

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

محاضرات

مادة كرة السلة

المرحلة الرابعة

الفصل الخامس

الهجوم السريع

المقصود بالهجوم السريع ، هو محاولة الوصول الى هدف الخصم بأقصى سرعة وبأقل وقت وبطريقة مضمونة من أجل اصابة هدف الخصم وذلك 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 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 . بالإضافة ، 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 او دفاع رجل لرجل او الدفاع المختلط ، لهذا على لاعبي الهجوم محاولة تطبيق الهجوم السريع في اي وقت يسيطرون فيه على الكرة باعتبار 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 . الدفاع الجيد :

المقصود به ، الدفاع الجيد يساعد على اعاقبة التصويب لدى الفريق الخصم ، واستنتاجاً لذلك تكون النتيجة نسبة ضئيلة من تحقيق الاهداف من قبل المهاجمين وبنسبة ضئيلة من تحقيق الاهداف يعني فقدان الفريق المهاجم للكرة ، وبعد كل اضاءة كرة يعني اعطاء فرصة للدفاع لاداء الهجوم السريع المضاد .

٢ . سحب الكرات :

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

٣. المناولة :

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

٤. الخطوة التالية : 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 مدافعتة اولاً ويكون اللاعب المهاجم الآخر في وسط الملعب حراً من المراقبة تقريباً .

٥. إملاء خطوط الملعب :

عند تنفيذ الهجوم السريع يفضل ان يكون هناك ثلاثة لاعبين ، لاعب في الجانب الايمن، لاعب 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 اعاقه يكون ذلك أفضل .

ب. اذا 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 الثلاثة مهاجمين غير 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 للهجوم 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 اعاقه الهجوم السريع ، لهذا يجب ان يتضمن المنهج التدريبي في

مراحل اعداده الاولى على تطبيق تمارين الهجوم السريع وبأقصى سرعة من أجل اعطاء فكرة للمدرب لمعرفة اي من اللاعبين لديه القابلية للركض بأقصى سرعة وفي نفس الوقت لديه القدرة على التحكم والسيطرة بالكرة والتصويب لأجل اعطائهم الافضلية في تنفيذ الهجوم السريع .

حالات تنفيذ الهجوم السريع :

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

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 أو ماسكاً للكرة .
٥. قطع الكرة اثناء المناولات .
٦. كرة القفز .

اسباب 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 اصابة 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 الكرى 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 ، فهذا 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 على الكرة لحين الاستلام .

٩. استخدام الطبطبة لفترة طويلة وهذا له سلبياته .

انواع الهجوم السريع :

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

النوع الاول : 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 خصم قريب منه مما يعيقه من تنفيذ الهجوم السريع .

٢- اذا كان ضعيفاً في بعض المهارات كالتبطبة 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

تشثيت تركيز المدافع . بعد وصولهم الى منتصف الساحة الامامية عليهم قطع

المناولات في المنطقة التي يشعرون بأن المناولة قد تقطع من 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 واليسر 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 لاعبا الزوايا الذي يقوم بالقطع باتجاه الهدف والتصويب وعليه ايضاً عدم مناولة الكرة إلا اذا اعاقا 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 . ان هذه الوضعية تسهل عملية المناولة لهم اذا تم اعاقا القاطع وكذلك تصعب على المدافعان السيطرة عليهم واعاقا التصويب .

ت. 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 .

أنماط الهجوم ضد دفاع رجل لرجل

تعين النظام الهجومي :

النظام الهجومي من النماذج الموضوعية يجب أن توضح بواسطة الاشكال التخطيطية لكل لعبة على اللوحة الخشبية (السيبورة)، 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 الالعب التي يتم شرحها على السبورة في الملعب بخمسة لاعبين ، يقود المدرب اللاعبين أثناء تنفيذ تلك اللعبة على أن يتم ذلك للتنفيذ 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 الآخر ، ثم 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، فالإنجاز المميز لأداء النموذج اللعبي يعتمد على دقة الحركة والتوقيت ، فالمدرّب يجب أن يوقف اللاعب إذا كان مسرعاً أو 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 إشارة يمكن تمييزها بهاء ، فهو يمكنه أن يستخدم هذا الاسم أو العدد أو الإشارة أثناء شرح تكرار اللعبة في الاداء الروتيني وأثناء فترة الاعداء البطيئة .

في اليوم الثاني فإن المدرب يكرر الاجراءات أي يشرح اللعبة

للمجموعة ويرسمها تخطيطاً على اللوحة (السطور) 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 اللاعبين المدافعين أن يبقوا في أماكن دفاعية سلبية لمدافعيهم ويجب أن لا يستخدموا أيديهم لقطع الكرات وألا يؤديوا دفاع بتغيير الخصم Switch حتى يكون هناك ثقة في نجاح الفريق لأداء النموذج اللعبي الى حد ما لكفاح الدفاعي ربما يجعل اللاعبين يفقدوا الثقة في اللعبة .

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 التالية :

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 تجاه 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 الموضوعية من أنظمة هجوم رجل لرجل :

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

١. نمط هجوم لاعب الارتكاز الواحد Single Pivot Off .

٢. نمط هجوم اثنين (٢) لاعبي ارتكاز Double Pivot Off .

٣. خط هجوم الاندفاع الحر Free Lance Off .

٤. خط هجوم الحمل الزائد Over Load Off .

٥. خط هجوم التكديس Stack Off .

الهجوم ضد دفاع رجل لرجل :

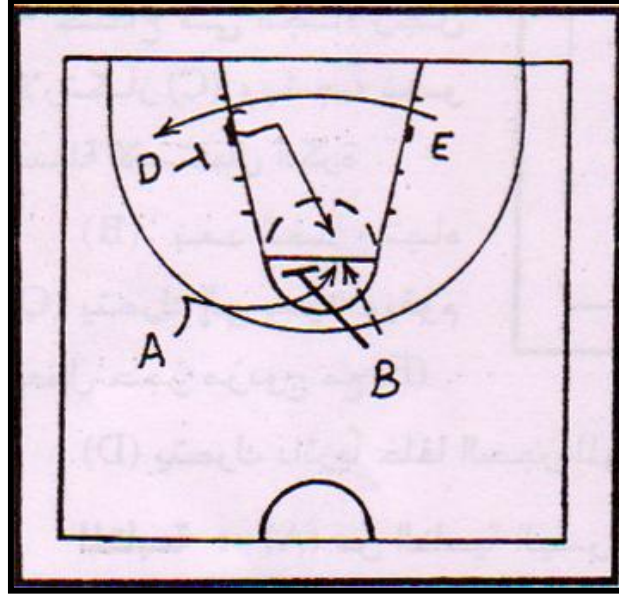
١. هجوم لاعب الارتكاز الواحد Single Pivot شكل رقم (١) :

(A , B) لاعبا خط خلفي Guards ، (C) لاعب ارتكاز يبدأ من مكان الارتكاز المنخفض عكس الكرة ، يتحرك إلى مكان الارتكاز الأعلى . 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 خيارين إما إلى (A) الذي يقوم بالتوصيب من القفز من أمام الحجز المزدوج أو تمرير الكرة إلى (E) القاطع تجاه السلة ، (D) يقوم بعمل حجز لـ (E) .

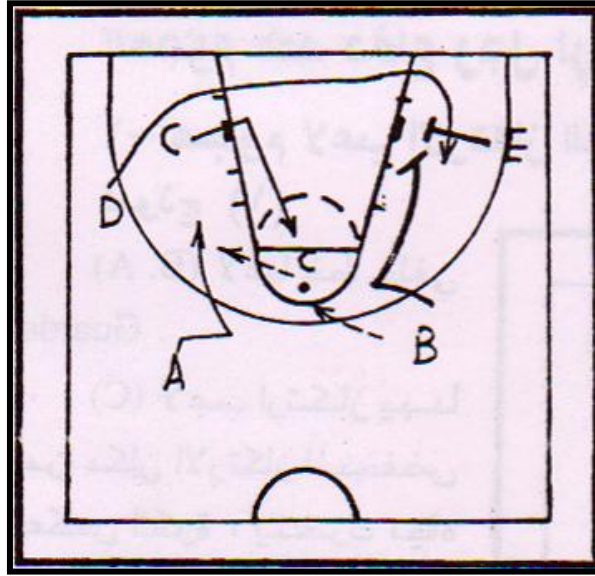
(A) لديه خيارين إما أن يصوب على السلة أم يستمر في القطع تجاه السلة بالكرة ، الاستحواذ على الكرات المرتدة (المتابعين) (D) من الجانب الأيسر (C) من المنتصف إذا استمر (A) في المتابعة بالكرة تجاه السلة (A) من الجانب الأيمن (E) يتحرك للدفاع خلفاً .



شكل رقم (١)

شكل رقم (٢)

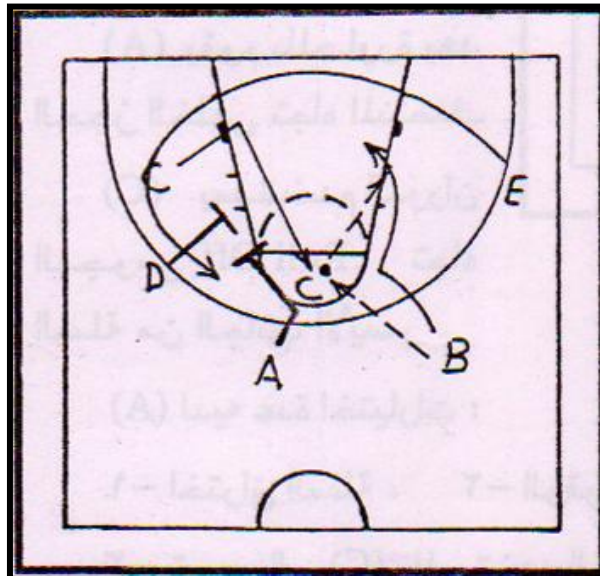
(B) يقوم بتمرير الكرة إلى (C) المتحرك إلى مكان الارتكاز العالي High Pivot بعد خداع .
 (A) يقوم بنفس الحركة - خداع في اتجاه رجل الارتكاز (C) ويتجه نحو السلة لاستقبال الكرة
 (B) بعد الخداع تجاه (C) يتحرك إلى يمينه ويقوم بعمل حجز مزدوج مع (E) . (D) يتحرك
 دائرياً خلفاً الحجز المزدوج . المتابعة : (A) من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

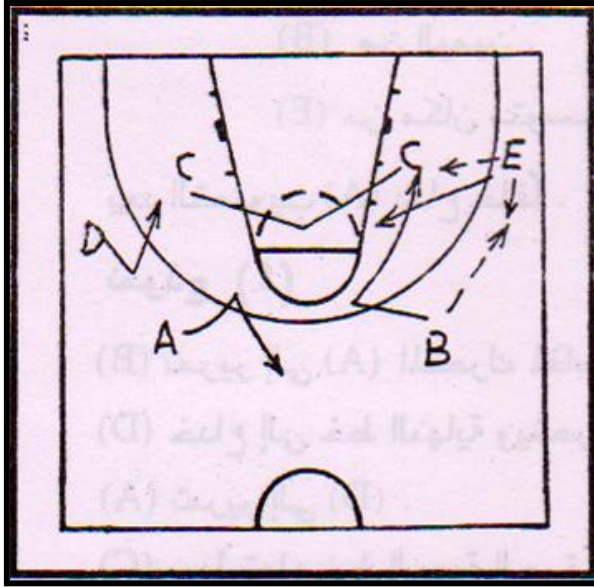
- (B) تمرير إلى (C) المتحرك إلى أعلى ، (E) يخلي الجانب الأيمن . (B) خداع تجاه (C)
- . ويستقل الكرة عكسياً تجاه السلة من (C) . (A) بعد الخداع يقوم بعمل حجز مزدوج مع (C) .
- (E) يتحرك دائرياً خلف الحجز المزدوج .. المتابعة (D) من الشمال . (C) من المنتصف .
- (B) من اليمين . (E) من مكان متوسط . بعد التصويب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



شكل رقم (٣)

(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)

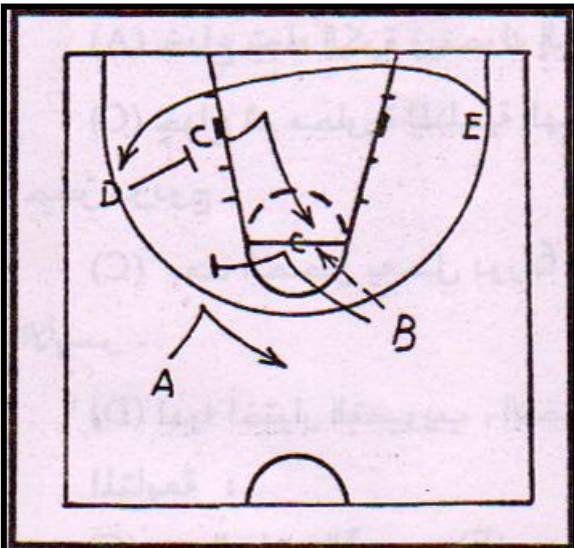
شكل رقم (٦)

(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 اختيارات 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)

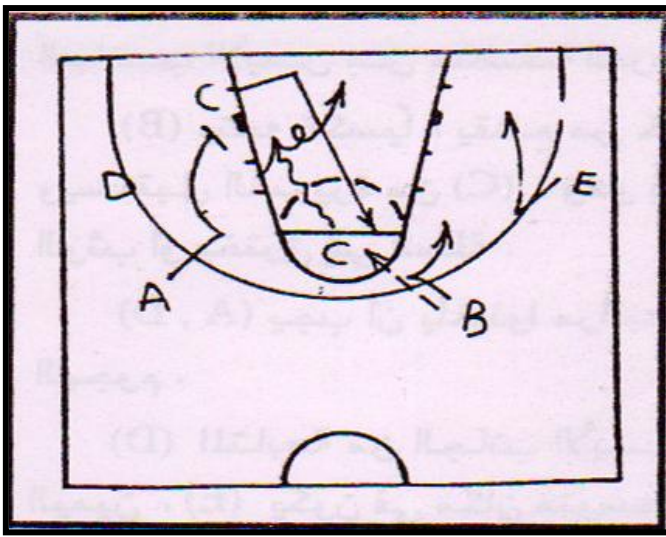
شكل رقم (٧)

(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 التمير 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 .

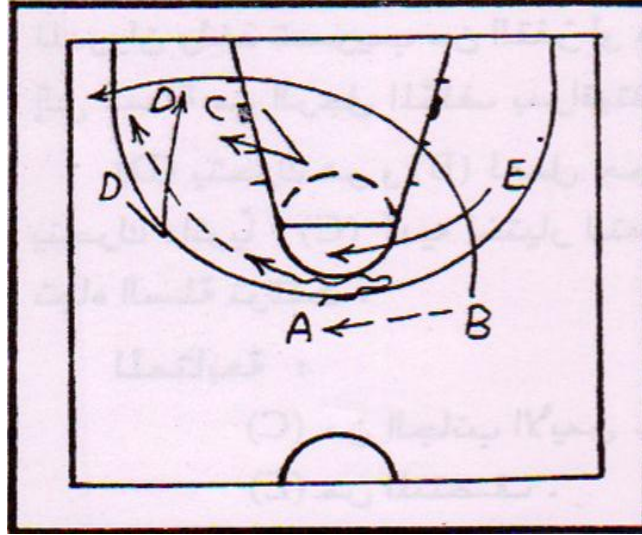
(A) يتحرك خلفاً للدفاع .

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 حجراً 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 محاولة بالكرة تجاه (C) رجل الارتكاز المنخفض .

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

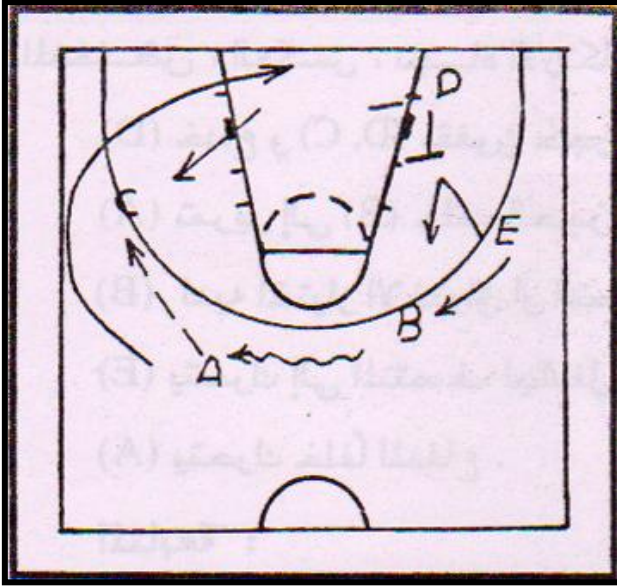
(A) يقطع الى الخارج في الركن .

(C) يتحرك من الركن العكسي للخلف تجاه الخارج .

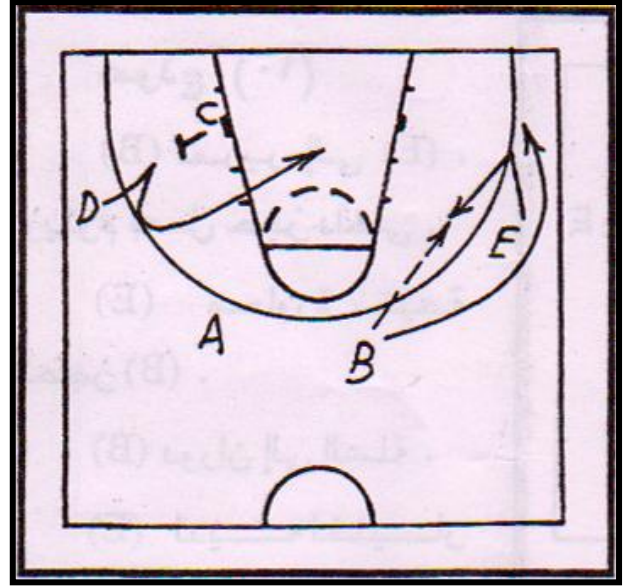
- (D) يعمل حجز داخلي بعيداً عن الكرة لـ (E) .
- (E) يقطع الكرة .

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

- (C) يجب أن يمرر عبر الملعب إلى (E) .



شكل رقم (٩ - ب)

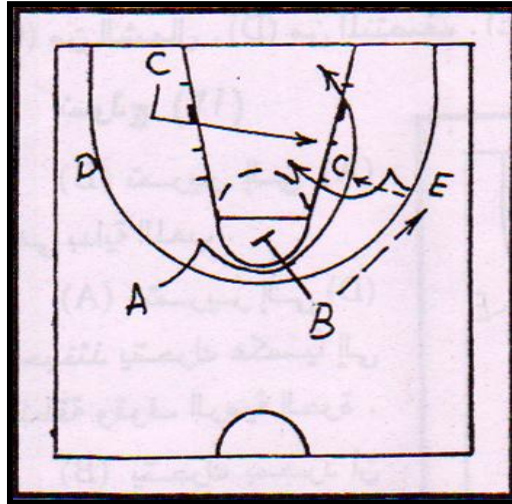


شكل رقم (٩ - أ)

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 (١١)

شكل رقم (١٢)

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

(A) يتحرك الى الرأس المفتاح .

(C) و (D) يعملوا حجرا مزدوجا بعيدا عن الكرة .

(B) يقطع حولهما .

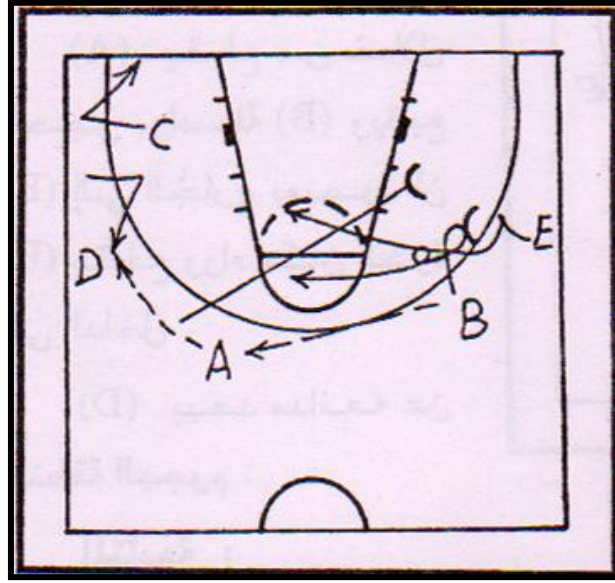
(E) يمرر الكرة إلى (A) على الرأس المفتاح .

(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 (١٣)

شكل رقم (١٤)

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

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

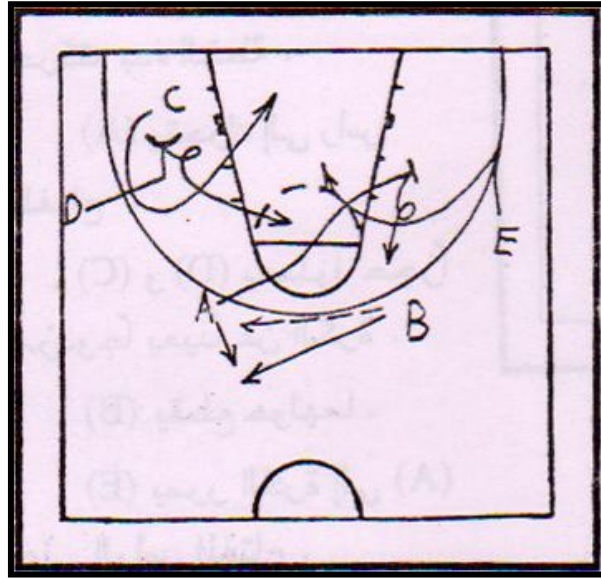
(A) يقطع ويعمل حجزاً لـ (E) الذي يخدع بعيداً ويقطع خلفاً للحجز .

الاحتمالات : الاحتمال الاول :

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

الاحتمال الثاني :

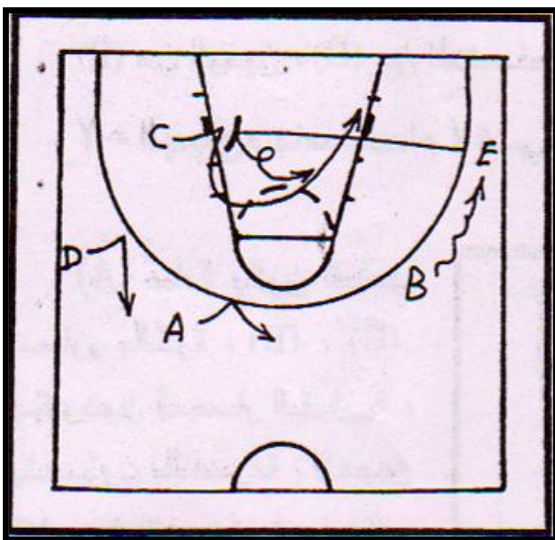
تمرير إلى (E) أو (إذا لم يكن مفتوحاً) أن يمرر إلى (A) في دورانه الخلفي .



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 يمر التمرير مفتوح فإن (B) يجب أن يمرر له الكرة ، إذا لم يكن مفتوح يستمر في حركته ويقوم بعمل حجز الـ (C) .
 (C) يقطع بعد حجزا تجاه السلة .

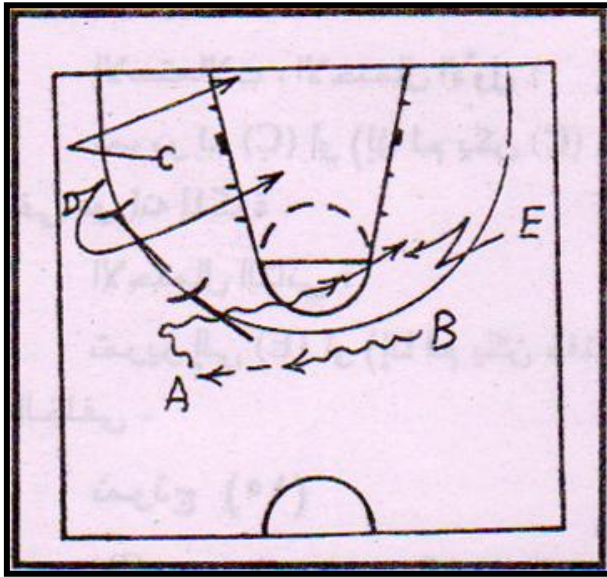


- (E) دوران خلفي تجاه الكرة بعد أن يقطع (C) .
 (D,A) يبعدوا المدافعين بعيدا عن نقطة الهجوم .
 (E,C,D) متابعة ، (A) دفاع .

شكل رقم (١٥)

شكل رقم (١٦)

- . (B) يبدأ في المحاورة تجاه (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) يقوموا بعمل حجز مزدوج لـ (D) .
- . (D) خداع تجاه 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)

٢. الهجوم باستخدام لاعبي (٢) ارتكاز Double Pivot Off

- (A) عادة يكون أفضل محاورة بالكرة ، (B) ، (C) يكونون قصار القامة ، يتميزون بالسرعة ، لاعبين أكثر رشاقة ويتمتعوا 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 تجاه (D) إلى جانب الكرة ، إذا كان (A) مفتوح (C) سوف يمرر الكرة إلى (A) خلال قطعة .

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

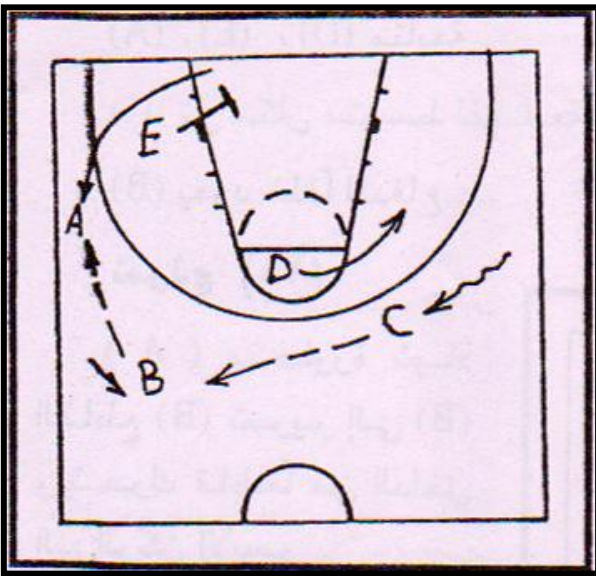
(A) إذا لم يستقبل الكرة خلال القطع فإن (C) سوف يقوم بعمل محاورة تجاه المفتاح .

(B) سوف يعدل من وضعه في مكان القاطع .

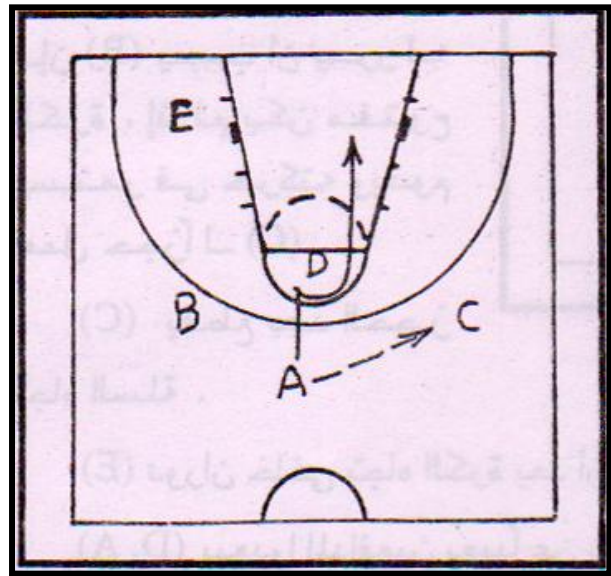
(C) سوف يمرر إلى (B) ، و (A) سوف يقوم بالدوران ويقطع خلفا في اتجاه الكرة مستخدما (E) في الحجز الثابت أو غير المتحرك .

(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) وفي هذه الحالة مع مدافع قصير يتولى الحراسة .



شكل رقم (١٧ - ب)

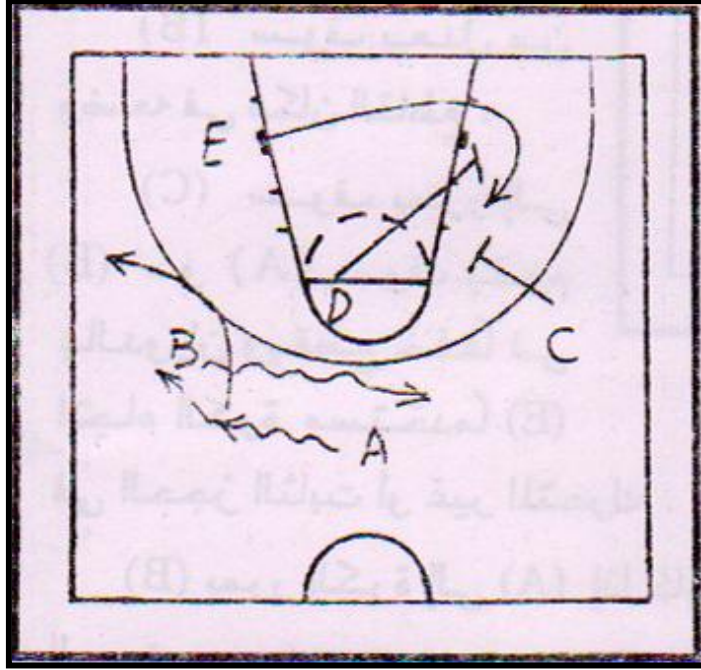


شكل رقم (١٧ - أ)

(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 ، هذه يجعل اللاعبين طوال القامة (E) ، (D) في وضع جيد للمتابعة .

(E) يمكن 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 بعيدا عن الكرة لـ (B) .

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

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

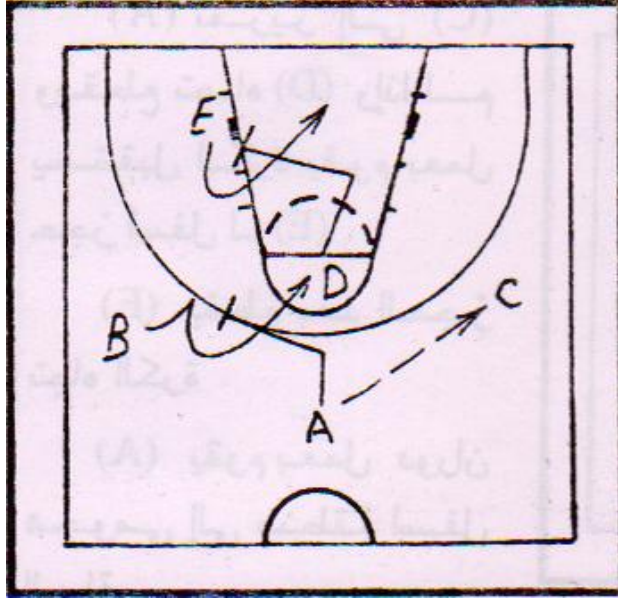
(E) يقطع بعد الحجز .

(E) يقطع بعد الحجز .

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

(A) يجب أن يتحرك خلفا للدفاع .

(E) ، (D) ، (B) متتابعة .



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 :

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

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

قطع مقصي بعد الحجز المزدوج :

(A) تمرير إلى (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 .

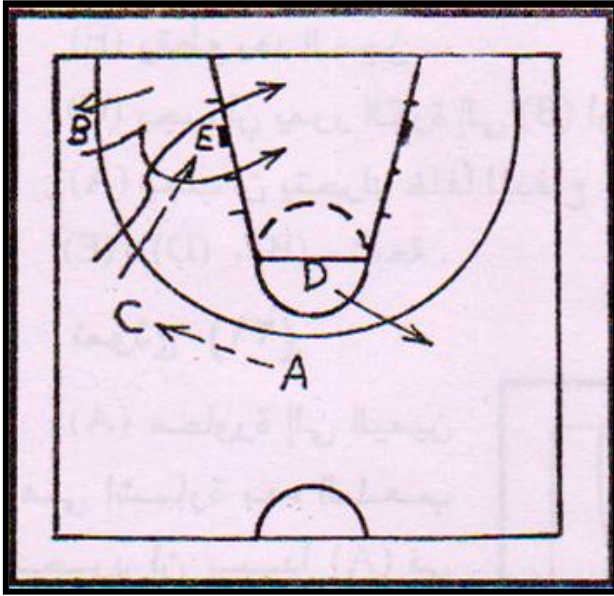
(C) يقطع نتيجة لحجز (E) قطعاً مغايراً تجاه السلة .

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

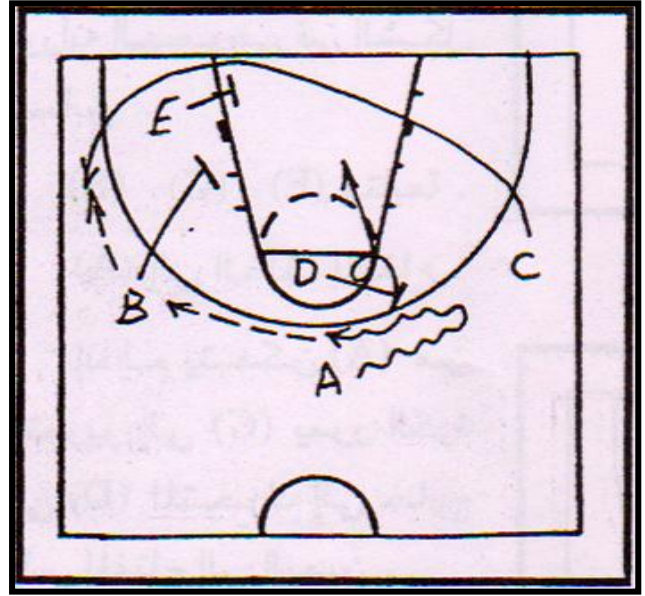
(D) يجب أن يمرر الكرة إلى (C) خلال قطعة أو إلى (E) في دورانه الهجومي .

المتابعة :

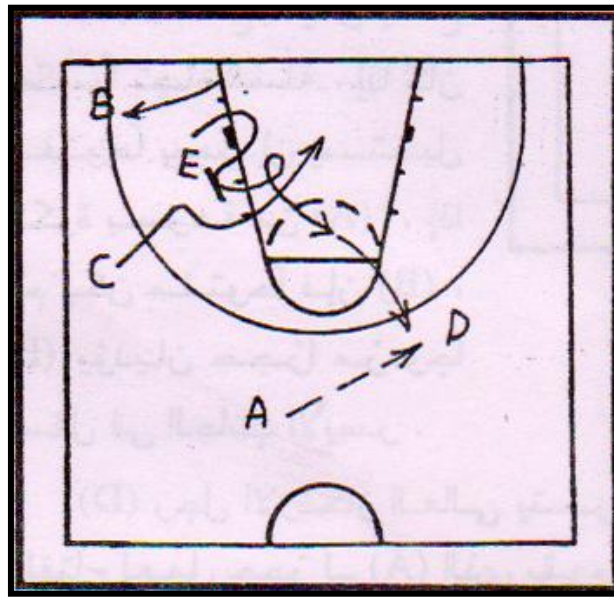
(B) ، (C) ، (E) ، (A) دفاع ، (D) في مكان متوسط للمتابعة .



شكل رقم (٢١ - ب)



شكل رقم (٢١ - أ)

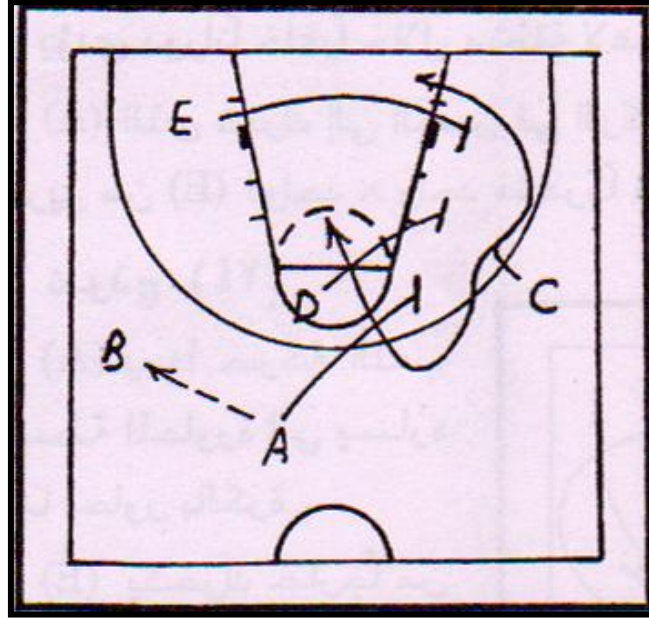


شكل رقم (٢١ - ج)

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 .



شكل رقم (٢٢)

شكل رقم (٢٣)

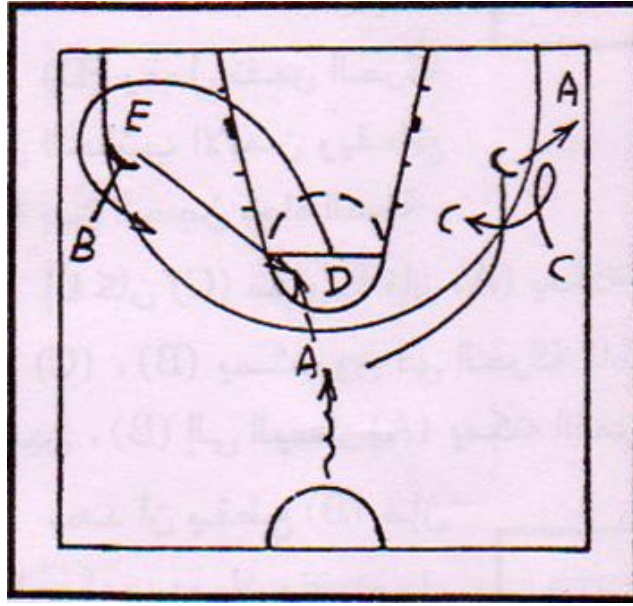
(A) محاوره وتموجات تجاه السلة لبدء اللعبة أثناء التموج باليد فإن (D) ، (E) يغيروا أماكنهم.

(E) يأتي بقوة من مكانه في الارتكاز المنخفض مستقبلاً التمرير العالي من (A) ويقوم بعمل دوران تجاه 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) دوراناً خلفياً ، الوقت يكون بمجرد أن (D) سوف يفتح للتمرير أولاً و (C) ثانياً إذا كان التمرير صعباً فإن (C) يؤدي دوراناً خلفياً خلال منطقة لاعب الارتكاز ذاهباً إلى اليسار (A) الذي تحرك إلى اليمين في الركن بعد الحجز سوف يستقبل التمرير من (E) لواحد × واحد متحركاً تجاه 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 خارجاً من مكان الارتكاز المتوسط ويعمل حجراً لـ (C) الذي يقطع من الخارج تجاه السلة .

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

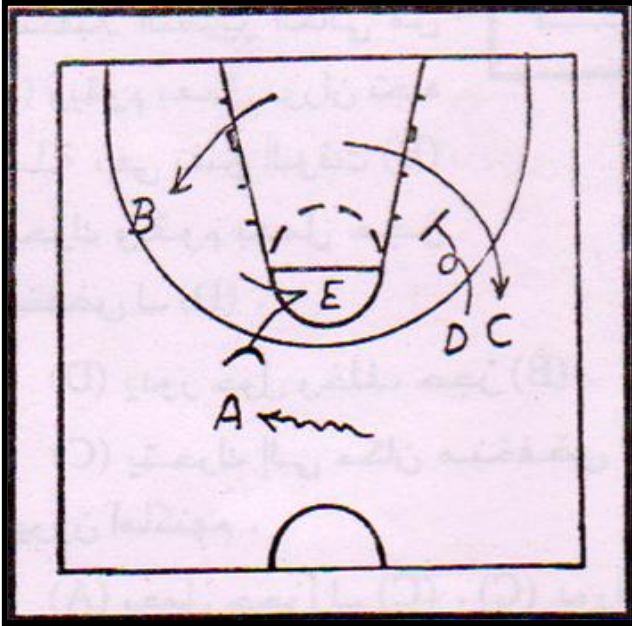
إذا كان (C) مفتوحاً فإن (A) يمكنه التمرير إليه .

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

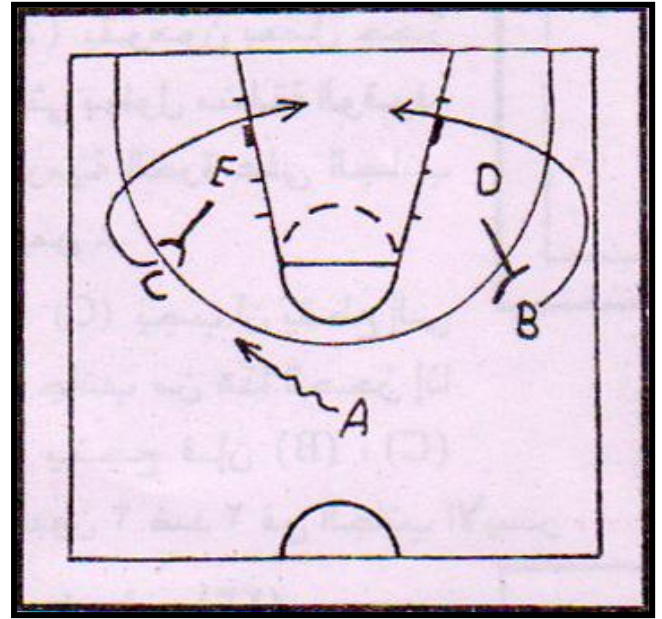
بعد أن يقطع (B) يؤدي دوران وعمل حجز (Block) لـ (C) القادم خارجاً .

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

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



شكل رقم (٢٤ - ب)



شكل رقم (٢٤ - أ)

هجوم حركات الاندفاع الحر

هجوم ٢:٣:

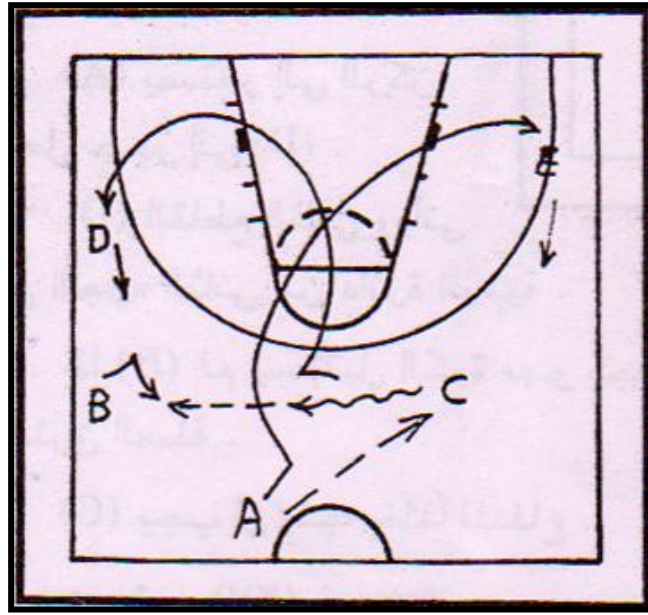
شكل رقم (٢٥)

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

(A) تمرير 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 تجاه رأس المفتاح .

- (C) تمرير إلى (B) الذي يقوم بخداع قبل استلام الكرة .
(B) يقوم بعمل محاورة تجاه المنتصف .
(C) بعد التمرير خطوات تجاه التمرير (B) ويقطع مباشرة تجاه السلة وينظر إلى الكرة (Give, and, go) إذا كان مفتوح .
(E) ، (D) يتحركون من مكانهم في الركن إلى الخارج .



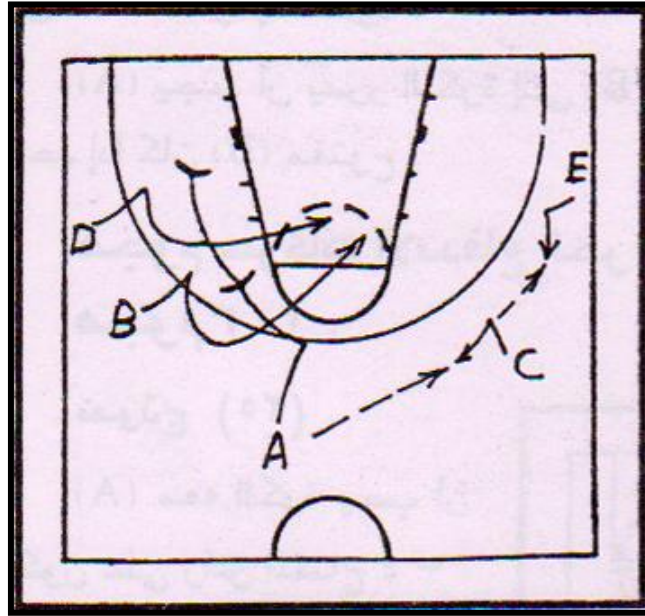
شكل رقم (٢٥)

شكل رقم (٢٦)

أسم اللعبة Opposite عكس :

- (A) تمرير إلى (C) ويقطع بعيداً عن (C) لعمل حجراً لـ (B) .
هذه الحركة بواسطة (A) تخبر الزملاء اللعبة ، أحسن طريقة لاعطاء الكرة على (B) أثناء قطعة من الجانب السفلي ، ويفضل بعد حركة خداع .
(C) تمرير إلى (E) .
(E) خداع ويتحرك خلفاً لاستلام الكرة .

- (B) خداع بعيداً 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 (B) لم يستقبل الكرة فهو يجب أن يعمل حجزاً إلى (E) الذي يخترق السلة .
- (C) يجب أن يتجة خلفاً للدفاع .



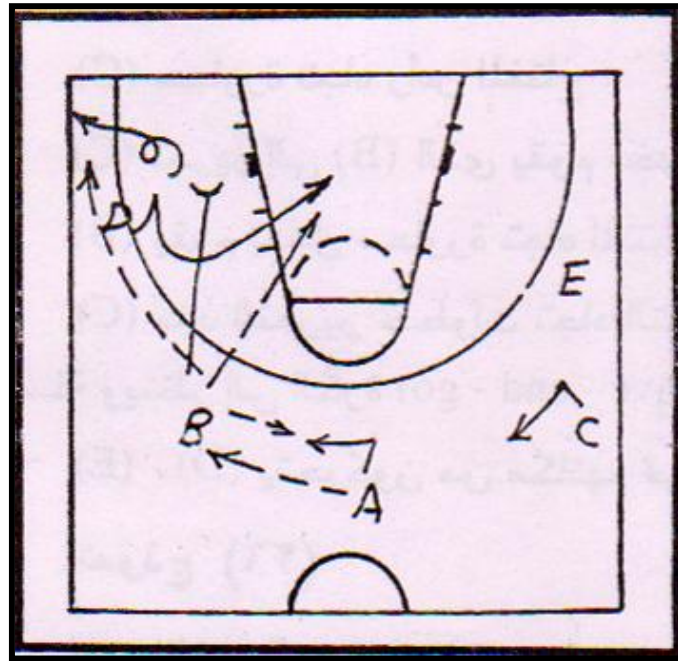
شكل رقم (٢٦)

شكل رقم (٢٧)

الركن Corner :

- (A) تمرير الى (B) ويتحرك تجاه (B) لاستلام الكرة مرة ثابتة .
- (A) تمرير للخلف إلى (A) ويتحرك لعمل حجز داخلي لـ (D)
- (D) خداع إلى الخط النهائي ويقطع من خلف الحجز بأحكام .
- بعد القاطع بواسطة (D).

- (B) خطوات للخلف تجاه الركن طبيعياً (B) سوف يكون لحظة مفتوحاً لتصويب جيد .
- بمجرد اللاعبين المدافعين يدافعون 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)

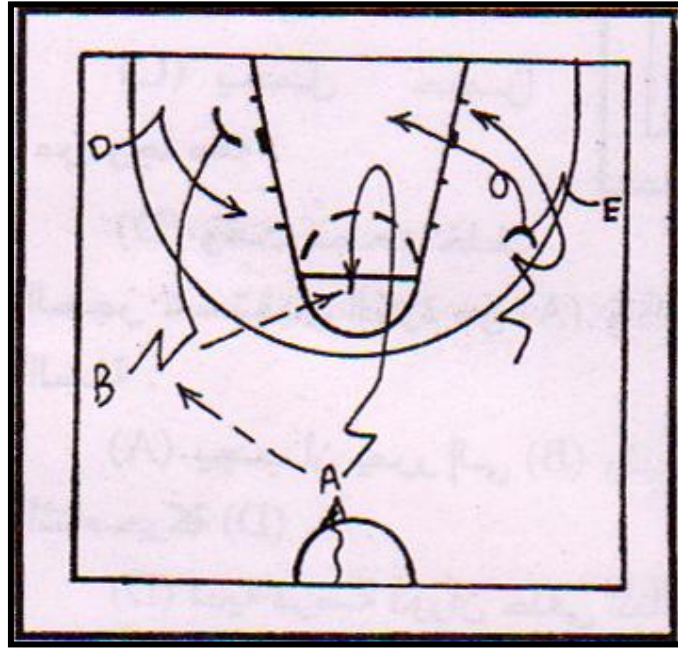
الاخلع للخارج Clear Out :

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

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

١ . لتحديد الجانب الذي يجب أن يكون مفتوح - (B) خداع تجاه (D) ويرجع

- (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 جزءاً داخلياً لـ (D) .
- (D) خداع إلى الحد النهائي ويأتي خلفاً نتيجة الحجز .
- (E) يعمل جزءاً لـ (C) الذي يخادع ويقطع خارج حجز (C) تجاه السلة إلى اليمين .
- (A) يجب أن يمرر إلى (C) أثناء قطعة تجاه السلة أو إلى (D) القاطع للخلف لعمل تصويب متوسط من القفز ، يستخدم كل من (E) ، (B) الدوران الهجومي .
- (B) يتحرك تجاه السلة ، (E) يتحرك خلفاً تجاه 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 .

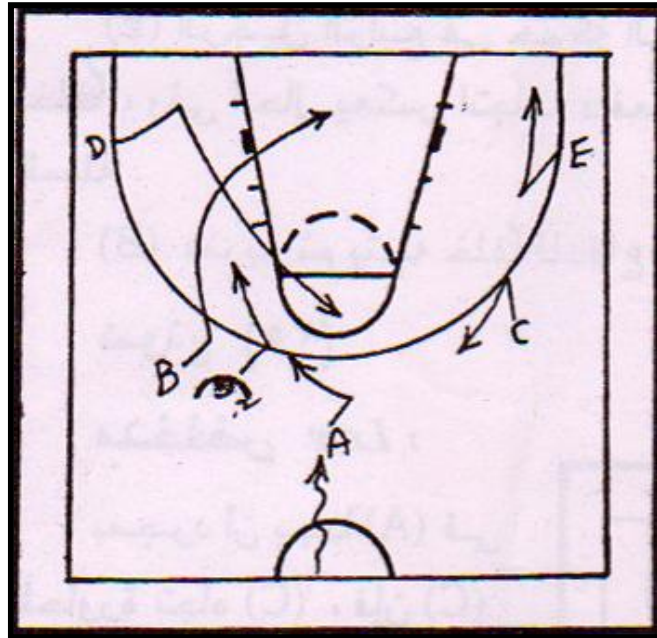
(A) خداع ويأتي عالياً إلى الجانب الأيسر لدائرة الرمية الحرة .

(B) تمرير إلى (D) .

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

(D) يجب أن يمرر إلى (B) أثناء قطعة .

(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 تجاه السلة ، يقطع بعيداً عن الجانب الذي مرر إليه الكرة .

(C) محاورة عبر قمة مفتاح تجاه (B) .

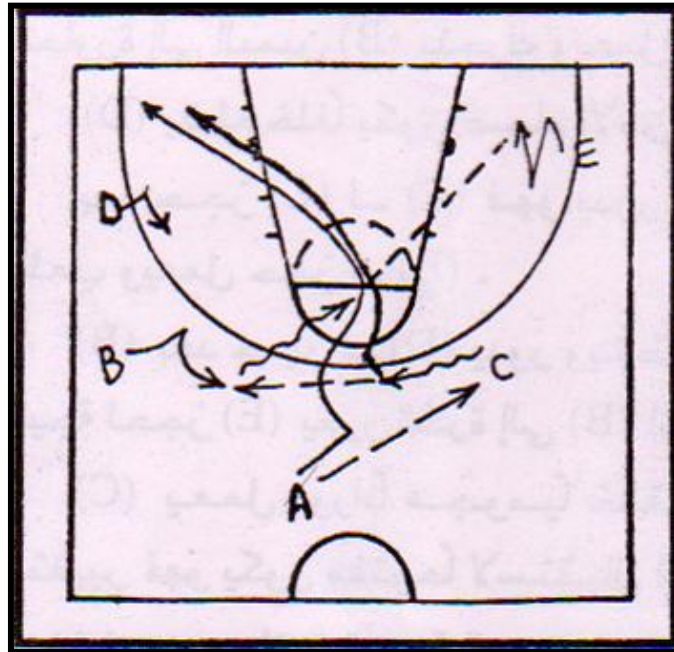
(B) خداع تجاه السلة ويأتي خلفاً متحركاً إلى التمريرة من (C) .

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

(B) يحاور تجاه رأس المفتاح .

الحال يعكس اتجاهه دافعا قدمه اليسرى ويقطع بقوة على السلة .

(B) تمرير ثم يتجه خلفاً للدفاع .

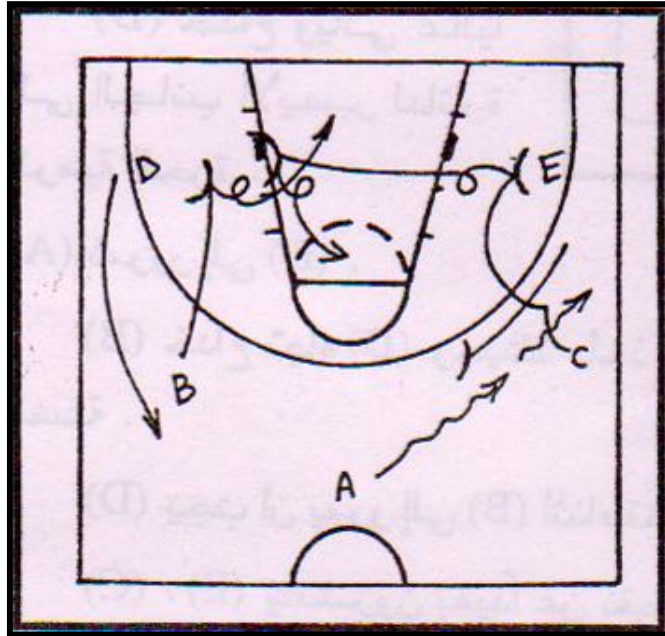


شكل رقم (٣٤)

شكل رقم (٣٥)

منخفض Low :

- بمجرد أن يبدأ (A) في المحاورة تجاه (C) ، فإن (C) يتحرك ويؤدي حجازا لـ (E) .
- (E) يتحرك خارجا نتيجة للحجز ويعمل حجازا لـ (A) .
- (A) يستمر في المحاورة نتيجة للحجز من (E) بمجرد أن يبدأ (A) في المحاورة إلى اليمين (B) يتحرك ويعمل حجازا لـ (D) .
- (D) يقطع خلفا يكون صمام الأمن للدفاع .
- بعد حجز (C) لـ (E) فهو يدور ويغير اتجاهه إلى اليسار عبر الملعب ويعمل حجازا لـ (B) .
- (B) بعد حجازا لـ (D) يدور ويقطع تجاه السلة ، (A) بعد القطع نتيجة لحجز (E) يمرر الكرة إلى (B) أثناء قطعة .
- (A) يعمل دورانا هجوميا خلفيا إلى الكرة ، في أي مناورات للتغيير فهو يكون مفتوحا لأستقبال الكرة ويأخذ تصويبا في النصف المنخفض من دائرة الرمية الحرة .

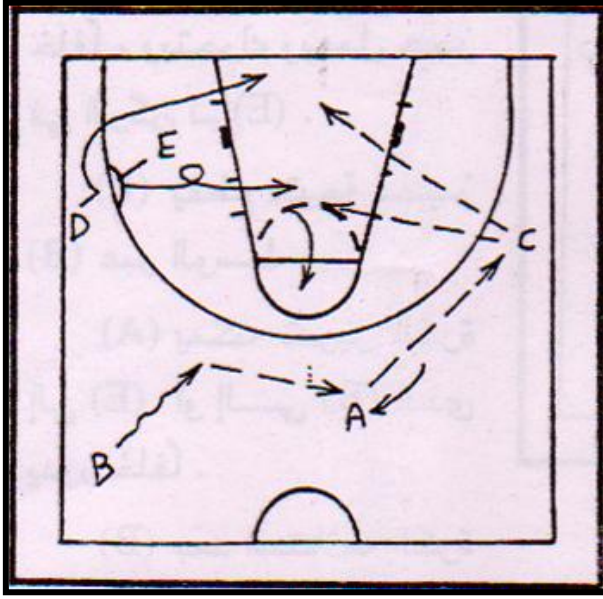


شكل رقم (٣٥)

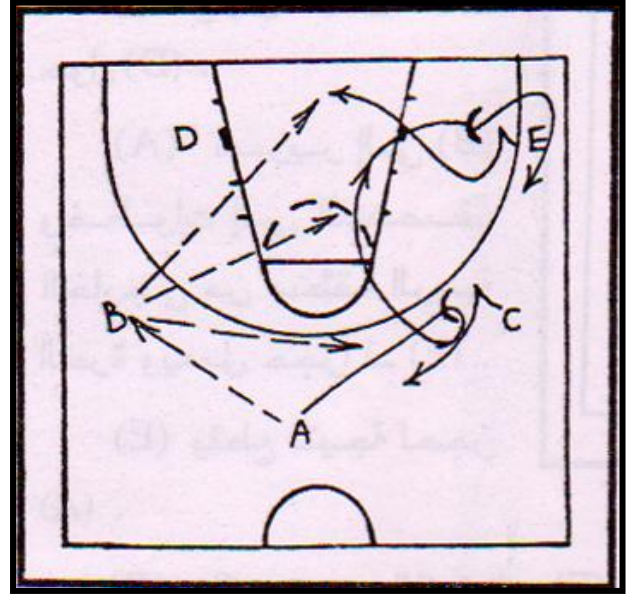
شكل رقم (٣٦)

الحركة مستمرة :

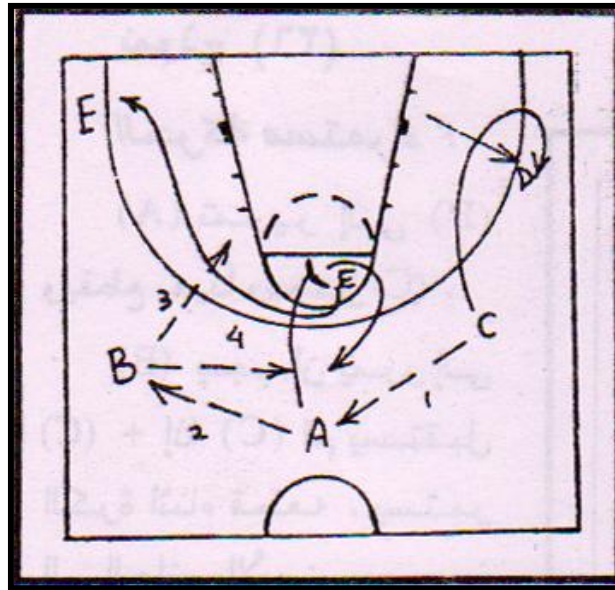
- (A) تمرير إلى (B) ويقطع بعيدا ويحجز (C) .
- (A) يجب أن يمرر إلى (C) + إذا (C) لم يستقبل الكرة أثناء قطعة ، يستمر إلى الجانب الأيمن ، ويحجز (E)
- (B) يجب أن يمرر الكرة لـ (E) إذا كان (E) مفتوح .
- (A) يتحرك خلفا تجاه الكرة بعد حجز لـ (C) .
- (B) تمرير إلى (A) .
- (A) يستقبل التمريرة الخلفية من (B) ويمررها إلى (C) .
- (E) استمر عابرا خطوط وقوف الرمية الحرة وحجز لـ (D) .
- (D) يقطع إلى خط النهاية نتيجة حجز (E) ط .
- (C) يمكنه أولاً : التمريرة إلى (D) .
- ثانياً : إلى (E) الذي يدور خلفا تجاه الكرة بعد حجزه لـ (D) .
- ثالثاً : 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 تجاه السلة أو تمريره إلى (A) الذي يدور خلفا .



شكل رقم (٣٦ - ب)



شكل رقم (٣٦ - أ)



شكل رقم (٣٦ - ب)

شكل رقم (٣٧)

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

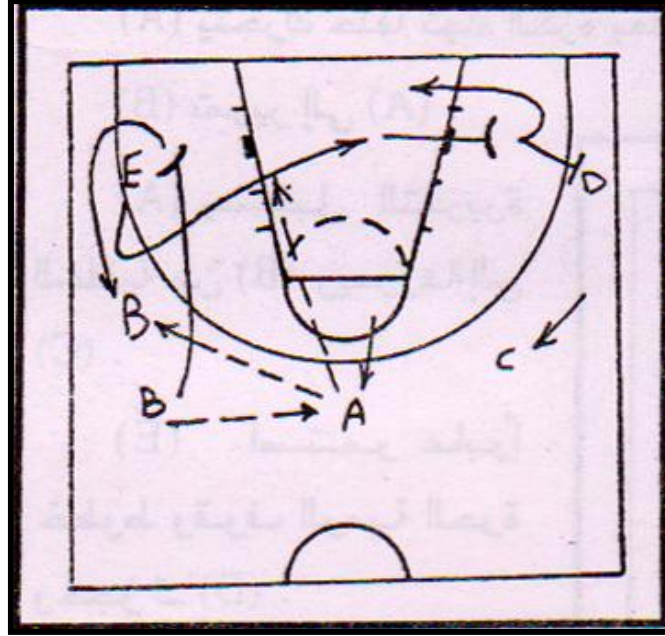
(E) يقطع نتيجة لحجز (B) عبر الوسط .

(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 :

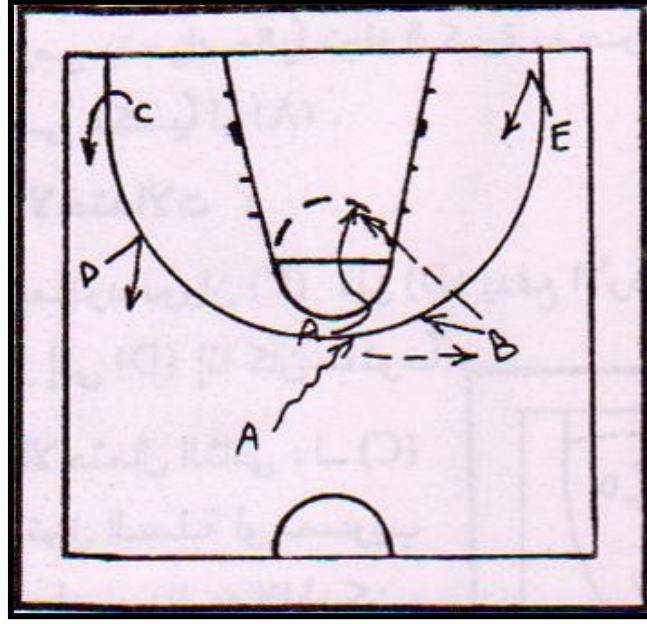
هجوم ٢-١-٢ أو ٣-٢ .



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 مرور واقطع مع (B- C) .
- (D) ، (E) يستخدمون تكتيك شغل مدافعيهم بعيدا عن نقطة الهجوم .



شكل رقم (٣٨)

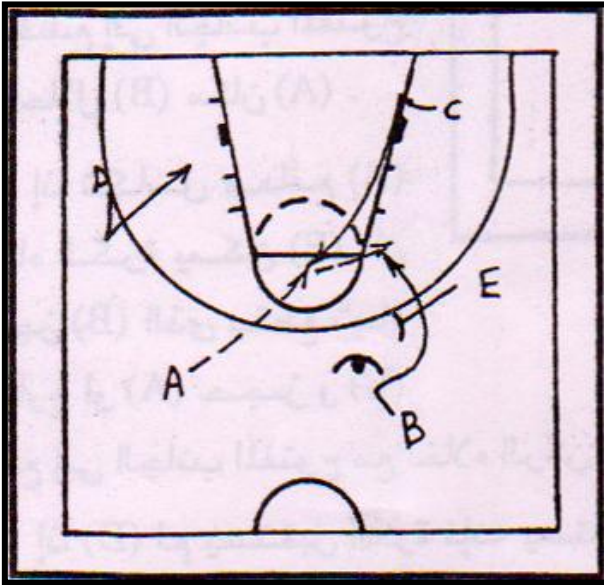
شكل رقم (٣٩)

(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 رقم (٣٩)

شكل رقم (٤٠)

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

(D) الجانب القوي الهجومي يتحرك عالياً تجاه الكرة بمجرد أن يخادع لعمل الدوران الخلفي عكسياً لـ (A) .

الاحتمالات :

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

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

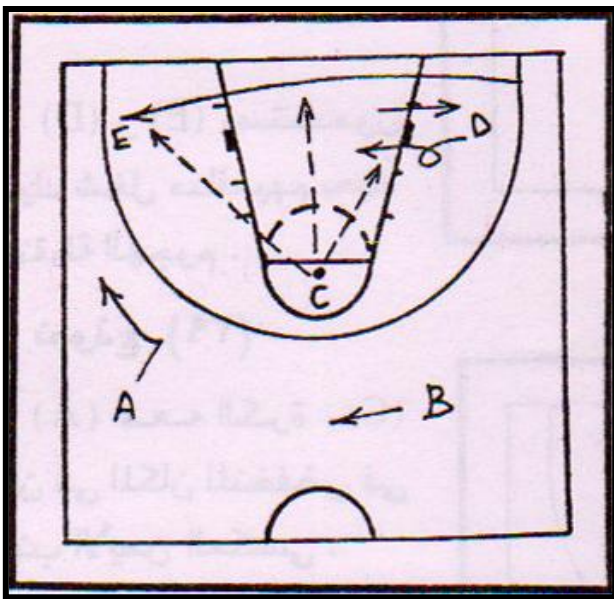
إذا تكاسل مدافع (B) تجاه الكرة يمكن (E) أن يحجز (B) الذي يقطع تجاه الخارج أو (A) حجز و (B) يقطع إلى الجانب المفتوح مع اخلاء الركن بواسطة (D) .

إذا (D) لم يستقبل الكرة فإنه يستمر في قطعه ويعمل حجزاً إلى (E) .
(E) يقطع على الخط النهائي .

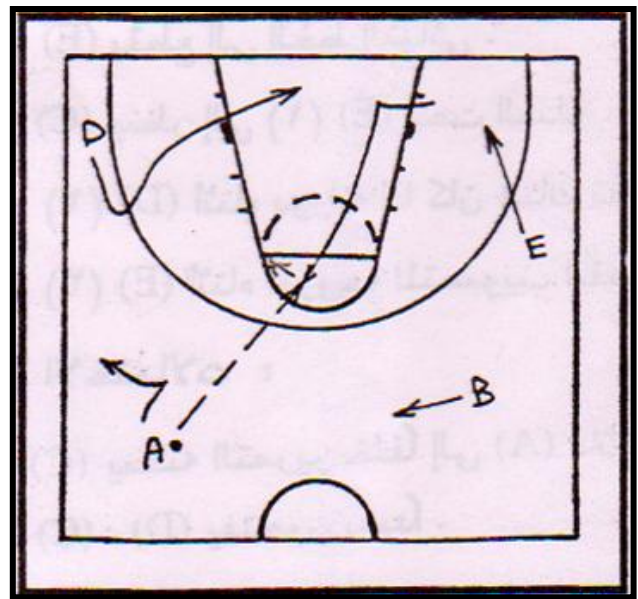
(C) ينظر على (1) (E) تحت السلة . (D) أثناء دورانه إذا كان هناك تغيير .
(E) أثناء خروجه للتصويب القصير من القفز .

الاحتمالات :

(C) يمكنه التمرير خلفاً إلى (A) للاندفاع الحر ٢ ضد ٢ بواسطة (E) ، (C) ، (D) يفتحون بعيداً



شكل رقم (٤٠ - ب)



شكل رقم (٤٠ - أ)

شكل رقم (٤١)

(A) يحاور ببطء إلى اليسار ، ينظر إلى القطع العكسي بواسطة (D) .
إذا القطع لم يكن في المتناول فإن (A) يؤدي تمريرا خلفيا إلى زميله (B) الذي يتحرك تجاه رأس المفتاح .

(A) يقول حجز مزدوج لـ (E) .

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

(A) يتحرك خلفا تجاه الكرة مستخدما تاكتيك التخلص .

(E) يقطع إلى جانب الحد النهائي .

(B) يعيد التمرير إلى (A) .

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

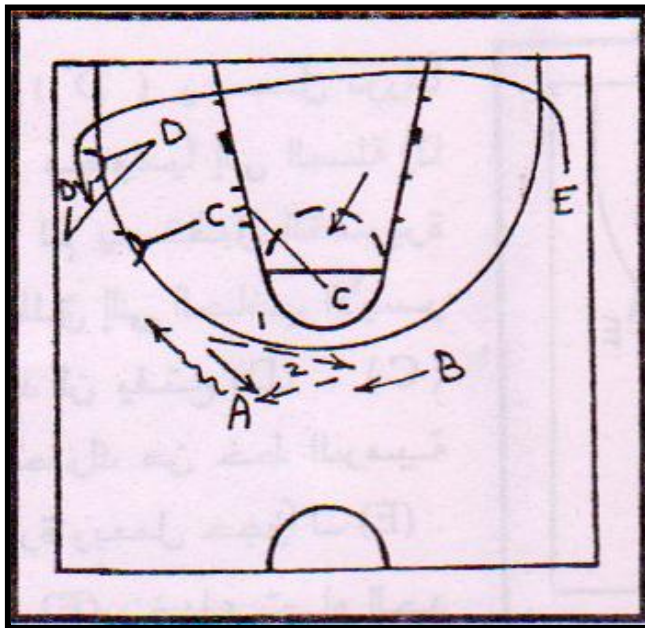
الاحتمالات :

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

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

(٢)(B) يجب أن يؤدي دورانا للخلف أو عكسي إلى جانب الضعيف لاستقبال تمريرة سريعة

من (A) .



شكل رقم (٤١)

شكل رقم (٤٣)

(B) ينزلق خلفا في مكان دفاعي جيد .

(C) يمكنه أن يتحرك عاليا إلى مكان الارتكاز العالي ، (A) لا يمكنه أن يعمل أي حركة بمجرد أن ينتهي من محاوره بمجرد أن يرى (D) ، (A) استخدام محاورته وأنتهى منها فهو يخادع تجاه السلة ويأتي خلفا بقوة إلى الكرة لاستقبال التمرير .

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

(A) دوران إلى الركن ، ينظر على التمرير ويصوب إذا كان هناك تغيير .

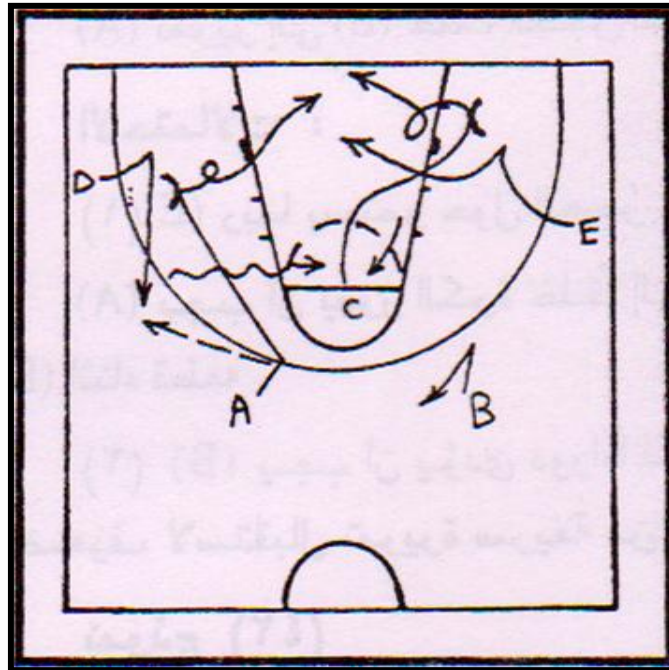
(C) يتحرك خلفا لأسفل ويعمل حزا لـ (E) .

الرمية الحرة .

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

(C) دوران منخفض تجاه الكرة ناظرا إلى الكرة .

(B) ينزلق خلفا في مكان دفاعي جيد .

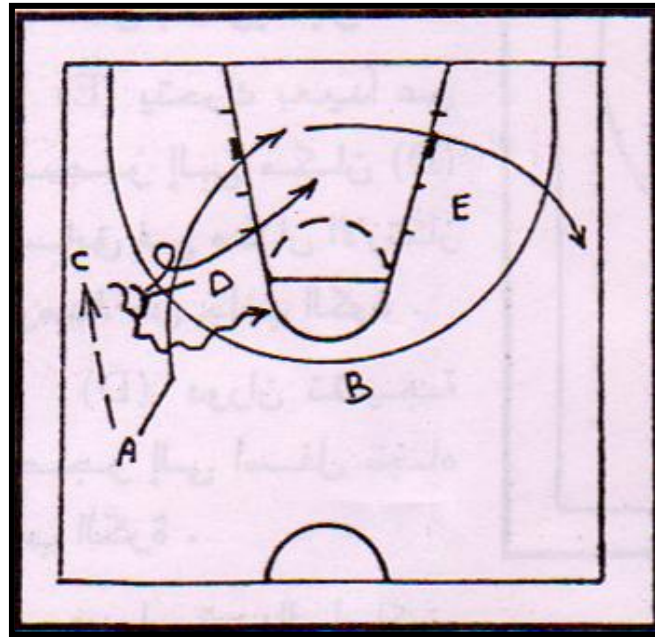


شكل رقم (٤٣)

هجوم الأحمال الزائدة : Overload Offense

شكل رقم (٤٤)

- (A) يبدأ اللعب بالتمرير إلى (C) ويقطع بعيدا عن (D) تجاه السلة .
(C) لديه احتمالات التالية :
٠١ يمكنه أن يمرر إلى (A) إذا كان يبدو حرا بعد قطعة بعيدا عن (D) .
٠٢ 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 .
٠٤ يمكنه ان يمرر إلى (D) أثناء دورانه الهجومي على السلة .



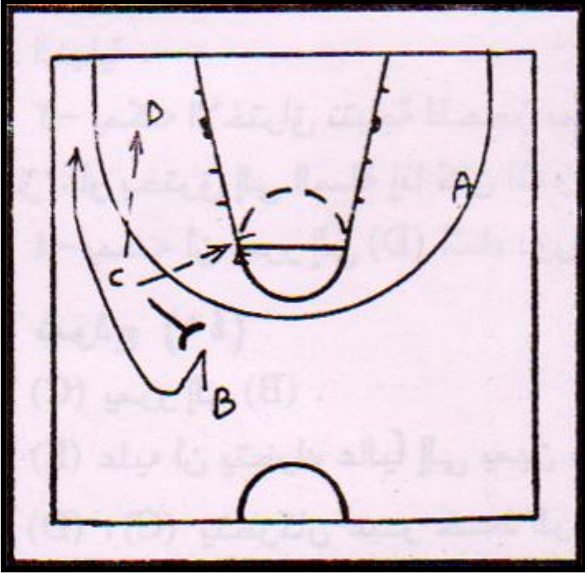
شكل رقم (٤٤)

شكل رقم (٤٥)

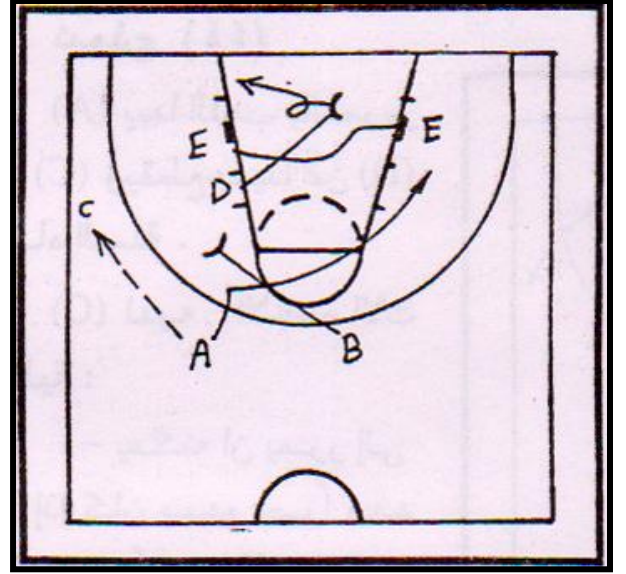
- (C) يمرر إلى (B) .
(E) عليه أن يتحرك عاليا إلى اليمين ممر منطقة الرمية الحرة .

٠٣ (C) ، (D) أو (E) يمكنهم التمرير إلى (A) عكسيا بعد قطعة 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



شكل رقم (٤٦ - ب)



شكل رقم (٤٦ - أ)

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 وينتهي بالظهر خلفا للسلة وهذا المكان الجديد يجعلها (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 ٤٥ درجة لاستقبال الكرة.

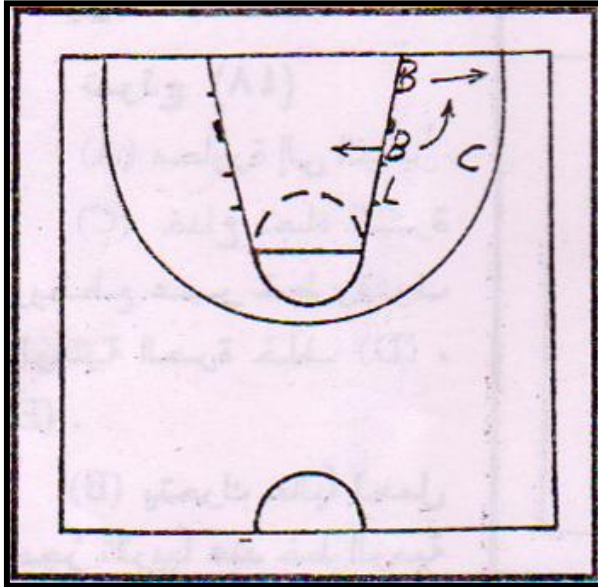
(A) ارتكاز على قدمه اليمنى إلى مكان منخفض في جهة الكرة ، (D) يتحرك حول حجز (E) إذا (C) استقبال التميرير بدون دفاع كبير ضاغط فإنه ينزلق تجاه (D) ويعمل حجزا ثانيا على خط الرمية لـ (D) وحينئذ ينزلق خلفا إلى مكان دفاعي .

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

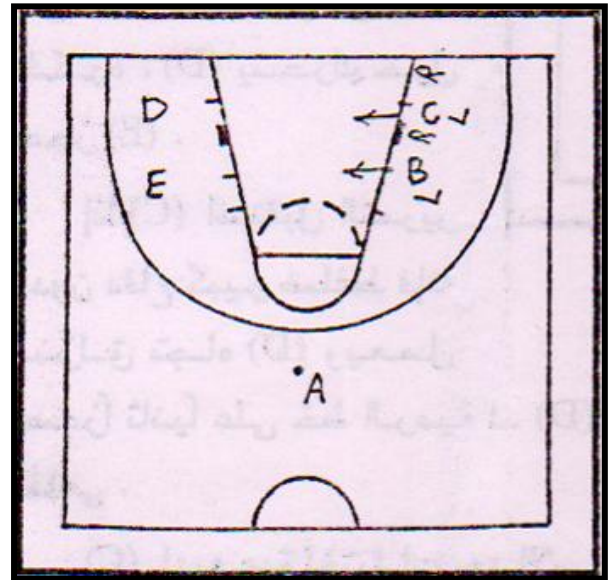
٠١ التصويب إذا كان مفتوح .

٠٢ تمرير إلى (B) في مكان الارتكاز المنخفض .

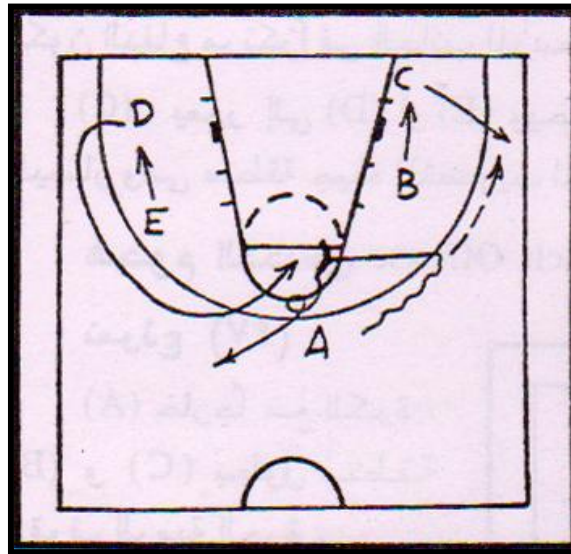
٠٣ تمرير إلى (D) في النصف الخارجي لدائرة الرمية الحرة بعد الحجز .



شكل رقم (٤٧ - ب)



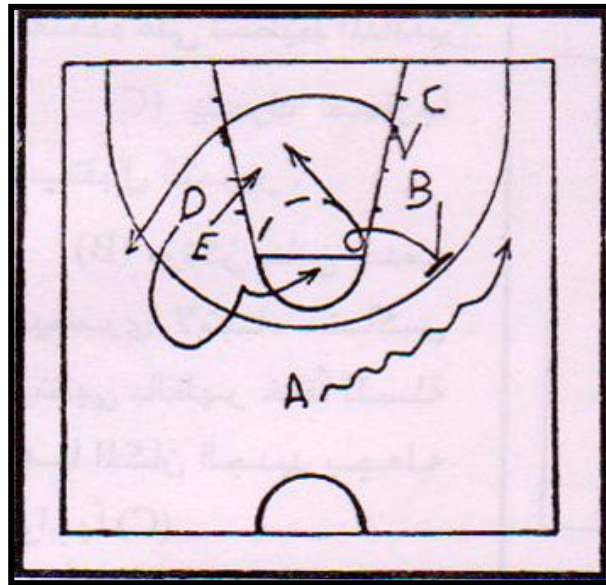
شكل رقم (٤٧ - أ)



شكل رقم (٤٧ - ج)

شكل رقم (٤٨)

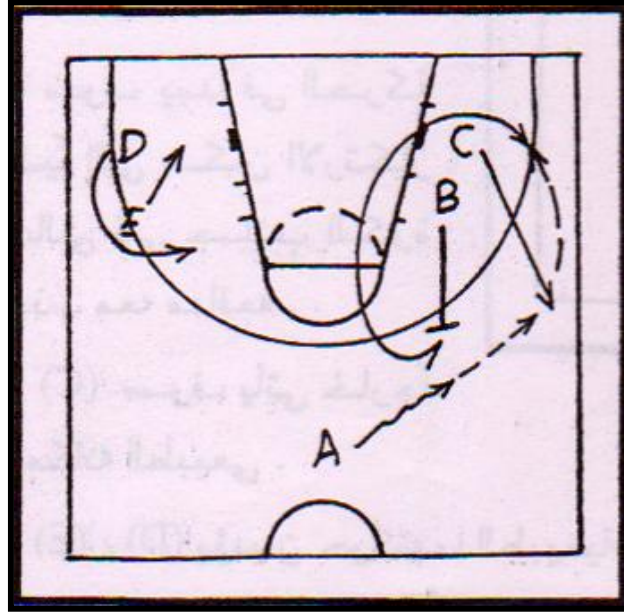
- (A) محاورة إلى اليمين .
- (A) خداع تجاه الكرة ويقطع عبر خط وقوف الرمية الحرة خلف (D) ، (E) .
- (C) يتحرك عاليا لعمل حجز تقريبا عند خط الرمية الحرة .
- (A) محاورة نتيجة للحجز .
- (B) يعمل دوران هجومي إلى السلة بعد أن يقطع (A) نتيجة للحجز .
- (D) يؤدي حركته العادية تجاه خط الرمية الحرة وإلى الخلف في 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)

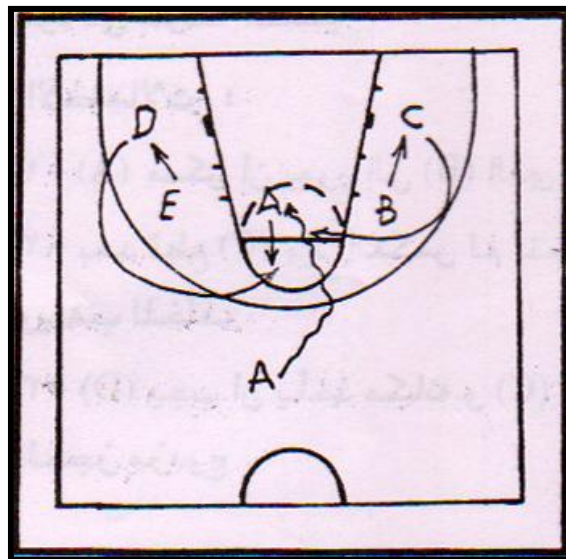
شكل رقم (٥٠)

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

(D) يقطع باحكام 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 الى (C) .

٢. بعد قطع (C) وإذا العكس لم يتم فإن (A) يمكنه التميرير إلى (B) ويذهب للخلف .

٣. (D) يجب أن يأخذ مكانه و (C) يستمر في القطع حول (D) و (E) لحجز مزدوج .

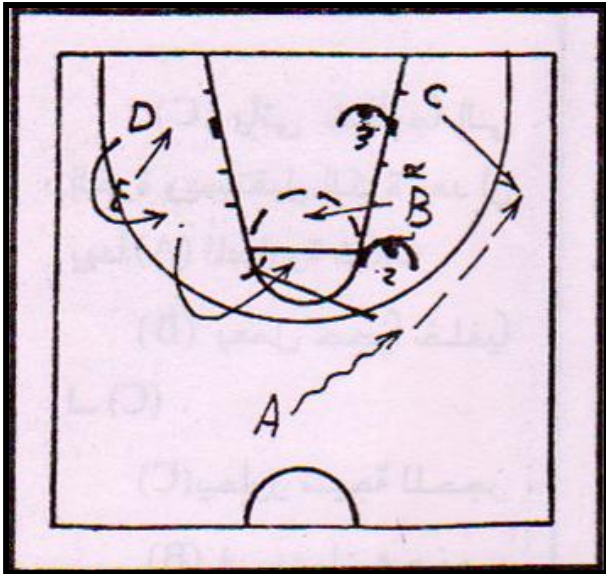
العديد من المدافعين سوف يحاولون وضع X_2 المدافع لـ (B) عالياً ما بين (B) والكرة ، وعند تكتشاف ذلك فإن :

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

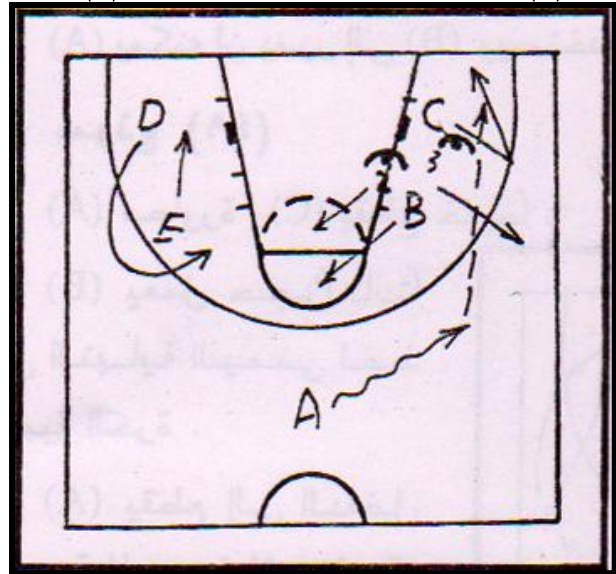
(A) تمرير إلى (C) .

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

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



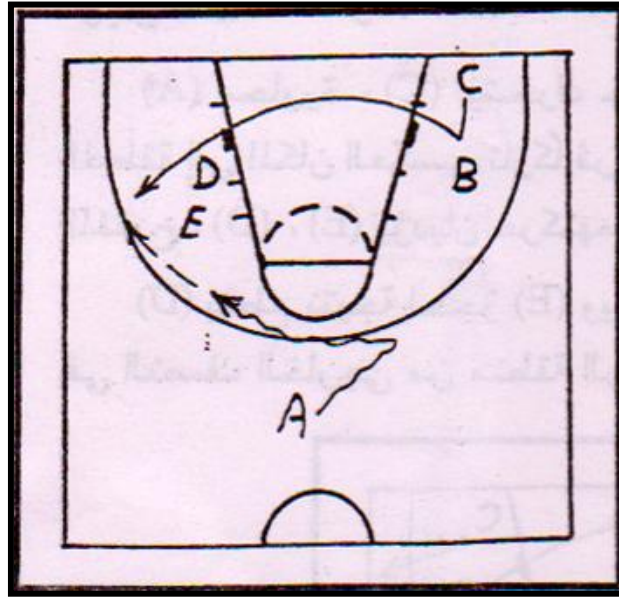
شكل رقم (٥٢)



شكل رقم (٥١)

شكل رقم (٥٣)

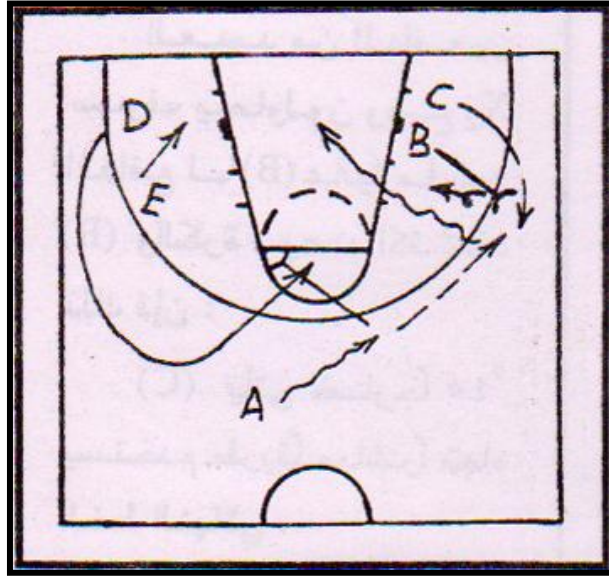
- (A) يبدأ في المحاورة إلى اليمين ويغير اتجاهه .
(C) خداع ويتحرك خارجاً إلى الكرة في الجانب الأيمن وحينئذ يذهب خلف الحجز المزدوج المؤدى بواسطة (D) ، (E) في الجانب الايسر ، بمجرد أن يأتي خلف الحجز المزدوج (A) تمرير إلى (C) .
إن ذا لم يكن مفتوحاً للتمرير فإن (A) ، (B) لديهم فرصة جيدة ٢×٢ في الجانب الأيمن .



شكل رقم (٥٣)

شكل رقم (٥٤)

- (C) يأتي خارجاً إلى الكرة ويستقبل الكرة بعد أن يبدأ (A) المحاورة تجاهه .
(B) يعمل حجزاً خلفياً لـ (C) .
(C) يحاور نتيجة للحجز ،
(B) في دوران هجومي إلى السلة .



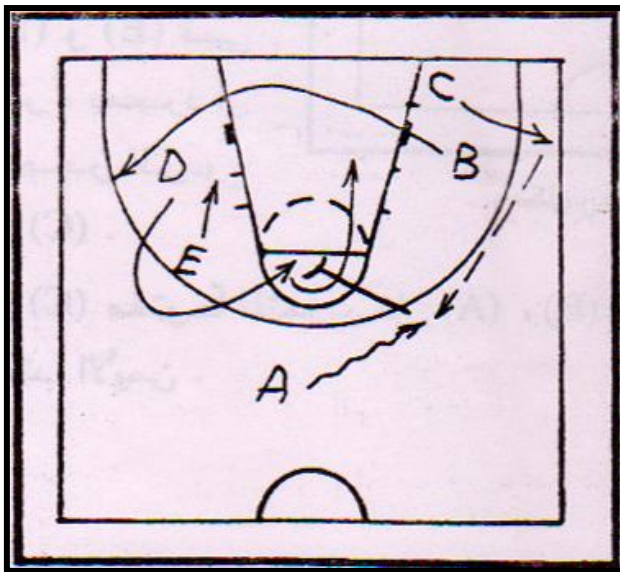
شكل رقم (٥٤)

شكل رقم (٥٥)

(C) يمكنه التصويب ، الاختراق الى السلة ، التميرير 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)

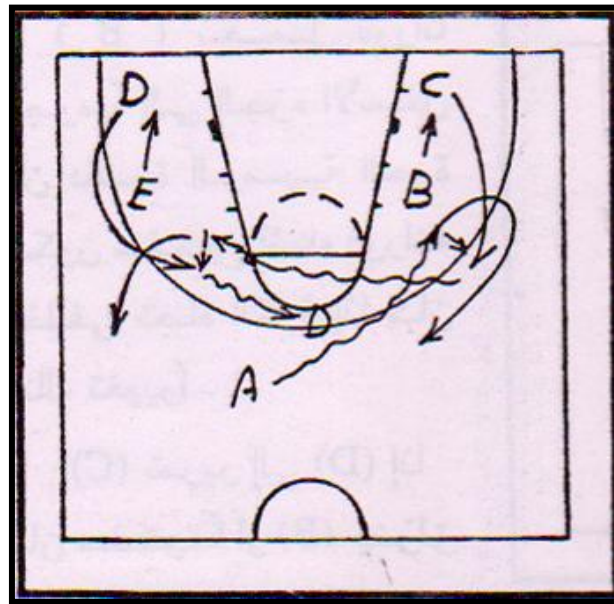
التموج Weave :

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 للاستحواز على الكرة المرتدة .



شكل رقم (٥٦)

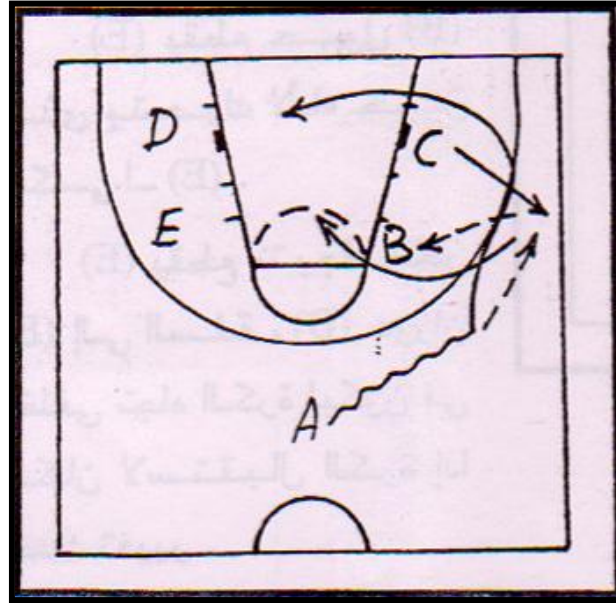
المقصى Scisser :

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)

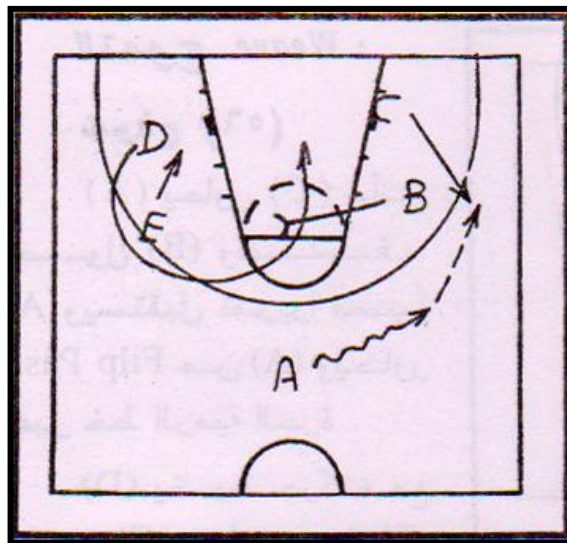
(A) تمرير إلى (C) .

(A) يتحرك عابراً الخط الآخر إلى (E) .

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

(B) يعمل دورانياً هجومياً إلى الجزء الاسفل من دائرة الرمية الحرة ليكون مفتوح أثناء دورانه الخلفي تجاه الكرة إذا كان هناك تغييراً .

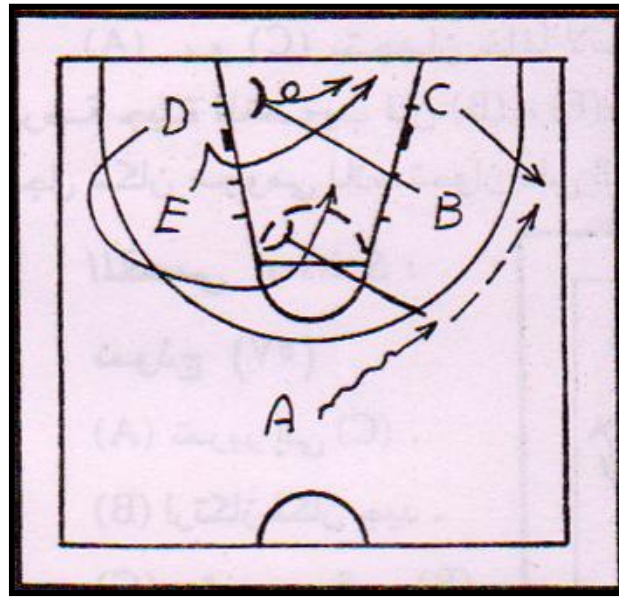
(C) تمرير إلى (D) إذا كان مفتوحاً أو (B) ينزلق إلى الخلف إذا تم تغيير الدفاع .



شكل رقم (٥٨)

شكل رقم (٥٩)

- (A) محاورة إلى اليمين ممراً 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 الاول إلى (B) في دورانه الهجومي تجاه الكرة أو إلى (D) القادم عالياً نتيجة لحجز (E) و (A) له .



شكل رقم (٥٩)

Zone Offense الهجوم المنطقة

مقدمة :

لتحديد ماهية أنواع هجوم المنطقة التي سيتم استخدامها فإن المدرب يجب أن يضع في اعتباره أولاً لاعبيه ، وثانياً هجوم رجل لرجل الذي صممه .

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

١. لبدء هجوم قوي .
٢. اعاقا 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 لجعلهم يرتكبون أخطاء أخرى .

يوجد عاملان هامين في الهجوم على دفاع المنطقة :

١. يجب أن يتسم أداء اللاعبين بالصبر .

٢. يجب أن يؤدي اللاعبين تصويماً جيداً في كل الاوقات التي تتاح لهم فيها فرصة للتصويب .

هناك مجموعة من الاعتبارات الاساسية في هجوم المنطقة :

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 لا يكونوا 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 اللاعبين بعيداً من مكان الكرة .

٥. يجب ألا يكون اللاعبون 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 التاليتين :

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

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

٢.٠ 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 تجاه مساحات المنطقة الغير مغطاة ، 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 .

مثل أي دفاع منطقة فإن تركيز الانتباه 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 ، فيمكن عمل حجز داخلي أو خارجي في حدود أو محيط دفاع المنطقة ، حيث يؤدي هذا الحجز إلى منع الخصم من أن ينتشر دفاعياً واطاحة الفرصة للزميل للتصويب من خلال الحجز ، الحجز يكون طبيعياً تجاه 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 ، يجب 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 تؤدي 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 يؤديوا التصويب بمجرد أن تظهر الفرصة ، مبدئياً الفريق يجب أن يسجل من خارج محيط دفاع المنطقة لكي يتم اختراقه ، فإذا كان التصويب الخارجي ناجحاً ، فإن دفاع المنطقة يجب أن ينتشر بعيداً عن السلة ، حيث يفتح مركز الدفاع للقطع السريع ، التميرير، أو الأختراق 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 التميرير المؤدي وربما يوجد قاطعان للمساحات البعيدة عن التميرير المؤدي .

٧. 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 ، بالإضافة إلى ذلك فإن لاعب الركن لديه ممران للتمرير : للخلف وللخارج أو إلى المنتصف الدفاع ، إلى حد ما اللاعب يستقبل 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 ماسيؤدية بها ، يجب أن يعرف أماكن المصوبين ، وأن يأخذ بعين الاعتبار تمرير الكرة إلى رجل الركن ، ورجل الارتكاز يجب ألا يؤدي محاورة تحت أي ظروف .

٨. الحمل الزائد :

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

٠٩ .التوازن الدفاعي :

كل أنواع الهجوم على المنطقة يجب أن يتوافر فيه 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 التالية 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 النقط الضعيفة في دفاع المنطقة ، باستخدام تمريرات الجس لتحديد من هم اللاعبون الضعاف والعمل من خلالهم .

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

٤ . اللاعبون المهاجمون ماعدا رجل الارتكاز يجب ألا تكون ظهورهم للسلة عند الهجوم على دفاع المنطقة ، وإذا فعلوا ذلك فإن أعضاء الفريق نادرا أن يمرروا 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 الامور 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 . اللاعبون يجب أن يتأوبوا 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 . لاعب الخط الخلفي Guard في منتصف دفاع المنطقة يجب أن يكون سريعا وأكثر رشاقة في استخدام حركة 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 أماكن مفتوحة أو إلى الخط النهائي بحثاً 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 للتكيف والاستخدام ضد أي دفاع من منطقة وفيما يلي 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 محاوراته ، 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 موازياً 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 تجاه السلة ، وإذا كان مفتوحاً 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

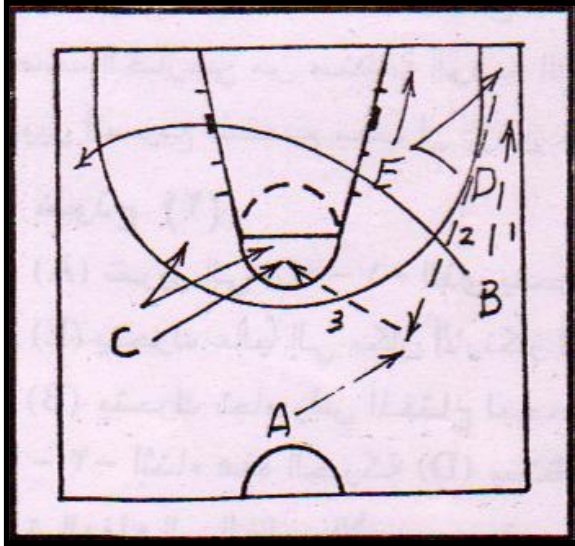
(B)، (E) أو (C) فإن سوف يمرر خلفا إلى (A) الذي يمرر الكرة إلى (C) ، (B) دوران للخارج إلى الجانب الأيسر إلى مساحة مفتوحة للتصويب المتوسط .

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

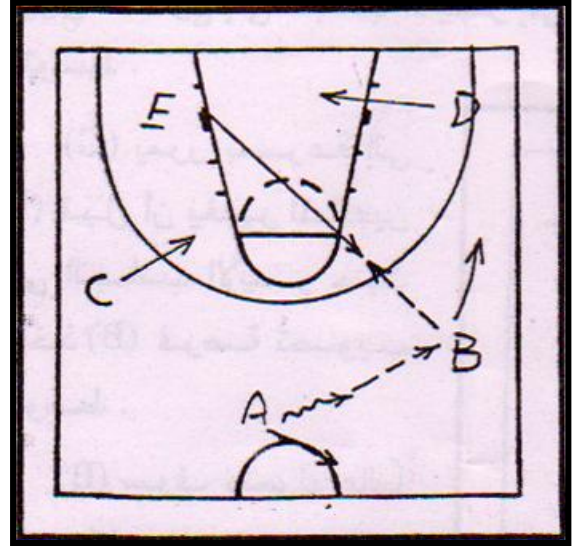
(B) سوف يتحرك عاليا من مكانه المنخفض إلى المكان المتوسط في اتجاه الكرة .

(C) يتحرك اتجاه (B) .

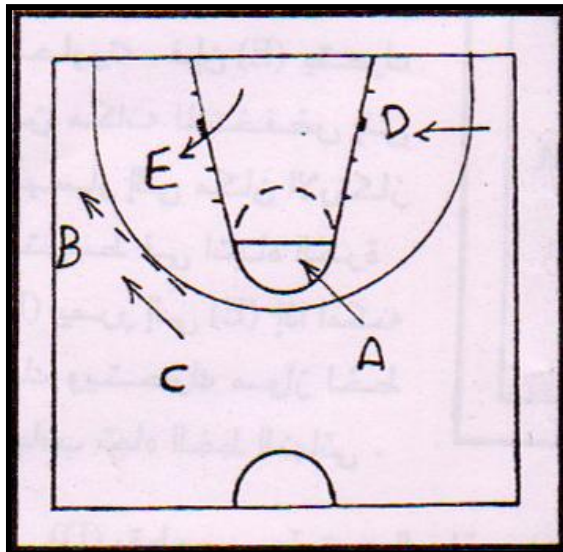
(D) يتحرك تحت السلة ، منخفض ، عكس الكرة ، (A) يتحرك إلى النصف الخارجي من منطقة الرمية الحرة ربما يكون مفتوحا لأن التغيير السريع للخصم يجب أن يؤدي خلفا للجانب الأيسر .



شكل رقم (١ - ب)



شكل رقم (١ - أ)



شكل رقم (١ - ج)

شكل رقم (٢)

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

(E) يتحرك عاليا إلى مكان الارتكاز العالي .

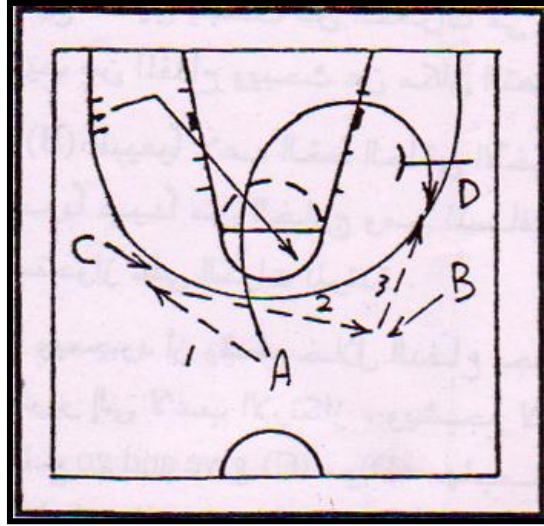
(B) يتحرك اتجاه رأس المفتاح ليحصل على تمريرة سريعة من (C)-٢- أثناء هذه الحركة

(D) ينظر وفي الوقت المناسب حتى ينزلق الدفاع إلى الجانب الأيسر ، ويقوم بإداء حجز

للرجل المنخفضة الخارجي الأبعد من مكان الكرة هذا اللاعب طبيعيا سوف يتحرك لحماية

المساحة تحت السلة ، (D) يعمل الحجز ، (A) بعد التميرير إلى (C) يقطع إلى أسفل الوسط

ويتمخلف 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 :

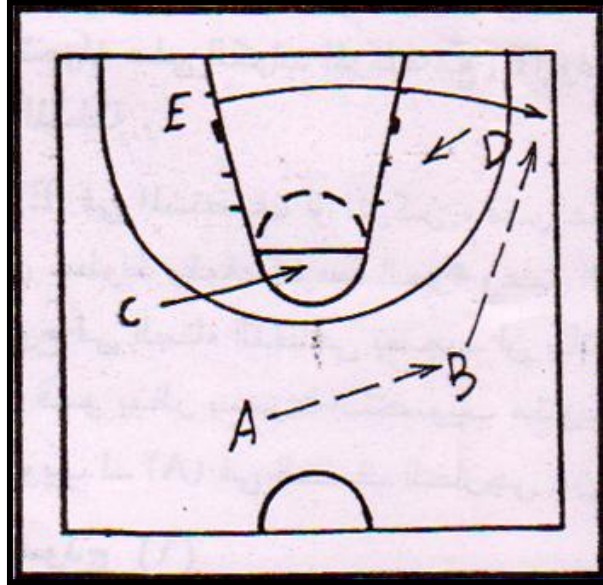
(A) يمرر إلى (B)-١- وفي نفس اللحظة (D) يتحرك عاليا إلى مكان الارتكاز العالي من

الركن الأيمن ، (E) رجل الركن العكسي يتحرك إلى الجانب الآخر إلى المكان المؤدي الذي

تم إخلاؤه 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 دائماً أو باستمرار كهجوم ثاني على دفاع المنطقة ، ويستخدم أيضاً هذا الهجوم كهجوم رجل لرجل مضلل ، في مثل هذا الهجوم (A) يكون أحسن لاعب محاور بالكرة Ball Handler ويمتلك 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 لاعب الخط الخلفي الآخر (guard) وهو يجب أن يكون مصوباً جيداً 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 ، طبيعياً فهما دائماً يبحثان عن اللعب داخلياً وهما دائماً 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 .

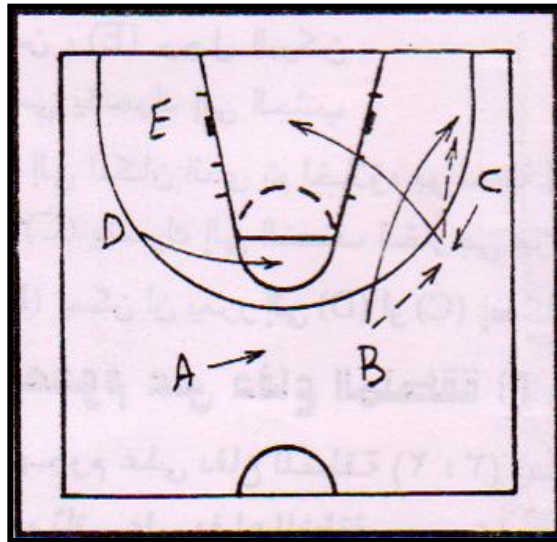
شكل رقم (٤)

(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) بعد لأن أمكنهما تجاه الكرة .

(A) يتحرك عالياً لمكان (B) السابق .

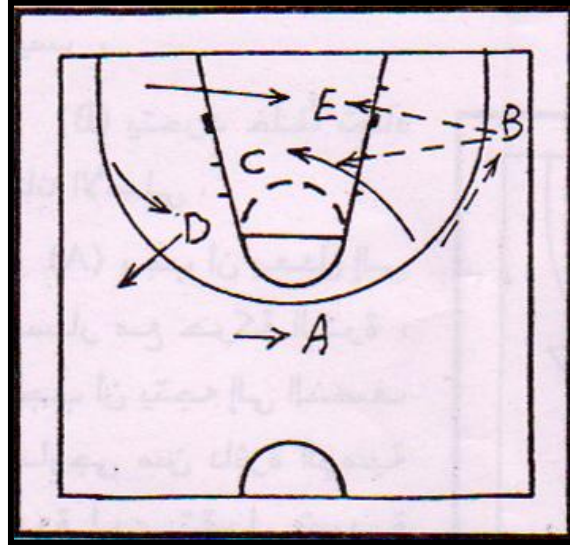
(D) يتحرك عالياً وينظر إلى مكان جيد للتصويب من الجانب الأيسر لممرات الأخطاء (خطوط وقوف الرمية الحرة) .



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 .

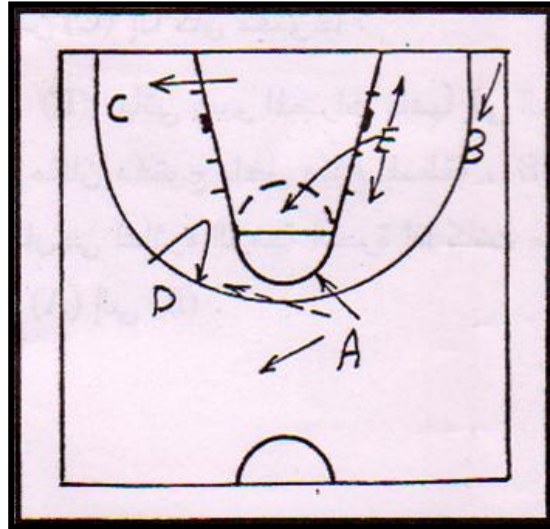
(B) يمكنه ان يمرر إلى (E) بمجرد أن يتحرك إلى هذا المكان (C) إذا لم يجد (B) اللاعب (E) أو (C) مفتوحا فإنه سوف يمرر خلفا وللخارج إلى (A) .



شكل رقم (٤ - ب)

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

بمجرد أن لا يكون (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 ، لأن الدفاع ي



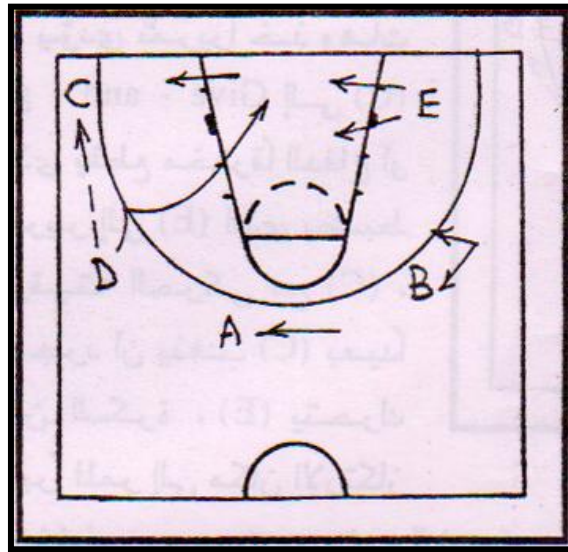
شكل رقم (٤ - ج)

(B) يتحرك خلفا تجاه مكانه الأصلي .

(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 تجاه 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 مفتوحا لتمرير سريع من (C) إلى (A) إلى (B) .



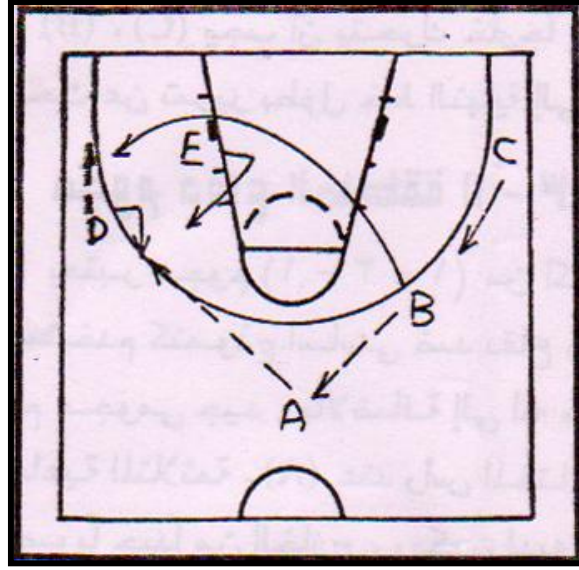
شكل رقم (٤ - د)

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 هجوما جيدا في موقف زائد .

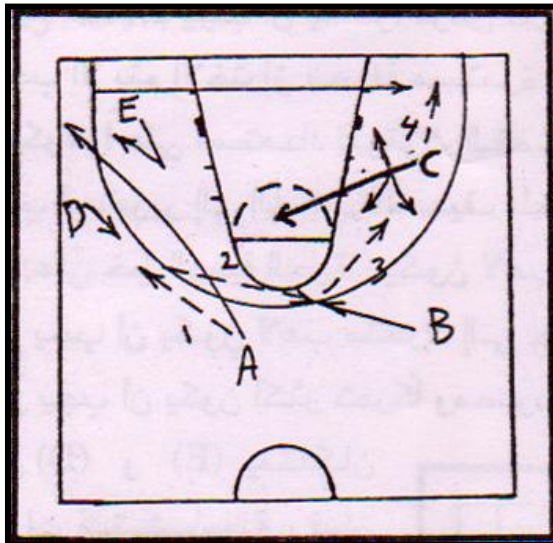


شكل رقم (٥)

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 الأخرى إذا كانت هناك فرص التصويب (D) يجب أن يمرر إلى (A) .

(A) إذا كان من (E) ، و (A) مفتوحين فإنه يمكن التمرير إلى (C) ، (D) يجب أن يمرر إلى (B) الذي يمرر بسرعة إلى (A) الذي يجري بطول خط النهائي ، بمجرد ان يتحرك 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 رقم (٦)

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 ، بالإضافة على 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 تظهر دفاع المنطقة ويجب أن يكون لديه القابلية للتبادل مع (B) أو (C) إذا تحرك خلال النموذج (B) ، (C) القاطعين يجب أن يتميزوا بالتصويب من الوثب وان يكونوا مخترقين متميزين ، في جميع الحالات يجب أن يملكوا فرص للاختراق بزواية ٤٥ درجة على السلة ، ويجب ألا يتم 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 ومصوب جيدا من الخارج عن (D) إذا كان (D) و (E) يمتلكان قدرات متشابهة ، فإن أماكنهم تكون قابلة للتغيير أو للتبادل .

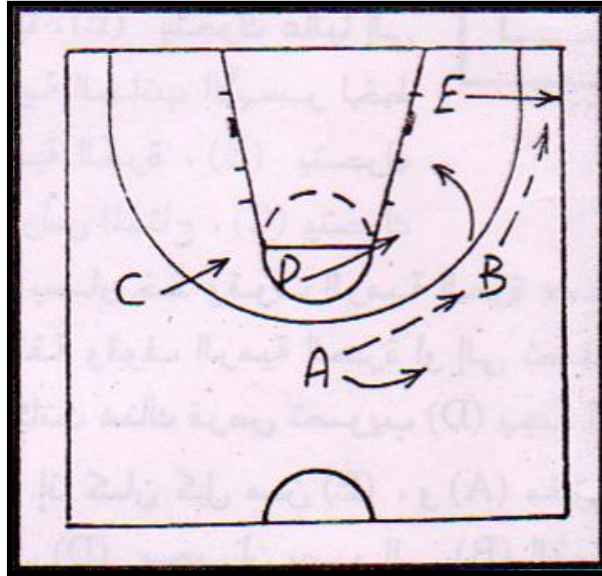
١-٣-١ مستمرة :

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

(B) تمرير إلى (E) الذي يتحرك خارجا تجاه 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 يخلو (B) المنطقة (C) يجب أن يأخذ خطوة تجاه 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) .

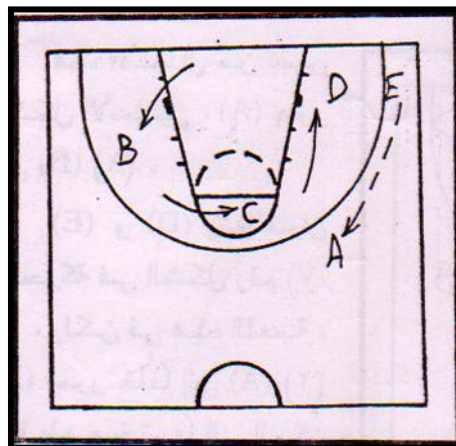


شكل رقم (٧ - أ)

(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) .

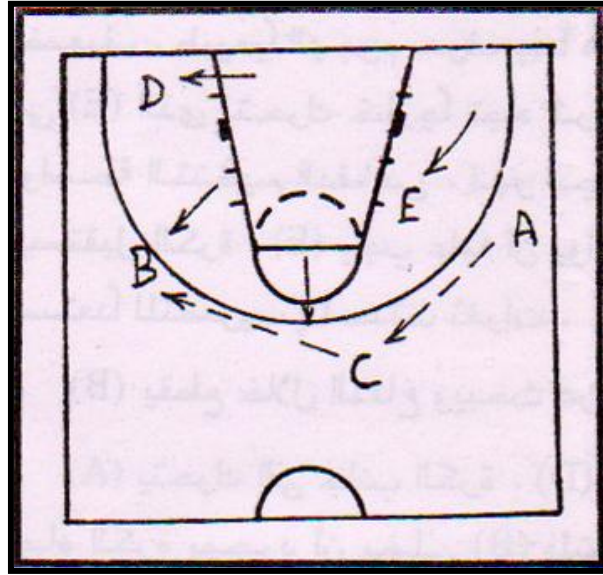
إذا لم يتحقق أي من الاحتمالات ، حينئذ (C) يتحرك خارجا إلى رأس المفتاح ويستقبل تمريرة من (A)



شكل (٧ - ب)

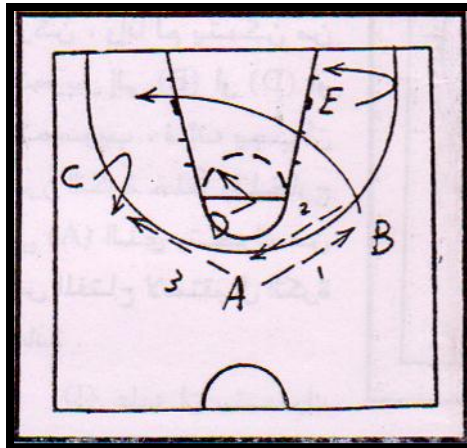
(D) يتحرك عكسيا إلى الركن الأيسر لتوقع حركة الهجوم إلى اليسار .

- (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) يتظاهران 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 تجاه الكرة ، (C) يخادع تجاه 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)

الفصل السادس

الدفاع الفردي

أهميته :

يلعب الدفاع الفردي دور هام 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 علي المقدرة الفردية لكل لاعب فنجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد في المقام الأول علي المقدرة الدفاعية الفردية .

ماهية الدفاع الفردي :

الأساسيات الدفاعية الفردية :

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

أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية :

أ. الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماما :

في هذه الوقفة تتقدم أحد القدمين أماما وتكون احد الذراعين لأعلى وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة قرب المهاجم المستحوذ علي الكرة من السلة ولم يبدأ بالمحاورة بالكرة كذلك في حالة إجبار المحاور بالكرة علي أن يسلك طريق معين تجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية علي لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب .

ب. الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين :

في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين متوازيين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف والذراعين 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 أولاً مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك تم التحرك للخلف تفهقر القدم الخلفية أولاً 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 علي سبيل المثال فان القدم اليمني تتحرك أولاً إلي جهة اليمين ثم القدم اليسرى ويجب مراعاة شروط الفقة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان وغيره .

ج. التحرك الدفاعي القطري أو المائل :

وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحركات الخصم في اتجاه ما بين الجانب الأمامي والخلفي يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل أو انحراف الجسم بزواوية 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 وإذا أدى ذلك المدافع فإنه يمنع الخصم من القطع أو الاختراقات في خط مستقيم إلي السلة ويكون المدافع في مكان مناسب يضايق به باستمرار أي محاولات للتصويب .

٤ . استخدام الرؤية:

فالدفاع يجب ألا يركز علي الخصم وحده فقط عندما يكون مستحوذ علي الكرة بل يبقى مدركا لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدي من الخصوم .

٥ . التحدث أثناء الدفاع :

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

٦ . وهناك لغة للتحدث بين المدافعين ومن أمثلتها :

- تبادل المدافعين WITCH
- مساعدة HELP
- متابعة REBOUND
- حج دفاعي CREEN
- دفاع DEFENSE

أساليب الدفاع الفردي :

- الدفاع ضد التصويب
- الدفاع ضد التميرير
- الدفاع ضد المحاور بالكرة

أولاً.الدفاع ضد التصويب :

يتطلب الدفاع ضد التصويب قدر كبير من اللياقة الذهنية والبدنية والمهارية. فالمدافع يجب أن يمتلك أقدام قوية بالإضافة إلي سرعة رد فعل عالية وتوقيت سليم كما يجب أن يمتلك حس عالي لعدم الاستجابة للخداعات التي يؤديها المصوب قبل الشروع في التصويب ومن المبادئ الهامة للمدافع جعل اللاعب

المستحوذ علي الكرة في حالة دفاعية عن كرتة وذلك بمهاجمته ومحاولة تشتيت الكرة أو استخلاصها منه وعدم تمكينه من التصويب بشكل سهل مما يقلل من دقة التصويب :

ولا يقف دور المدافع بعد خروج الكرة من يد المصوب عند هذا الحد بل يجب عليه أن يؤدي واجب دفاعي هام هو الحجز الدفاعي بعد التصويب لمنع المهاجم من التقدم تجاه 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 التميرير.

يجب إتباع التالي في الدفاع ضد التميرير :

١. يجب دراية الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس .

٢. دراسة خطة الفريق المنافس وعدد التميريرات 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 ذراعية بشكل دائم للتشويش علي الممرر .
٧. أنسب وقت لقطع التمريرات القصيرة هو وقت خروج الكرة من يد الممرر .
٨. يجب علي المدافع الاقتراب من المهاجم والضغط عليه .

المتابعة الدفاعية :

هي عبارة عن محاولات اللاعب المتكررة للسيطرة علي ارتداد الكرة من لوحة الهدف وذلك عقب التصويبات الغير ناجحة . ويجب ملاحظة الأتي عند المتابعة الدفاعية :

١. احتفظ بالركبتين في وضع انثناء والقدمين متباعدتين .
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 معا بإحكام وبقوة .
٦. حماية الكرة والهبوط علي القدمين ثم ملاحظة الملعب واللاعبين والزملاء وتمرير الكرة .

الدفاع ضد المحاور بالكرة :

وضع اللاعب :

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

دفاع الفريق team defense :

الدفاع بطريقة رجل لرجل Man 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 في جميع الأوقات .

الغرض من طريقة الدفاع رجل لرجل :

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

أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الدفاع رجل لرجل :

١. يجب على اللاعب ان يتعرف على نقاط القوة والضعف في اللاعب المنافس حتى يستطيع ان يحد من قدراته الهجومية ويضعفها
٢. يجب ان يكون المدافع سريع الاستجابة لك 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 الكرة باليد الاقل حساسية معها وبالتالي يسهل قطعها والاستحواذ عليها.
٤. يجب معرفة قدرات المنافسين حتى يمكن 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. إذا كان المهاجمون قليلو الخبرة
٢. إذا كانت اللياقة البدنية عالية بالنسبة للمدافعين وضعيفة بالنسبة للمهاجمين.
٣. إذا كان الفريق المدافع مهزوماً ، 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 أفراد الفريق المهاجم من يجيد التصويب من مسافات بعيدة ومتوسطة
٧. إذا تمكن الفريق المهاجم من التغلب على طريقة الدفاع عن المنطقة
٨. إذا تعدد الفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة تبعاً لتكتيك معين .

أنواع طرق الدفاع رجل لرجل :

أولاً. بالنسبة لملازمة الدفاع لمنافسه المهاجم .

١. الدفاع رجل لرجل بالتحديد .
٢. الدفاع رجل لرجل بالالتقاط .
٣. الدفاع رجل لرجل بالتغيير .

ثانياً. 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 أثناء سير المباراة وخاصة عند قرب نهايتها
٤. تواضع مستوى أداء الفريق المنافس .

٥. مواجهة ارتفاع نسبة التصويب للاعبى 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 الدورى والتنفسى 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 ،فالتقدم 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 وضعاً "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 جيدا لحركات 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، وبإمكان اللاعب إظهار فعالية مهارته هذه من خلال مهارة الخداع بجميع أنواعها، فرغم استخدام أكثر من جزء في أداء عملية الخداع كالعينين والرأس س 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 اعتماداً على حركة قدميه لأن واجباته الهجومية تفرض عليه أن يتحرك قريباً 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. لذلك فإن هنالك أكثر من وضع أساسي يمكن أن يتخذه اللاعب الارتكاز قبل استلامه الكرة داخل المنطقة المحرمة وفقاً لعدة حالات منها :

١. مكان وقوفه وبحدود المنطقة المحرمة سواء كان أعلى المنطقة أم أسفلها، اليمين أم اليسار.

٢. طول اللاعب وسرعته مقارنةً بطول وسرعة المدافع القريب منه .

٣. مكان وقوف المدافع الملازم له سواء كان من الجانب أم من الخلف أو من الأمام .
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 موقعاً يتوسط قدمي المدافع .والقدم الأخرى تبتعد قدر الامكان مع رفع ذراعه البعيدة عن المدافع إلى أبعد مسافة ممكنة، استعداداً للاستلام .والعكس يحدث في الجهة الأخرى. أما في وسط المنطقة المحرمة فيمكنه وضع المدافع خلفه وإفراذ ذراعيه للاستلام، باستغلال مبدأ الاسطوانة الذي هو (أن يحق لكل لاعب في أن يشغل أي موقع على أرض الملعب ليس مشغولاً من منافس آخر أساساً، 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 .ان الفرض الرئيسي من الدفاع المختلط هو افضل استخدام لطريقتي دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة من قبل اللاعبين .ان الفاع المختلط هو ايضا احدي الطرق الدفاعية الصعبة.ولكن ان استخدام بشكل صحيح غالباً ما يكون فعال وقوي ويساعد على تلبية احتياج المدرب لحالة اللعب المستجدة في تلك المباريات.

محاسن الطريقة

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

مساوئ الطريقة:

١. أنها طريقة غير فعالة ضد التصويب من الخارج.
٢. قد تسبب ارتكاب أخطاء شخصية من قبل افضل 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 :
ان 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 :
ان عدد لاعبي المنطقة الامامية في هذا النوع من دفاع المنطقة يعتمد على امكانية الفريق المدافع وظروف اللعب .ولكن يفضل قد الامكان ان يكون هناك ثلاث لاعبين في المنطقة الخلفية لتأدية دفاع المنطقة بشكل مستمر وتكون وقفتهم على شكل مثلث يقف لاعب عند منتصف خط الرمية الحرة والاعبان الاخران على جانبي المنطقة الرمية الحرة بالقرب من الهدف. ان هذه الوضعية تساعد على تشكيل مثلث سحب الكرات المرتدة ومنع التصويب من منطقة الرمية الحرة وكذلك يكون فعالا ضد القطع. في حالة احتياج لاعبي المنطقة الامامية الى مساعدة . يتحرك احد لاعبي المنطقة الخلفية الامامية لغرض المساعدة. وبالعكس. على لاعبي المنطقة الامامية مساعدة لاعبي المنطقة الخلفية ضد القطع او في حالة حدوث تفوق العددي من قبل المهاجمين ضد المدافعين .

٣. طريقة الصندوق :

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

١. يعتبر من اقدم واسهل الانواع تفهما من قبل لاعبي الفريق.
٢. يستخدم بشكل فعال ضد الفريق الذي لديه لاعب يمتلك مقدرات خاصة ومميزة للتصويب من خارج القطع .المتناولات . الطبطبة وتنفيذ استراتيجية الفريق الهجومية.
٣. كثير 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 الصندوق حيث يقف الاعبان تقريبا على 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 اللاعب المميز من استلام الكرة والسيطرة عليها .
٢. في حالة استلام اللاعب المميز استلام الكرة على اللاعب المدافع :
- أ. منع اللاعب المميز من التصويب من الخارج الثلاث نقاط .
- ب. اجبار اللاعب المميز من مناولة الكرة الى المنطقة 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 التالية :

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 الملقاة على هذا اللاعب والتي تتطلب منه التحرك ضد خصمه في كل انحاء الملعب مما يكون مجبر على الانتقال باستمرار من جهة الى اخرى مما يجعله معرضا للتعب وكثرة الاخطاء كنتيجة للعبة القوي والشديد .من هنا يتطلب تدريب واعداد اكثر من لاعب يقوم بهذه المهمة الدفاعية .

اما المهمات الاساسية للاعبي دفاع المنطقة الاربعة فهي :

١. منع واعاقة المناولات في منطقة الدفاع .
٢. اعاقه التصويب في منطقة الدفاع .
٣. حماية زوايا منطقة الدفاع .لهذا عند وجود لاعب مهاجم في احد زوايا منطقة الدفاع ومعه الكرة على اللاعب المدافع القريب منه التحرك لمدافعتة وزوايا المدافع الاخر الخفي فعليه 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 الانسحاب الى الخلف باتجاه وسط منطقة الدفاع لغرض المساعدة وتغطية المنطقة .

باختصار لاجل ان تكون وقفة لاعبي الدفاع الاربعة في منطقة الدفاع فقالة ومؤثرة يجب ان يتحركوا ويعملو كواحدة واحدة متناسقة ومتكاملة .

وهناك انواع اخرى من الدفاع المختلط

- أ. مدافعان رجل لرجل وثلاثة مدافعين دفاع منطقة حيث يقوم الاعبان ب امسك الاعبين المميزين في الفريق دفاع رجل لرجل كل الساحة او نصف ساحه والاعبين الثلاثة الاخرين يدافعون دفاع منطقة حيث يشكل مثل يقف اولاً في منتصف خط الرمية الحرة و الاعبين الاثنين يقفان الى اسفل قرب الخط النهائي .
- ب. ثلاث لاعبين دفاع رجل لرجل واثنان دفاع منطقة حيث يقوم الاعبين الاثلاثة دفاع رجل لرجل كل الساحة او نصف الساحة والاعبين الاثنين يقفان دفاع منطقة يقف الاول اما منتصف خط الرمية الحرة والآخر خلفه اسفل السلة .