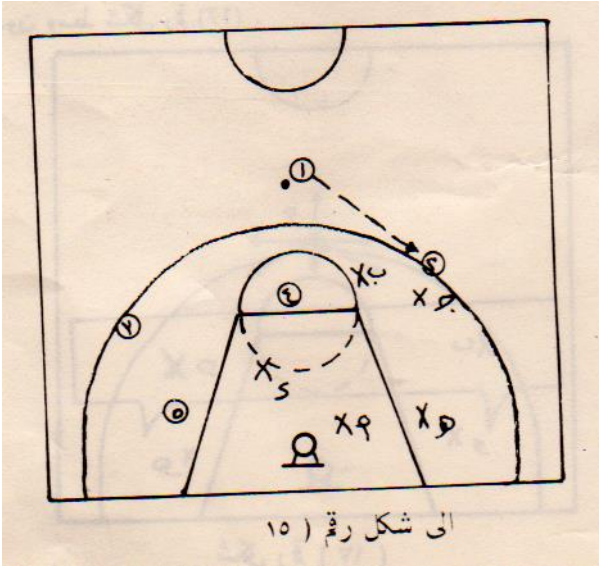
حركات اللاعبين طبقاً لحركة الكرة :

اللاعب المهاجم (١) معه الكرة ، لاعبا الدفاع (ب) و(ج) عليهما عدم التحرك للامام لمسافة بعيدة لمدافعة التهديف البعيد وانما يجب ان يبقيا في حالة حركة نشيطة لمنع الطبطبة والقطع باتجاه الهدف او المناولة . شكل رقم (١٤)

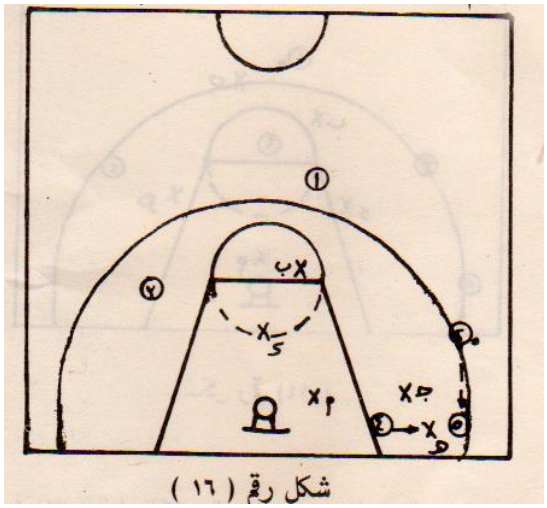


شكل رقم (١٤)

اللاعب المهاجم رقم (١) يناول الكرة الى اللاعب رقم (٢) الذي يكون في منطقة التهديف ، فهنا يدافع من قبل المدافع (ج) مع انزلاق المدافع (د) قليلاً للامام . شكل رقم (١٥)

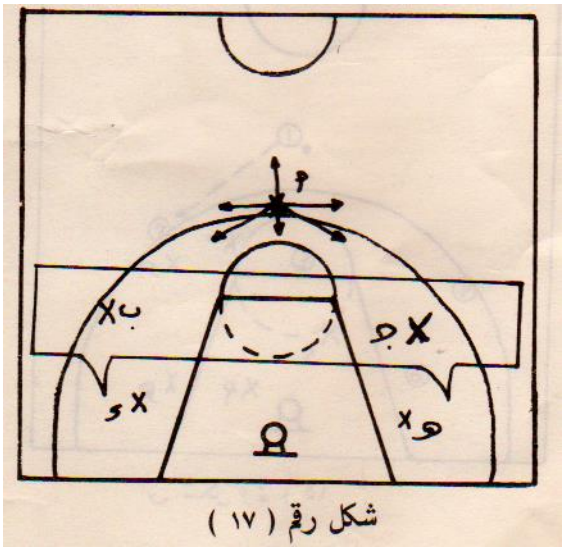


اللاعب المهاجم رقم (٢) يناول الكرة لزميله رقم (٥) ، لكون اللاعب رقم (٥) في منطقة يمكن التهديف منها ، فالمدافع (هـ) عليه التحرك لمدافعته من قرب ، المدافع (ج) ينسحب عدة خطوات للخلف ، ويبقى نشطاً ضد احتمال اكمال المناولة الى اللاعب رقم (٢) مرة ثانية . شكل رقم (١٦)


شكل رقم (١٦)

طريقة ٢.٢.١ :

في هذه الطريقة يقف لاعب امام دائرة الرمية الحرة ، لاعبان قريبان من خط الرمية الحرة ولاعبا الخلف قريبان من منطقة الهدف ، تستخدم هذه الطريقة عموماً ضد فريق يلعب بدون وسط . شكل رقم (١٧)



شكل رقم (١٧)

نقاط القوة :

١. فعال ضد فريق لديه ثلاثة مهاجمين للامام .
٢. فعال للسيطرة على سحب الكرات المرتدة .
٣. فعال ضد التهديف من الخارج .
٤. فعال ضد اللاعب الممون للفريق الخصم اذا كان ذا مستوى عالٍ .

نقاط الضعف :

١. غير فعال ضد التهديف من الزوايا .
٢. الدفاع معرض للهجوم من جهة المدافع غير جيد في السحب .

مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

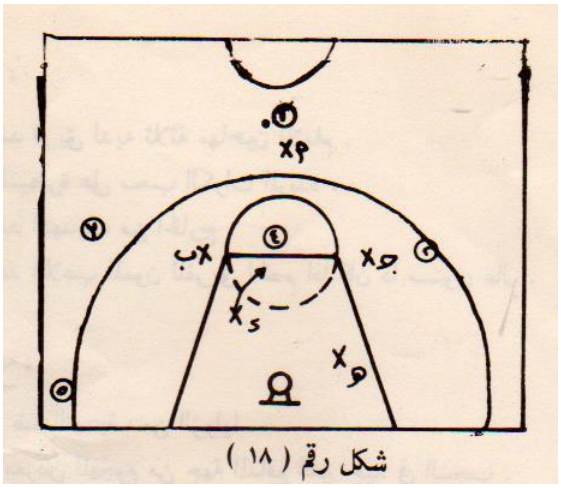
اللاعب الامامي (أ) . يتمتع بالمطاولة ، السرعة ، قطع الكرات ، والقدرة على تنفيذ الهجوم السريع وكذلك الضغط على اللاعب الممون عندما تكون معه الكرة بالقرب من قوس دائرة الرمية الحرة ، مساعدة زملائه عند مناولة الكرة الى لاعب الارتكاز المهاجم ، ايضاً اجبار المهاجم مع الكرة التوجه الى الجانب الضعيف من منطقة هجوم الفريق .

لاعبا خط الوسط (ب) و (ج) . مسؤولان عن الكرة عندما تكون في جوانب الملعب ، منع القطع باتجاه الهدف ، والمساعدة لغرض المتابعة .

لاعبا الصف الخلفي (د) و(هـ) . أطول لاعبي الفريق يجيدان سحب الكرات . مسؤولان ايضاً عن منطقة الوسط ، الخط الجانبي ، والزوايا .

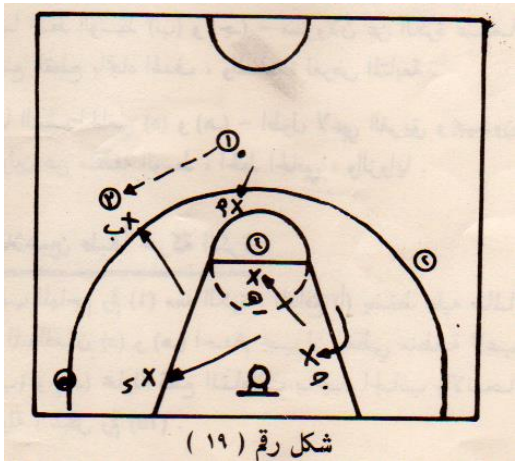
حركات اللاعبين طبقاً لحركة الكرة :

اللاعب المهاجم رقم (١) معه الكرة ، المدافع (أ) يضغط عليه طالما الكرة في الوسط ، اللاعبان المدافعان (د) و(هـ) احدهم يجب ان يغطي منطقة لاعب الارتكاز المهاجم اللاعبان (ب) و(ج) محاولة قطع المناولات باتجاه الجانب والانسحاب للجانب عند إعطاء المناولة . شكل رقم (١٨)



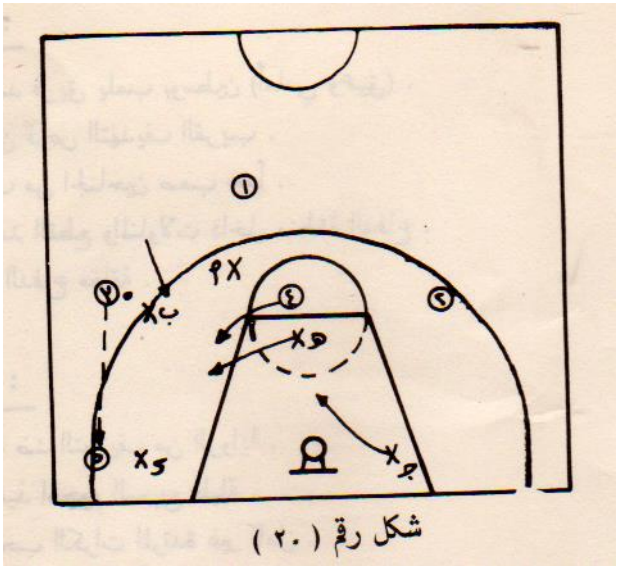
شكل رقم (١٨)

اللاعب المهاجم رقم (١) يناول الى زميله رقم (٣) . المدافع (ب) يتحرك للامام لمدافعته، المدافع (أ) ينسحب للخلف للمساعدة في منطقة الوسط والمدافع (هـ) مدافع المهاجم رقم (٤) . المدافع (د) ينسحب قليلاً للجانب لمدافعته المهاجم رقم (٥) ، والمدافع (ج) ينسحب للجانب الآخر لحماية منطقة الهدف . شكل رقم (١٩)



شكل رقم (١٩)

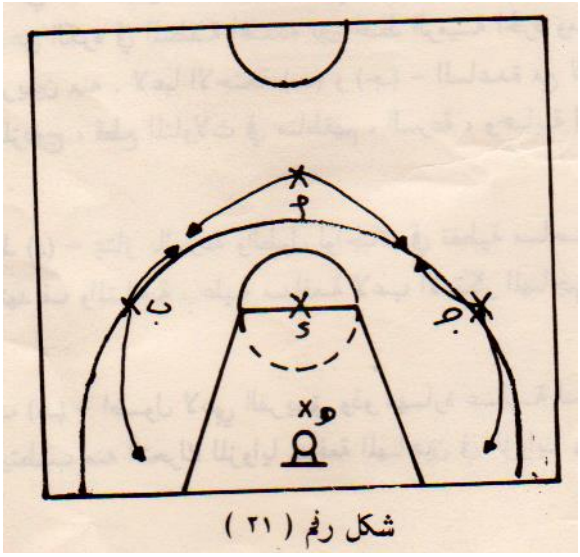
اللاعب المهاجم رقم (٣) يناول الى زميله رقم (٥) ، المدافع (د) يدافع اللاعب رقم (٥) والمدافع (هـ) يحاول منع المناولة الى المهاجم رقم (٤) اثناء تحركه باتجاه الهدف ، المدافع (ب) يأخذ خطوات للخلف باتجاه الهدف لغرض توفير المساعدة في منطقة التهديف. شكل رقم (٢٠)



شكل رقم (٢٠)

طريقة ١.٣.١ :

في هذه الطريقة يقف لاعب واحد امام دائرة الرمية الحرة ، ثلاثة لاعبين بموازاة خط الرمية الحرة ، واللاعب الخامس في منتصف منطقة الدفاع وبالقرب من الهدف ، تستخدم هذه الطريقة عموماً ضد فريق يلعب بوسطين . شكل رقم (٢١)



شكل رقم (٢١)

نقاط القوة :

١. فعالة ضد فريق يلعب بوسطين (امامي وعميق) .
٢. تقلل من فرص التهديف القريب .
٣. التهديف من الجناحين صعب جداً .
٤. فعالة ضد القطع والمناولات داخل منطقة الدفاع .
٥. منطقة الدفاع مغلقة .

نقاط الضعف :

١. غير فعالة ضد التهديف من الزوايا .
٢. فرص تنفيذ الهجوم السريع قليلة .
٣. مثلث سحب الكرات المرتدة غير كامل .

٤. انها قد تقود الى المدافعة بطريقة ١×١ عند تبادل المناولات بسرعة .

٥. تقلل من فعالية الدفاع ضد تغير أماكن لاعبي الارتكاز باستمرار .

مواصفات اللاعبين في هذه الطريقة :

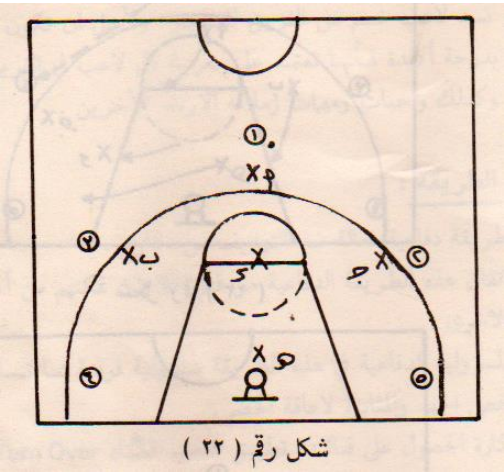
اللاعب الامامي (أ) . ليس فقط افضل لاعبي الفريق بل لديه ايضاً قابلية القيادة . يكون مسؤولاً عن الكرة في المنطقة المحددة بين خط الرمية الحرة ومركز الملعب بمساعدة زملائه القريبين منه . لاعبا الاجنحة (ب) و(ج) . المساعدة مع لاعب الامام لاستخدام الدفاع المزدوج ، قطع المناولات في مناطقهم ، السرعة ، وحماية الاجنحة مع الانسحاب للزوايا

لاعب الوسط (د) . يمتاز بالسرعة والطول لواجباته في تغطية مساحة واسعة من منتصف منطقة التهديف والمتابعة . عليه مدافعة لاعب الارتكاز المهاجم ومنع القطع باتجاه الهدف .

لاعب الخلف (هـ) . أطول لاعبي الفريق وذو مهارة عالية لسحب الكرات المرتدة ، واحياناً يتطلب منه التحرك للزوايا لمدافعة المهاجمين في الزوايا وهنا يتطلب منه السرعة .

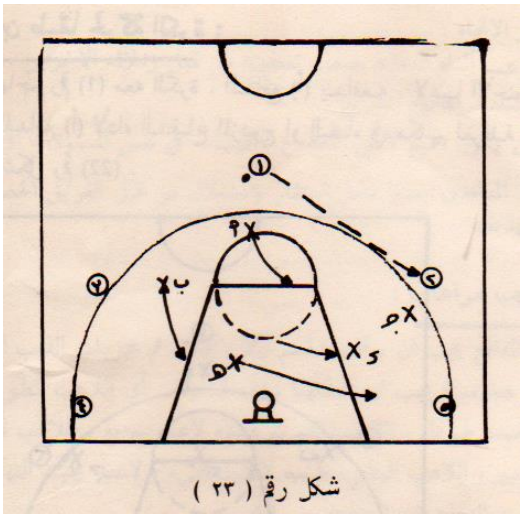
حركات اللاعبين طبقاً لحركة الكرة :

اللاعب المهاجم رقم (١) معه الكرة . المدافع (أ) يدافعه ، لاعبا الاجنحة (ب) او (ج) قد يساعد المدافع (أ) لأداء الدفاع المزدوج او البقاء في مكانهم لعرقلة او قطع أي مناولة متوقعة . شكل رقم (٢٢)



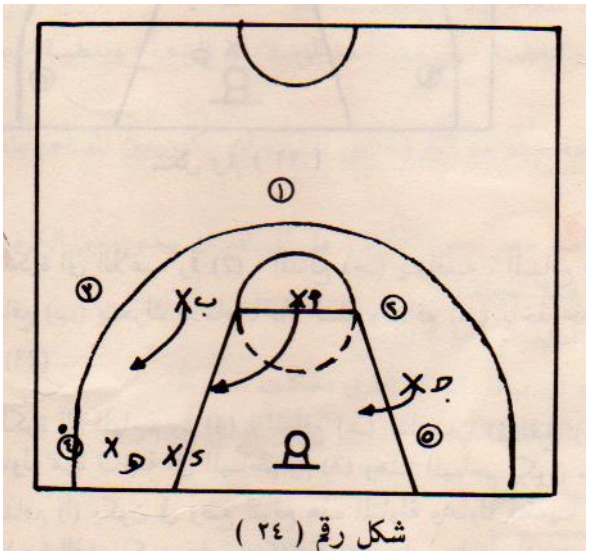
شكل رقم (٢٢)

عند مناولة الكرة الى اللاعب رقم (٢) ، المدافع (ج) يدافعه ، المدافع (د) يتحرك باتجاه الزاوية ، المدافع (ب) يتحرك للامام باتجاه السلة والمدافع (هـ) يأخذ خطوة باتجاه الزاوية . شكل رقم (٢٣)



شكل رقم (٢٣)

عند مناولة الكرة المهاجم رقم (٤) ، المدافع (هـ) يدافعه ، المدافع (ب) يأخذ وضعية لتوقع المناولة مرة ثانية الى المهاجم رقم (٣) وهنا يكون المهاجم يكون مضطراً لمناولة الكرة للخلف . المدافع (أ) يكون في وضع لتوقع هذه المناولة ومحاولة قطعها . المدافع (د) يقف بين المدافع (هـ) و (ج) الذي يكون على بعد (٥٠ سم) تقريباً من امام الهدف لأجل توقع أية مناولة ومحاولة قطعها . شكل رقم (٢٤)



شكل رقم (٢٤)

دفاع الفريق team defense :

الدفاع بطريقة رجل لرجلMan to Man Defense :

تعتبر طريقة الدفاع رجل لرجل في كرة السلة من أكثر الطرق الدفاعية ايجابية حيث يتميز أداء اللاعبين بالجرأة والمحاولة المستميتة والفعالة لكسر هجوم الفريق المضاد وفرض سيطرة دفاعية على كل لاعب من لاعبي الفريق المضاد وتتطلب هذه الطريقة اليقظة الدائمة من كل أعضاء الفريق فى جميع الأوقات .

الغرض من طريقة الدفاع رجل لرجل :

هو منع الفريق المهاجم من إصابة الهدف وذلك بان يتولى كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع مراقبة احد لاعبي الفريق المهاجم محاولا حراسته ومتابعته لمنعه من استلام الكرة او التصويب على الهدف او اشتراكه فى تنفيذ خطة هجومية .

أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الدفاع رجل لرجل :

١. يجب على اللاعب ان يتعرف على نقاط القوة والضعف عند اللاعب المنافس حتى يستطيع ان يحد من قدراته الهجومية ويضعفها
٢. يجب ان يكون المدافع سريع الاستجابة لكل فعل يمكن ان يقوم به المنافس للتخلص من ملازمته له
٣. يجب على اللاعب المدافع ان يميل جهة نقطة قوة وتميز المنافس عند استلامه الكرة حتى يجبره على التعامل مع الكره باليد الاقل حساسية معها وبالتالي يسهل قطعها والاستحواذ عليها.
٤. يجب معرفة قدرات المنافسين حتى يمكن ذلك من تحديد اللاعبين المناسبين لهم من حيث السرعة الحركية ، قوة ودقة التصويب ، قوة حركات القدمين ، والمحاورة ومدى دقتها وتحكمه فيها والخداع .

حالات استخدام الدفاع رجل لرجل :

١. اذا كان المهاجمون قليلي الخبرة

٢. إذا كانت اللياقة البدنية عالية بالنسبة للمدافعين وضعيفة بالنسبة للمهاجمين.

٣. إذا كان الفريق المدافع مهزوما ، وهناك دقائق معدودة من المباراة

٤. عند ضعف مستوى المهارات الأساسية عند المهاجمين .

٥. عند إجادة الفريق المدافع للمهارات الأساسية الدفاعية .

٦. إذا كان من بين إفراد الفريق المهاجم من يجيد التصويب من مسافات بعيدة ومتوسطة

٧. إذا تمكن الفريق المهاجم من التغلب على طريقة الدفاع عن المنطقة

٨. إذا تعمد الفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة اطول فترة ممكنة تبعا لتكتيك معين .

أنواع طرق الدفاع رجل لرجل :

أولا. بالنسبة لملازمة الدفاع لمنافسه المهاجم .

١. الدفاع رجل لرجل بالتحديد .

٢. الدفاع رجل لرجل بالالتقاط .

٣. الدفاع رجل لرجل بالتغيير .

ثانيا. بالنسبة للمسافات بين المهاجم والمدافع :

٤. الدفاع عن قرب .

٥. الدفاع عن بعد .

٦. الدفاع الضاغط .

مميزات طريقة الدفاع رجل لرجل :

١. استغلال خبرات الفريق .
٢. مقابلة مميزات معينة للفريق .
٣. مواجهة بعض المواقف الهجومية الخاصة اثناء سير المباراة وخاصة عند قرب نهايتها
٤. تواضع مستوى أداء الفريق المنافس .
٥. مواجهة ارتفاع نسبة التصويب للاعبي الفريق المنافس .
٦. تستخدم لمواجهة بعض خطط الهجوم الخاطف .
٧. يعتمد تدريبا فعالا وجيدا للمهارات الدفاعية الفردية .
٨. رفع مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة والرشاقة وسرعة الفعل .
٩. بث روح الكفاح والمنافسة لدى اللاعبين .

عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل :

١. ارتكاب اللاعبين للأخطاء الشخصية عند دفاع المنطقة .
٢. لا يعتبر قاعدة جيدة لتنفيذ الهجوم الخاطف عند الحصول على الكرة .
٣. من الصعب ادراك خطأ المدافع حتى يمكن تغطيته .
٤. عرضه لكثير من الخطط والمناورات الهجومية (العاب الستار – الخداع) ...
٥. وجود لاعب واحد ضعيف دفاعيا يؤدى الى حدوث فجوة وثغرة فى دفاع الفريق ككل

توجد ثلاثة أنواع من الخطوات تستخدم عادة في الحركة الدفاعية ولكل منها غرض خاص وهذه الأنواع تتمثل في :

١.خطوات الجري السريع

تتصف هذه الخطوات بالتحرك السريع لاتخاذ المكان الصحيح والمناسب وهي الخطوات الاعتيادية التي يتحرك بها اللاعب، أي أن يتقدم بقدم معينة ثم تتلوها القدم الأخرى ،فالقدم الأولى ثم الثانية وهكذا.

٢.خطوات الملاكم :

تعد أهم هذه الأنواع وذلك لأنها تخدم المدافع في السيطرة على المتغيرات الكثيرة والسريعة لحركة المهاجم ،فضلا"عن صعوبة التعرف على تفكير المهاجم والتي تحدث في أماكن قصيرة وخطرة أي القريبة من السلة غالبا" ، سميت بهذا الاسم لأنها تشبه الخطوات التي يتحرك بها الملاكم على الحلبة وتستعمل بكل الاتجاهات إلى الأمام والخلف والجانب ،فعند التقدم إلى الأمام بخطوات الملاكم تتقدم القدم الأمامية أولا" ثم تتلوها القدم الخلفية مع الاحتفاظ بالمسافة الأصلية التي كانت بين القدمين في الوضع الأساسي للجسم كوقفة دفاعية ،فالخطوات الدفاعية يجب أن تكون قصيرة سريعة والخطوات الطويلة تكون غير مناسبة في الدفاع .وقد أعتمدها الباحث كمقياس،وكيف تتأثر بتأثر القدرة العضلية للاعب من خلال اختبار مقنن اختير لهذا الغرض.

٣.الخطوات الجانبية :

الوضع الأساس لهذه الخطوات يسمى (وقفة المصارع) وفيها ينتقل اللاعب من وقفة الملاكم،أي لا تكون القدمان متقدمة الواحدة عن الأخرى بل تصبحان في مستوى واحد وتستعمل هذه الخطوات للتحرك جانبا" فمن الناحية العملية يستطيع اللاعب أن يعدل من وضع جسمه في أثناء الخطوة الأولى ،فأن تحرك الدفاع إلى جهة اليمين تتحرك القدم اليمنى أولا" ثم

تتلوها القدم اليسرى بشكل انزلاقي أي أن اللاعب كما ينزلق بلطف وبسرعة دون قفز.

أن صعوبة الواجبات الدفاعية الحديثة تفرض على اللاعب استعمال أنواع الخطوات بأسس ميكانيكية معينة منها أن يكون وزن الجسم بأكمله متكئا" على أمشاط القدم بانثناء مفصلي الركبة والحوض بزاوية مناسبة تتوافق مع طول اللاعب وقدرته العضلية في التحكم باستعمال المجاميع العضلية المناسبة لشكل الواجب الدفاعي فضلا" عن حالة التوازن التي تتأثر بحركة اليدين والجذع والنظر .

وهذا ما يخلق للمدافع وضعا" اقتصاديا" وجيدا" للمتغيرات البيوميكانيكية كالشغل والطاقة الحركية والقدرة الميكانيكية واستعمالها بالشكل الامثل.

يتفق أغلب المختصين بكرة السلة من مدربين ولاعبين وحكام بأن معظم حركات أفضل الأوضاع الحركية للاعب بصورة عامة،تعتمد على تحكمه الجيد بحركة قدميه من خلال التوقف والارتكاز والحركات الجانبية والأمامية والخلفية.والتي يمكن أن تظهر بشكل جيد للحركات والأوضاع الدفاعية للاعب .أما حركات القدمين الجيدة للاعب أثناء الهجوم فإنها "أهم المهارات التي يتقنها لاعب كرة السلة،إذ أنها من أهم عوامل نجاح اللاعب في التخلص من المدافعين، وبامكان اللاعب إظهار فعالية مهارته هذه من خلال مهارة الخداع بجميع أنواعها، فعلى الرغم من استخدام أكثر من جزء في أداء عملية الخداع كالعينين والرأس والكتفين والذراعين، إلا أن الخداع يمكن أن يفشل فيما لو لم تستخدم حركة القدمين بشكل صحيح يتفق والهدف من مضمون الخداع .

ولاعب الارتكاز المهاجم أكثر اللاعبين اعتمادا" على حركة قدميه لأن واجباته الهجومية تفرض عليه أن يتحرك قريبا" من سلة منافسه وبذلك تحدد بمساحة ضيقه وبذلك سوف تصعب مهمته في اتخاذ مواقع وأوضاع مناسبة وبأسرع زمن ممكن للتخلص من محاصرة المدافعين المتمركزين داخل المنطقة. لذالك فإن هنالك أكثر من وضع أساسي يمكن أن يتخذه اللاعب الارتكاز قبل استلامه الكرة داخل المنطقة المحرمة وفقا" لعدة حالات منها :

١. مكان وقوفه وبحدود المنطقة المحرمة سواء أكان أعلى المنطقة أم أسفلها، اليمين أم اليسار.
٢. طول اللاعب وسرعته مقارنة" بطول وسرعة المدافع القريب منه .
٣. مكان وقوف المدافع الملازم له سواء كان من الجانب أم من الخلف أو من الأمام .
٤. وبذلك فإن أفضل وضع لتحقيق الاستلام الصحيح والناجح للكرة، يعتمد على أن يواجه اللاعب موقع الكرة وخاصة عندما تكون في جهته، بحيث يقطع جانبه القريب من السلة الخط الوهمي لمنتصف جسم المدافع القريب ،من خلال اتخاذ قدمه القريبة من السلة موقعا"يتوسط قدمي المدافع .والقدم الأخرى تبتعد قدرالأمكان مع رفع ذراعه البعيدة عن المدافع إلى أبعد مسافة ممكنه، استعدادا"للاستلام، والعكس يحدث في الجهة الأخرى.أما في وسط المنطقة المحرمة فيمكنه وضع المدافع خلفه وإفراد ذراعيه للاستلام، باستغلال مبدأ الاسطوانة وهو يعني(أن يحق لكل لاعب في أن يشغل أي موقع على أرض الملعب ليس مشغولا" من منافس اخر أساسا"، ولا يحق له أن يغادر موقعه العمودي(الأسطوانة)ويحدث احتكاك بدني مع

لاعب آخر)، هذه الأوضاع الأساسية الخاصة بحركة القدمين للاعب الارتكاز .تجيز للاعب المتمكن والممتلك لمواصفات الارتكاز في الطول والقدرة البدنية وسرعة الحركة ونسبة ذكاء جيدة، قادر على استخدام الكثير من حالات الخداع ومن ثم الحصول على أفضل السبل للوصول إلى السلة وتحقيق الهدف .

الدفاع المختلط :

هو ذلك الدفاع الذي يجمع بين الدفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة، وان الفرض الرئيسي من الدفاع المختلط هو استخدام افضل لطريقتي دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة من قبل الاعبين .ان الدفاع المختلط هو ايضا احدى الطرق الدفاعية الصعبة.ولكن ان استخدامه بشكل صحيح غالبا ما يكون فعال وقوي ويساعد على تلبية احتياج المدرب لحالة اللعب المستجدة في تلك المباريات.

<u>محاسن الطريقة</u>

١. الاستخدام القصوي لقوة وقدرةاللاعبين الدفاعية الفردية القصوى .
٢. الكثير من الفرق غير متدربة ومستعدة للعب ضد هذا النوع من الدفاع مما يسبب لها الارتباك والتشتت اثناء الهجوم
٣. يعتبر استخدامه اثناء المباريات عنصر مفاجأة للفريق المضاد مما يساعد على احباط الهجوم .
٤. يجمع بين مميزات الدفاع الفردي والدفاع الفرقي.

<u>مساوئ الطريقة:</u>

١. أنها طريقة غير فعالة ضد التصويب من الخارج.
٢. قد تسبب ارتكاب أخطاء شخصية من قبل أفضل لاعبي الدفاع .
٣. قد تسبب انسحاب افضل اللاعبين المدافعين خارج منطقة الدفاع.

أنواع الدفاع المختلط:

١. المنطقة الامامية دفاع منطقة – والمنطقة الخلفية دفاع رجل لرجل :

إن هذا النوع من الدفاع المختلط يتطلب ان يكون لاعبي المنطقة الامامية يتميزون بالقوة والشدة والسرعة اما لاعبي المنطقة الخلفية يكون افضل لاعبي مقدرة على سحب الكرات المرتدة ويكون بشكل دائما تقريبا في منطقة السحب ان هذا النوع من الدفاع المختلط ممكن ان يتغير طبقا لتغير عدد لاعبي المنطقة الامامية .

٢. المنطقة الامامية دفاع رجل لرجل – المنطقة الخلفية دفاع منطقة :

إن عدد لاعبي المنطقة الامامية في هذا النوع من دفاع المنطقة يعتمد على امكانية الفريق المدافع وظروف اللعب .ولكن يفضل قدر الامكان ان يكون هناك ثلاثة لاعبين في المنطقة الخلفية لتأدية دفاع المنطقة بشكل مستمر وتكون وقفتهم على شكل مثلث يقف لاعب عند منتصف خط الرمية الحرة واللاعبان الاخران على جانبي منطقة الرمية الحرة بالقرب من الهدف. وان هذه الوضعية تساعد على تشكيل مثلث سحب الكرات المرتدة ومنع التصويب من منطقة الرمية الحرة ويكون كذلك فعالا ضد القطع. في حالة احتياج لاعبي المنطقة الامامية الى مساعدة . يتحرك احد لاعبي المنطقة الخلفية الأمامية لغرض المساعدة. وبالعكس. على لاعبي المنطقة الامامية مساعدة لاعبي المنطقة الخلفية ضد القطع او في حالة حدوث التفوق العددي من قبل المهاجمين ضد المدافعين .

٣. طريقة الصندوق :

اللاعب الامامي دفاع رجل لرجل و اللأعبين الخلف الأربعة دفاع منطقة ان هذا النوع من الدفاع يتميز بالميزات الاتية:

١. يعتبر من اقدم واسهل الانواع تفهما من قبل لاعبي الفريق.
٢. يستخدم بشكل فعال ضد الفريق الذي لدية لاعب يمتلك قدرات خاصة ومميزة للتصويب من خارج .القطع .الناولات . الطبطبة وتنفيذ استراتيجية الفريق الهجومية.
٣. الكثير من الفرق لم تتدرب للهجوم ضد هذا النوع من الدفاع وخصوصا اذا لم يكن لديها لاعب مميز في التصويب وتنفيذ استراتيجية الفريق الهجومية .لهذا فاستخدام هذا النوع من الدفاع ضدها سيخلق الاحباط والارباك لدى الفريق المهاجم حول كيفية الهجوم ضده.

في هذا النوع من الدفاع المختلط يكون احد الاعبين مسؤولا للعب دفاع رجل لرجل ضد اللاعب المميز للفريق المهاجم بشكل مستمر ودائمي .اما بقية الاعبين الدفاع الاربعة فتكون وقفتهم دفاع منطقة واشبه ما تكون ب الطندوق حيث يقف اللاعبان تقريبا عند نهايات خط الرمية الحرة والاخران يقفان خارج منطقة الدفاع بالقرب من الهدف .

ان المهمة الاساسية للاعب الدفاع الامامي الذي يلعب دفاع رجل لرجل ضد اللاعب المميز للفريق المضاد هي :

١. منع الاعب المميزمن استلام الكرة والسيطرة عليها .
٢. في حالة استلام الاعب المميز استلام الكرة على الاعب المدافع :
أ. منع الاعب المميز من التصويب من الخارج الثلاث نقاط .
ب. اجبار الاعب المميز من مناولة الكرة الى منطقة الدفاع حيث يوجد اربعة مدافعين هناك مما يسهل اعاقتهم او قطع الكرة .
ج. منع اللاعب المميز من القطع نحو السلة .
د. منع اللاعب المميز من التصرف السليم بالكرة مع الزميل .

ان هذه الواجبات للاعب الدفاع الامامي تتطلب منه المميزات الاتية :

١.السرعة .

٢.الرشاقة .

٣. التحمل او المطاولة .

٤. الطول .

٥.القدرة على تنفيذ الدفاع المزدوج.

٦. تكتيك الابداء الذاتي .

٧. توقع المناولات والقدرة على اعاقتها في منطقة المناولات.

٨. القدرة على تنفيذ الهجوم السريع المضاد .

ان المهمات الملقات على هذا الاعب والتي تتطلب منه التحرك ضد خصمه في كل انحاء الملعب مما يكون مجبر على الانتقال باستمرار من جهة الى اخرى مما يجعلة معرضا للتعب ويكثر من الاخطاء كنتيجة للعبه القوي والشديد .من هنا يتطلب تدريب واعداد اكثر من لاعب يقوم بهذه المهمة الدفاعية .

أما المهمات الاساسية للاعبي دفاع المنطقة الاربعة فهي :

١. منع وإعاقة المناولات في منطقة الدفاع .

٢. اعاقة التصويب في منطقة الدفاع .

٣.حماية زوايا منطقة الدفاع .لهذا عند وجود لاعب مهاجم في احد زوايا منطقة الدفاع ومعة الكرة على الاعب المدافع القريب منه التحرك لمدافعتة زوايا المدافع الاخر الخلفي فعلية التحرك بالقرب من الهدف لغرض المساعدة وتغطية المنطقة .

٤.حماية جوانب منطقة الدفاع ، في حالة مناولة الكرة الى احد لاعبي الهجوم في الجانب او الى منطقة دائرة الرمية الحرة. على المدافع القريب التحرك لمدافعتة اما المدافع الاخر فيجب عليه الانسحاب

الى الخلف باتجاه وسط منطقة الدفاع لغرض المساعدة وتغطية المنطقة

باختصار من اجل ان تكون وقفة لاعبي الدفاع الاربعة في منطقة الدفاع فعالة ومؤثرة يجب ان يتحركوا ويعملوا كواحدة واحدة متناسقة ومتكاملة .

وهناك انواع اخرى من الدفاع المختلط

- أB مدافعان رجل لرجل وثلاثة مدافعين دفاع منطقة حيت يكون الاعبان ب امساك اللاعبين المميزين في الفريق دفاع رجل لرجل كل الساحه او نصف ساحه واللاعبون الثلاثة الاخرون يدافعون دفاع منطقة حيث يشكل مثل ؟ يقف اولا في منتصف خط الرمية الحرة و اللاعبين الاثنين يقفان الى اسفل قرب الخط النهائي .
- بـB ثلاث لاعبين دفاع رجل لرجل واثنان دفاع منطقة حيت يقوم اللاعبون الثلاثة دفاع رجل لرجل كل الساحه او نصف الساحه واللاعبان الاثنان يقفان دفاع منطقة يقف الاول امام منتصف خط الرمية الحرة والاخر خلفه اسفل السلة .

المحاضرة التاسعة

محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة

تعريف الانتقاء :

هو اختيار وتوجيه وارشاد الافراد نحو ممارسة نوع معين من الانشطة الرياضية بما يتفق مع استعداداتهم وقدراتهم بما يضمن استمرارهم في الممارسة وتحقيق المستويات العالية في النشاط الممارس .

هدف المدرب من عملية الانتقاء :

١. التعرف المبكر على المواهب الرياضية .
٢. التوجيه المثمر للناشئين نحو الانشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم .
٣. الاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة .
٤. توجيه عملية التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية والعقلية .
٥. تحديد الصفات النموذجية (البدنية . النفسية . المهارية . الخططية) التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس .

أنواع الانتقاء :

- **يرى بعض الباحثين ان نظرية الانتقاء تتضمن ثلاثة انواع :**

١. انتقاء المواهب الرياضية .
٢. انتقاء الفرق .
٣. انتقاء المنتخبات .

- **مراحل انتقاء المواهب الرياضية في المجال الرياضي :**

١. الانتقاء المبدئي (٨ . ٩) سنوات :

يكون هدف هذا الانتقاء هو تحديد الحالة الصحية للناشئين . والكشف عن المستوى البدني والخصائص المورفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية .

٢. الانتقاء الخاص (٩ . ١٣) سنة :

يكون هدفه اختيار افضل الناشئين من بين مانجحوا في اختبارات المرحلة الاولى .

توجيه الناشئ لنوع النشاط الذي يتلائم مع امكانياته ويتم تحديد ذلك بعد فترة تدريبية طويلة للناشئ وتطوير اللياقة البدنية ،معرفة المحددات النفسية ، والانثرووترية وكذلك المهارات الاساسية وطرق اللعب في النشاط الممارس .

٣. الانتقاء التأهيلي (١٣ . ١٦) سنة :

يكون هدفه التحديد الاكثر دقة لخصائص الناشئ وقدرته لإنتقاء الناشئ الاكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العليا والوصول للبطولات .

- **مبادئ إرشادية لعملية الانتقاء :**

المبدأ الاول : ان الانتقاء للموهوبين يعتمد على تنبؤ طويل المدى لدى الناشئين .

المبدأ الثاني : الانتقاء هو وسيلة لتحقيق الغاية الكبرى الا وهي تطوير المواهب الرياضية .

المبدء الثالث : ان عملية الانتقاء يجب ان يوضع لها قواعد محددة مرتبطة بالوراثة ، كما في القياسات الانثروبرمترية ،والتنبؤ بطول اللاعب من النواحي الوراثية :

بالنسبة للولد =((طول الوالد + طول الوالدة) × ١,٠٨)/٢ .

بالنسبة للبنت =((طول البنت × ٠،٩٢٣)+طول الوالدة)/ ٢ .

المبدأ الرابع : يجب ان يوضع في الاعتبار اثناء الانتقاء المتطلبات التخصصية للنشاط المطلوب .

المبدأ الخامس : ان الاداء في الرياضة متعدد المؤثرات لذا يجب ان يكون الانتقاء متعدد الجوانب .

المبدء السادس : يجب ان يوضع في الاعتبار المظاهر الديناميكية للأداء .

. العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنية

. ان بعض متطلبات الاداء يمكن تنميتها من خلال التدريب .

محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة :

القياسات الجسمية (الطول . الوزن . طول الذراع . طول العضد . طول الساعد . طول الكف . طول الفخذ . طول الساق . عرض المنكبين . عرض الصدر . عرض الحوض . عمق القفص الصدري . عمق الحوض . محيط الرقبة . محيط الصدر . محيط البطن . محيط العضد . محيط الساعد . محيط اليد . محيط الفخذ . محيط الساق . محيط القدم . سمك الثنايا الجلدية (عند حافة البطن . عند العضد من الخلف . اسفل عضم اللوح . عند الجهة الوحشية للصدر . عند الفخذ) .

الاختبارات البدنية وتضمنت اختبار:

القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين . قوة عضلات الظهر . قوة القبضة يمين . قوة القبضة يسار)

القدرة العضلية (الوثب العمودي لسارجنت . القدرة العمودية للوثب . دفع كرة طبية ٣ كغم باليدين) .

التحمل الدوري التنفسي (الجري في مكان لمدة دقيقتين)

السرعة الانتقالية (العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق)

التوازن (الوقوف على مشط القدم)

التحمل العضلي (الانبطاح المائل ثنب الذراعين)

الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث . التواقف رمي ولقف الكرة)

المرونة (ثني الجذع من الوقف)

الاختبارات المهارية وتضمنت اختبار :

سرعة المحاورة (المحاورة المنتهية بالتصويب)

التمرير (السرعة في تمرير الكرة . الدقة في تمرير الكرة)

التصويب (التصويب من الامام . التصويب من الجانب . التصويب من خط الرمية الحرة . التصويب من اسفل السلة ٣٠ ث)

القياسات الفسيولوجية :ويقاس فيها

- معدل نبض القلب اثناء الراحة .
- السعة الحيوية .
- ضغط الدم الانقباضي .
- ضغط الدم الانبساطي .
- الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين المطلق .
- الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين النسبي .

الاختبارات النفسية (الذكاء المصور . الشخصية الرياضية) .

محددات البطارية المستخلصة ، وتحدد:

- الطول الكلي من ١٧٨ الى ١٨٥ سم الاطوال .
- محيط اليد ٢٥ الى ٢٧ سم المحيطات .
- عمق القفص الصدري ١٩ الى ٢١ سم السعة الحيوية .
- الوقف على مشط القدم ٥,١٥ الى ١٤,٩٢ التوازن .
- العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق ٢,٩١ الى ٣,٤١ السرعة الانتقالية
- اختبار الذكاء المصور ١٢٩ الى ١٤١ درجة .
- اختبار الشخصية الرياضية ٨٥ الى ٩٠ درجة .

المحاضرة الحادية عشر

شروط تعليم المبادئ والمهارات الاساسية في كرة السلة :

إن نجاح أي فريق يتوقف على مدى اتقان وإجادة أفراد هذا الفريق للمهارات الأساسية للعبة ، لذلك يجب على من يقوم بالتعليم الإلمام التام بجميع القوانين الميكانيكية التي تتصل بعلم الحركة ، حتى يتمكن من أداء الحركة بأقل طاقة ممكنة وفي نفس الوقت بأقصى مايمكن من سرعة ودقة ، وكذلك من المهم أن يدرك اللاعب نفسه الغرض المقصود من كل حركة في اللعب ، وأن يستطيع اختيار الحركة المناسبة التي يجب أن ينفذ بواسطتها ما ينشأ من واجبات معينة أثناء اللعب ، ومن الضروري ايضاً تدريب القدرة على التفكير الفني عند اللاعبين .

إن فريق كرة السلة المميز هو الذي يستطيع أفراده أي تأدية التمريرات بسرعة واحكام وتواقيت مضبوطة وأن يصوبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وأن يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع . وأن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية هي أصعب مرحلة ، ولكنها مهمة وضرورية لرفع مستوى الفريق وهم السلم للإرتقاء نحو الإجادة والامتياز ، وضرورة التمرين عليها حتى يصبح أداؤها عادة مرجع اليها عند اللعب ، ويجب ان يخلو أي تمرين من التدريب على هذه المبادئ حتى لوكان من ناحيتين على الاقل . ونجاح هذه المرحلة يتوقف على مقدرة المدرب أو المعلم وعلى مقدار تمكنه من وسائل التعليم وما يتطلبه الدرس منه .

العناصر التي تبنى عليها عملية التعلم في كرة السلة :

١. الوعي والفاعلية .
٢. استخدام الوسائل السمعية والبصرية .
٣. التسلسل والتتابع .
٤. التوطيد أو التثبيت .

٥. سهولة التحصيل والملائمة .

١. الوعي والفاعلية :

إن إتقان الحركة بتفاصيلها الجزئية بسرعة واكتشاف الأخطاء ومعالجتها لايمكن أن يتم بدون علاقة واعية بالمادة التي يتم تعليمها وكذا بفاعلية اللاعبين أو المتعلمين ، فبدون هذين العنصرين لايمكن أن تنجح العملية التعليمية ، واذا ما أدرك اللاعب أثناء تعلم المبادئ الاساسية والتكنيك القاعدة الحركية وكيفية الأداء الحركي وكذلك الأهداف المختلفة لأداء كل منها في مختلف الظروف وكيفية التصرف في المواقف المختلفة والطرق والوسائل المختلفة والأكثر ملائمة لكل حالة إذا لم يستطيع المدرب الوصول إلى هذا الوعي والفاعلية للاعب فإن هذا يجعل العملية إيجابية وذات فاعلية وهدف وبهذا يتحقق لها النجاح الكامل .

٢. الوسائل السمعية والبصرية :

ان استخدام الوسائل السمعية والبصرية يساعد اللاعب على ان يدرك وبسرعة العمل الذي يجب عليه أن يؤديه كذلك علية ان يدرك الفكرة الواضحة عن الحركة فهذا يساعده على فهمها وإتقانها . كذلك فإن نجاح هذا العنصر كوسيلة تعليمية يتوقف على كيفية استغلاله ، وهو يستلزم عمل نموذج مصحوب بشرح وتحليل للحركة واستخدام الوسائل السمعية والبصرية في تعلم كرة السلة وهذا يقتضي استخدام مختلف الوسائل على نطاق واسع وتأمين سبل العرض .

ويمكن تقديم أمثلة لهذه الوسيلة كما يأتي :

مشاهدة مباريات ودراسة الصور الفوتغرافية والأفلام المتحركة والثابتة ، الرسومات ، المشاريع ، النماذج ، اللوحات ، وأهم مايمكن أن يقال بخصوص هذا العنصر أنه يخلق تصويراً حقيقياً واقعياً عن الحركة التي يجب على اللاعب أن يؤديها .

٣. التسلسل والتتابع :

هذا العنصر يتطلب ارتباطاً منطقياً متقارباً للمادة التعليمية ، لذا يجب أن يكون تحصيل العادات الحركية وإتقانها غير منفصل عن اتقان الحركات الأخرى ، وأن تتم العملية ارتباط وثيق مع بعضها البعض المعروف منها وغير المعروف مع مراعاة الترتيب التصاعدي للمادة بحيث تكون مادة الدروس مرتبطة بتلك التي ستدرس في الحصة القادمة ، اما المادة الجديدة فتعتمد على تلك التي سبق تعلمها . وهذا يتطلب تخطيطاً شاملاً للمنهج وأن يكون اختيار المادة سليماً وفي نفس الوقت تكون عملية الانتقال من حركة الى أخرى أو من مجموعة مهارات الى مجموعات أخرى مع مراعاة التتابع الدقيق في هذا الانتقال تتبع الشروط الآتية :

أ. من البسيط الى المعمق .

ب. من المعلوم الى المجهول .

ج.من السهل الى الصعب .

د. من الشائع الى الأقل شيوعاً .

٤. التوطيد أو التثبيت :

ان مرحلة توطيد الحركة وتثبيتها في محاولة تكوين العادة الحركية تأتي بعد أن يتعلم المبتدئ المبادئ الاساسية للعبة ويطبقها علمياً ويدرك الحركة والغرض منها . ويمكن تحقيق التوطيد والتثبيت عن طريق التكرار المنظم في اداء الحركة ، وبفضل هذا التكرار تصبح اجهزة جسم اللاعب أكثر استعداداً ، والعادات الحركية أكثر تركيزاً وتثبيتاً أما طريقة التنفيذ فتصبح أكثر دقة ووضوحاً .

٥. سهولة التحصيل والملائمة :

أن مراعاة المميزات والخصائص الفردية لدى اللاعبين يساعد على تنسيق المادة التعليمية المقدمة إليهم ، كما يساعد في عملية إصلاح الخطأ ويقدم توضيحاً للأسباب التي دعت الى وقف عملية التقدم ، لذلك يجب أن تتناسب المادة المراد تحصيلها من حيث درجة سهولتها أو درجة صعوبتها مع المتعلمين لها إذ أن أكثر التدريبات تكون اكثر تشويقاً إذا كانت صعبة معقدة فإنها لاتلائم مستوى إعداد التلاميذ وخصائصهم العمرية ، ولايمكن أن تجلب لهم أي فائدة ولايستطيع الاستحواذ على اهتمامهم .

وتعتبر مرحلة تعليم المبادئ الاساسية من أصعب المراحل للأسباب الآتية :

أ. فترة تعلم هذه تعتمد على المبادئ أساساً في التكرار الكثير حتى يصبح اداؤها عادة ميكانيكية ، والتكرار ممل ولا ترتاح اليه النفس .

ب. نظراً لأن التعليم في هذه الفترة يتبع نظام (الروتين) وهذا يجعل المتعلم بأن يشعر بالملل السريع من المادة المتعلمة حيث لايتفق المعلم في التغيير والتجديد والتبديل للأسباب والطرق والوسائل المستخدمة في التعليم .

ج. ان مرحلة تعليم المبادئ الاساسية مرحلة غير مسلية ، فأغلب النواحي التي تجعل اللعب محبباً إلى النفس مثل عامل المنافسة والتحفز وحب الانتصار كل هذا مفتقد في هذه المرحلة مما يجعلها مرحلة غير مسلية وغير محببة .

الشروط الأساسية لنجاح تعليم المبادئ أو المهارات الأساسية :

١. أن يبتعد عن الأسلوب الروتيني في التعليم بحيث يكون التعليم في قالب مسابقة ان أمكن ذلك .
٢. أن يتخلل هذه المرحلة التغيير والتبديل المستمر حتى يبعد المتعلم عن الملل فالتغيير الطفيف له أثر في إقبال اللاعبين على التعلم .
٣. أن تتبع خطوات التعليم في التقدم بالمهارة من المعلوم إلى المجهول ومن السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المركب .
٤. أن يوضع هدف أساسي لكل تدريب ويفهمه اللاعبين جيداً ويقتنعوا بأهميته حتى نصل إلى الوعي والفاعلية من اللاعبين وبهذا يتحقق النجاح للعملية التعليمية .
٥. ألا تكون مدة التمرين كلها تدريبات مجهدة ، بل يجب أن تتخللها فترات فيها تدريبات غير متعبة نسبياً .
٦. ضرورة استخدام الوسائل السمعية والبصرية في التعلم على أن يصحابها الشرح الشفوي .
٧. ألا يتعجل المعلم في الحصول على النتيجة السريعة ، حيث أن تعليم المهارات الأساسية يحتاج الى وقت وصبر .
٨. نظراً لأن عملية التكرار الكثير تولد الملل ، لذلك يجب ألا تزيد مدة التدريب عن عشرة دقائق في ناحية واحدة .

٩. أن يكون التدريب على المهارة بالطريقة المرغوب اتباعها في النهاية، فمثلاً عند استقبال التمرير تكون القاعدة العامة هي أن يتحرك اللاعب ناحية السلة والتمرير ، تكون القاعدة العامة هي أن يتحرك اللاعب ناحية الكرة لاستقبالها (إلا في بعض الحالات يقطع اللاعب فيها ناحية السلة والتمريرة الآتية له من الخلف) وعلى ذلك فيجب أن يتدرب اللاعب منذ البداية على التحرك باتجاه الكرة .

١٠ . على المعلم ألا يتعجل في تعليم المبادئ كلها في وقت واحد أو في مدة قصيرة بل نبدأ بمهارتين أو ثلاثة فيها عامل مشترك مثل التمريرة الصدرية ، التصويبة الصدرية من الثبات .

١١ . عدم الاهمال في التدريب ، فالمواظبة والاستمرار على التدريب حتى بعد أن يصبح أداؤه آلياً لايحتاج إلى تفكير ، والمهم جدا أن التدريب الصحيح المنتظم يقرب اللاعب من درجة الكمال باستمرار .

المهارات الأساسية في كرة السلة :

أهميتها : إن المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة هي بمثابة العمود الفقري للعبة . وإتقان المهارات الأساسية شرط أساسي للنجاح في اللعبة والفوز في المباراة ، وأي لعبة تعتمد في تدريباتها على ثلاث أركان هامة هي الإعداد البدني والذهني وخطط اللعب ، وكذلك لابد من الاشارة هنا إلى أنه لايمكن الاعتماد على نوع واحد من المهارات الاساسية واتقانها دون باقي المهارات فالجزء يتكون منه الكل، والكل يتجزأ الى اجزاء ، فاللاعب الذي يستطيع مسك الكرة ولكنه لايجيد التمرير الدقيق السريع . أو لايجيد التصويب أو المحاورة .. الخ . لايمكن أن يعتبر عضو ناجحاً في فريقه إطلاقاً . لذلك لابد أن يؤدي اللاعب جميع المهارات الأساسية للعبة كرة السلة وهذه المهارات تعتبر المحور الذي يدور حوله كل من الإعداد البدني

وخطط اللعب ويجب الاشارة هنا الى اللاعب المبتدئ خاصة إلى أن المهارة الحركية لأي لعبة قد يتعثر من يتعلمها في بادئ الامر ولكن عندما يتمكن من تأديها يتمكن من امتلاكها طول العمر . كذلك فإن التدريب يزيد من الارتقاء بمستوى الاداء ، فالانقطاع عن التدريب ولو لفترة وجيزة جداً ، يسبب انخفاض المستوى ورجوعه الى ما كان عليه قبل التدريب ، لذلك الاستمرار في التدريب من أهم العوامل الاحتفاظ بمستوى الاداء والارتقاء به ولابد لنا هنا من الاشارة الى عنصر هام من عناصر فن الحركة في كرة السلة وهو مقابلة الاداء المهاري بقانون اللعبة ، على الرغم من أن المهارات الحركية في كرة السلة تبدو سهلة الاداء إلا انها تحتاج الى بذل جهد كبير في إتقانها وذلك لما يعرضه قانون اللعبة . حيث يتطلب ذلك من اللاعب ما يأتي :

١. يحتاج اللاعب الى سرعة التلبية وسرعة رد الفعل وذلك لأن القانون لايسمح للاعب بالجري بالكرة اكثر من خطوتين فقط واما ان يمرر الى زميل له او يحاور او يصوب .
٢. تحتاج مهارة التمرير الى دقة كبيرة جداً في التوجيه السليم للزميل والدقة في توصيلها الى المكان المراد حيث ان عدم اتقان توجيه الكرة يسبب ضياع فرصة كبيرة على الفريق من حيث فقدانه اذا كانت الكرة سوف تمرر الى لاعب قريب من السلة لتصويبها وكذلك اعطاء فرصة للفريق الاخر لعمل هجوم سريع من الممكن ان يحرز به نقطتين لصالحه .
٣. تحديد زمن المباراة ٢٠ دقيقة يحتاج من اللاعب بذل اقصى جهد لإحراز اكبر من عدد أهداف الاهداف حيث ان الفريق الزائر هو من يحصل على عدد اهداف اكبر عدد من الفريق المنافس له .

٤. يحتاج لاعب كرة السلة الى عنصر السرعة والقدرة وسرعة التلبية حيث يتطلب القانون عدم استمراره في المنطقة المحرمة اكثر من ثلاث ثوان فلابد له من التوصيب او خروجه من المنطقة المحرمة كذلك اذا قام اللاعب بادخال الكرة من خارج الحدود . مما يستوجب على اللاعب ان يمتلك السرعة في الحركة والسرعة في الاستجابة والقدرة على الاداء السريع .

٥. كذلك يحتم القانون على الفريق الحائز على الكرة وهي في حالة لعب ان يحاول اصابة الهدف في مدة اقصاها ثلاثين ثانية وهذا ايضاَ يحتاج الى قدرة عالية في الاداء لإتقانها.

هذه بعض الاحتياجات القانونية التي تستوجب على اللاعب ان يكون على مستوى عال من الاداء إتقانها حتى يستطيع ان يقابل هذه الاحتياجات على سبيل المثال وليس الحصر . فالقانون مليء بالمواد التي تستوجب إتقان المهارات الاساسية حتى لايقع اللاعب في خطأ قانوني يتعلق بالاداء في إتقانها.

تعليم المهارات الحركية الاساسية :

تعتبر مرحلة تعليم المهارات الاساسية من أصعب مراحل تعليم اللعبة بالنسبة للمبتدئ ، وترجع صعوبتها الى انعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعليم وكذلك افتقارها الى بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها اللعبة وهناك بعض الشروط التي تساعد على تعليم المبتدئ المهارات الحركية وهي :

١. تقديم فكرة عن المهارة واهمية إتقانها بالنسبة للاعب .

٢. تقديم نموذج صحيح لهذه المهارة ككل قبل بدء تعليمها لأكثر من مرة.

٣. تقسيم المهارة الى اجزاء وذلك تبعاً لصعوبتها وتبعاً لمستوى المبتدئين.
٤. التركيز على النقاط الهامة لقانون اللعبة خلال تعليم المهارات المختلفة .
٥. عمل تدريبات متدرجة وتطبيقية للمهارات تتميز بالتشويق والتنوع .

المحاضرة الثانية عشر

التدرج في تعليم المهارات الاساسية :

يجب ان يُعطى الوقت الكافي لإتقان تعليم المهارات الاساسية وتجنب التسرع بقدر الامكان كذلك يراعى عدم الإكثار في تقديم اكثر من مهارة اساسية في الدرس الواحد مع المواظبة على التدريب وعدم تعجل النتيجة ويمكن تقسيم التدريج في التعليم الى سبع مراحل هي :

١. تعليم طريقة الاداء للمهارات بأبسط واسهل الطرق .
٢. تدريبات بسيطة باستخدام مهارة واحدة فقط ، ولاعب واحد او لاعبين فقط .
٣. تدريبات باستخدام اكثر من مهارة واكثر من لاعبين .
٤. تدريبات بسيطة باستخدام مهارة واحدة ولكن استخدام الملعب .
٥. تدريبات باستخدام اكثر من مهارة وربط بعضها ببعض مع استخدام الملعب
٦. تدريبات مركبة .
٧. تدريبات على مواقف معينة في الملعب .

نموذج تطبيقي على الانتقاء في كرة السلة :

ان الاساس في عملية الانتقاء في مجال كرة السلة يكون من خلال المحددات والمواصفات التي والتي تعتمد عليها ممارسة اللعبة والتي من

مميزاتها ان الهدف الخاص بها على ارتفاع ٣٠٥ سم ، وبذلك يكون المحددات الاساسية لممارسة كرة السلة والتي يجب ان يضعها المدرب في الاعتبار عند الانتقاء وهي :

١. المقاييس المورفولوجية .

٢. الصفات البدنية الخاصة باللعبة .

٣. مراكز اللاعبين والمقاييس المورفولوجية لكل مركز .

مراحل المحددات الخاصة انتقاء اولى ٨ . ٩ سنوات انتقاء خاص ٩ . ١٣ سنة انتقاء تأهيلي ١٣ . ١٦ سنة .

المقاييس المورفولوجية :

- الشكل العام للجسم .
- الحجم الكلي للنسيج العضلي ٢٥،٩٨ كغم .
- الحجم الكلي للنسيج العظمي ١١،١٢ .
- طول القدم ٢،٢٧ سم .
- حجم الحوض ٥٠،٩ سم .

طول العضلة ٢٤،١ :

- ربط طول القامة بالصفات البدنية .
- الحجم الكلي العضلي هو ٣٣،٨٢ كغم .
- الحجم الكلي للنسيج العظمي هو ١٢،٦٧ كغم .
- طول القدم ٢٧،٤ سم .
- حجم الحوض ٥٨ سم .
- طول العضلة ٢٥،٨ سم .
- تصنيف القدرات البدنية .
- الحجم الكلي العضلي هو ٣٤٥،٨١ كغم .

- ¤ الحجم الكلي للنسيج العظمي هو ١٤،٤١ كغم .
- ¤ طول القدم ٢٧،٨ سم .
- ¤ حجم الحوض ٣٨،٥ سم .
- ¤ طول العضلة ٢٧،٦ سم .

الصفات البدنية :

الحالة البدنية العامة لجيدة :

. الرشاقة / التوافق بين اليد والعين .

تنمية الصفات البدنية العامة :

. التحمل / القوة / المرونة /التوافق العضلي العصبي .

تنمية الصفات البدنية الخاصة باللعبة :

. السرعة / القوة / التحمل الدوري التنفسي / المرونة .

مراحل المحددات الخاصة :

الانتقاء الاولى ٨ . ٩ سنوات

الانتقاء الخاص ٩ . ١٣ سنة .

الانتقاء التأهيلي ١٣ . ١٦ سنة .

الجوانب النفسية :

- الميول والاتجاهات التعاون / الثقة بالنفس .
- السمات الانفعالية والوجدانية/ النظام / روح القتال / التحكم في النفس.
- السمات العقلية والمعرفية : التركيز / الذكاء / حسن التصرف .

المهارات الاساسية :

- اتقان القدرات الحركية : الجري / التسلق / القفز .
- ايجاد المهارات الخاصة باللعبة : التمرير / المحاورة / التصويب .

- اتقان وتثبيت المهارات الخاصة : الدفاع / الهجوم / خطط اللعب .

مراكز اللاعبين :

ليس هنا تصنيف للمراكز بصفة عامة :

- بعد الاعلان عن تكوين فريق لكرة السلة يتم جمع المتقدمين في موعد محدد .
- يتم قبول المتقدمين بمن ترى فيهم تمكّنهم من ممارسة اللعبة .
- يجب ان يجعل لكل طالب استمارة مصممة بها المستوى (الطبي . البدني . المهارات الحركية) .
- ترتيب الاجهزة والادوات اللازمة للاختبارات .
- تدريب المساعدين القائمين على عملية الاختبار على تدوين البيانات

اهمية القدرات الوظيفية في عملية الانتقاء :

لعبة كرة السلة لعبة ذات متطلبات بدنية عديدة اذ يحتاج اللاعب فيها الى السرعة والقوة والمطاولة فضلاً عن القدرة على الاستمرار في الاداء خلال فترات الاربعة المباراة والتي تمتد لـ ٤٠ دقيقة ، وتشير بعض الدراسات الى ان المسافة التي يقطعها اللاعب خلال المباراة في ملعب طوله ٢٨ متراً وعرضه ١٥ متراً بين ٥ . ٨ كيلو متر وهذه المسافة يقطعها اللاعب بطريقة سريعة ذهاباً واياباً على طول الملعب فضلاً عن تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية المطلوبة خلال المباراة وكذلك حركات الإرتكاز والقفز وغيرها . وعليه فأن العمل الوظيفي الذي يواجهه لاعبي كرة السلة خلال المباراة يكون عالي الشدة و متطلبات هذا العمل من القدرات الهوائية واللاهوائية عالية جداً وتحتاج لكفاءة وظيفية من اعضاء جسم اللاعب واجهزته كافة لتلبية تلك المتطلبات ، ولكون الاداء البدني خلال المباراة يعتمد على انتاج الطاقة بالطريقة الهوائية واللاهوائية فعلى المدرب

ان يمكن لاعبيه في امتلاكهم المتطلبات الوظيفية التي يعتمد عليها الاداء وذلك من خلال الاختبارات الدورية على اللاعبين ، حيث ان المعرفة بالظواهر الفسيولوجية تساعد على فهم الظواهر السلوكية وبالتالي القدرة على تفسير حالة التسارع او التباطؤ في الاداء اثناء المباراة . ان امتلاك اللاعب للقدرات الوظيفية يمكنه من الاستمرار في اللعب من غير حدوث هبوط في مستوى اداءه لوصول اللاعب مرحلة التكييف التي تعني عملية تواؤم وتوافق الانسجام بين ظروف ومتطلبات الحمل الخارجي والداخلي للتدريب حيث يتميز الاداء بالاقتصاد في الجهد والقدرة على مواجهة التعب وارتفاع مستوى الاداء .