**المفردات الدراسية للمرحلة الثانية**

**للعام الدراسي**

**2018-2019**

**اعداد**

**م.د نديمة بدر مريم لواء عبد الفتاح**

**المحاضرة الاولى**

**مراجعة لما تم تعلمه في المرحلة الاولى**

1. **الطبطبة**

* **الطبطبة العالية**
* **الطبطبة الواطئة**

1. **المناولات**

* **المناولة الصدرية (المباشرة)**
* **المناولة الصدرية (غير المباشرة)**
* **المناولة من فوق الرأس**
* **المناولة من مستوى الكتف**
* **الوقفة الاساسية بالدفاع**

**المحاضرة الثانية**

**الدفاع رجل لرجل**

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

وتهدف هذه الطريقة من الدفاع إلى

1. محاولة منع الخصم من إصابة الهدف من أي مكان من الملعب .
2. قطع المناولات .
3. عرقلة الطبطبة .
4. الاستحواذ على الكرات المرتدة والكرة الضائعة .
5. مساعدة الزملاء في دفاعهم .

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

**المحاضرة الثالثة**

أسس الدفاع رجل لرجل : -

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

1. يجب أن تقابل الميزة الهجومية لكل لاعب بما يلائمها من مهارة دفاعية فاللاعب المهاجم الطويل يجب أن يدافع ضده لاعب مدافع طويل . والقصير يجب أن يمسكه القصير . واللاعب السريع يجب أن يلازمه لاعب سريع وهكذا .
2. يجب على اللاعب المدافع أن يستعمل النظر الواسع لكي يستطيع مراقبة الخصم أولا ً والكرة ثانيا ً وإذا أمكن رؤية الخصم والكرة معا ً كان أفضل وإذا كان الخصم خارج الحدود يجب تركيز النظر على الكرة وحدها .
3. يجب أن يكون وضع الجسم في هذا النوع من الدفاع على النحو الآتي : -
4. تكون العقبان مرفوعتين قليلا ً عن الأرض والركبتان مثنيتين قليلا ً كما يجب استعمال خطوات الملاكمة أي الزحلقة الجانبية مع تجنب تقاطع الأرجل .
5. يكون مركز ثقل الجسم منخفضا ً والجذع مائلا ً قليلا ً إلى الأمام .
6. يركز نظر المدافع على حزام اللاعب المهاجم , لأن منطقة الحزام هي التي تدل على الاتجاه الذي يسير به اللاعب .
7. تكون الذراعان مرفوعتين . واحدة للأمام وللأعلى والثانية للجانب فالأولى تكون للدفاع ضد التهديف أما الثانية فتكون لقطع المناولات والطبطبة . ويتغير اتجاه الذراعين حسب اتجاه الكرة في يد المهاجم . بحيث تقطع عليه جميع محاولات التهديف والمناولة والطبطبة .
8. يكون وقوف اللاعب المدافع بين المهاجم والسلة التي يدافع عنها .
9. تتوقف المسافة بين اللاعب المهاجم واللاعب المدافع على بعد اللاعب المهاجم وقربه من السلة وكذلك على حيازته على الكرة أم لا . وهل أنهى المحاورة أم لم يبدأ بها . فكلما كان اللاعب المدافع أن يكون قريبا ً منه . وكلما بعد المهاجم عن منطقة التهديف كلما ابتعد اللاعب المدافع عنه .
10. يجب إجبار اللاعب المهاجم الحائز على الكرة على الاتجاه نحو الخط الجانبي بعيدا ً عن السلة لأن الخط الجانبي سيكون بمثابة لاعب مدافع آخر .

**المحاضرة الرابعة**

**فوائد ومضار الدفاع رجل لرجل :**

إن الدفاع رجل لرجل فوائد كثيرة وكذلك له مساوئ ومضار من استعماله .

**أولا ً : فوائده :**

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

1. يستخدم هذا النوع من الدفاع في جميع أرجاء الملعب وكذلك في منتصف الملعب أو قرب المنطقة المحصورة .
2. مقابلة الميزة الهجومية بما يقابلها من ميزة دفاعية .
3. ملاحظة نقاط الضعف الموجودة في هجوم الفريق الخصم واستغلالها لمصلحة الفريق المدافع . فإذا كان هناك لاعب هجومي ضعيف في مهاراته الهجومية فإن اللاعب المدافع المسؤول عنه يستطيع مساعدة أعضاء فريقه في الدفاع ضد الآخرين .
4. تحديد المسؤولية الدفاعية . فاللاعب المدافع يكون مسؤولا ً عن لاعب مهاجم واحد , فإذا قصر هذا المدافع في واجبه وسمح للمهاجم بالتهديف أو المناولة ولم يستطع قطع الكرة فان تقصيره هذا سيكون واضحا ً للمدرب وللمشاهد فلذلك يجب ان يبذل أقصى جهد ممكن من الناحية الجسمانية والعقلية حتى يتم واجبه على أحسن وجه .
5. يتضمن هذا النوع من الدفاع مهارات كثيرة ومتنوعة . فاللاعب الذي يتدرب عليه يتمكن من إجادة أي نوع آخر من أنواع الدفاع المختلفة .

**ثانيا ً – مضار الدفاع رجل لرجل : -**

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

1. يحتاج اللاعب المدافع الذي يدافع بهذه الطريقة إلى لياقة بدنية عالية . وإلى تمارين كثيرة لغرض تنمية المطاولة عنده لأنه يتحتم على المدافع ملاحقة المهاجم أينما وجد في الملعب .
2. تكثر في هذا النوع من الدفاع الأخطاء الشخصية . إذا ما قورنت في الدفاع عن المنطقة لأن المدافع يكون قريبا ً من المهاجم في أكثر الأوقات ويتحرك بسرعة مما يعرضه إلى ارتكاب الأخطاء الشخصية .
3. يتعرض هذا النوع من الدفاع إلى كثير من الخطط الهجومية سواء أكانت فردية (كالخداع وتغير الاتجاه والسرعة) أو جماعية (كالحجز وخطط مرر واقطع) .
4. يتأثر دفاع الفريق كله إذا كان هناك لاعب واحد ضعيف في مهارته الدفاعية بحيث يمكن الفريق المضاد من استغلال هذه النقطة لمصلحته .
5. يصعب في هذا النوع من الدفاع إيقاف الهجوم السريع عندما تسنح الفرصة للهجوم فالدفاع عن المنطقة يكون أفضل من هذه الناحية .

**المحاضرة الخامسة**

**أنواع الدفاع رجل لرجل**

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

أولا ً : وضع الدفاع بالنسبة للساحة .

ثانيا ً : بُعد المسافة بين اللاعب المدافع واللاعب المهاجم .

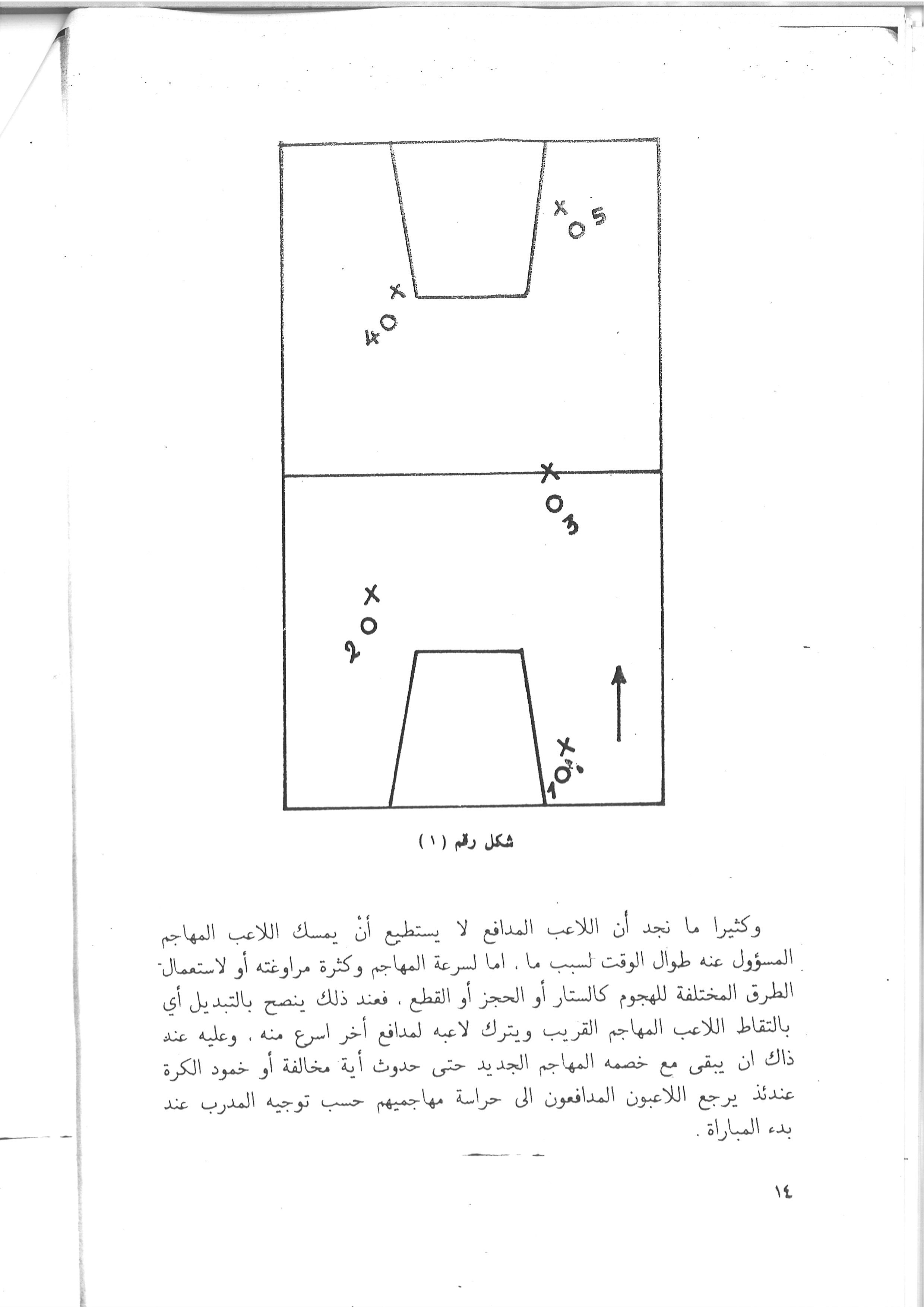
ثالثا ً : ملازمة المدافع لرجل واحد طوال الوقت أو تغيير هذا الرجل إذا لزم الأمر وفيما يلي شرح أنواع الدفاع رجل لرجل بالنسبة للعوامل التي مر ذكرها : -

1. **وضعية الدفاع بالنسبة للساحة**

هناك ثلاثة أنواع للدفاع رجل لرجل بالنسبة للساحة : -

1. الدفاع رجل لرجل كل الساحة (( انظر شكل (1)

إن معنى الدفاع الشخصي رجل لرجل في كل الساحة هو أن يكون المدافع ملازما ً للمهاجم منذ اللحظة الأولى لفقدانه الكرة واستلامها من قبل الفريق المضاد . فاللاعب المدافع يجب أن يمسك اللاعب المهاجم في أي مكان في الساحة ويمنعه من التهديف أو يقطع عنه مناولاته أو يعرقل طبطبته لمحاولة الحصول على الكرة مرة ثانية أو لجعل المهاجم يرتكب مخالفة ما (كخروج الكرة خارج الحدود مخالفة قاعدة الخمس ثواني من خارج الحدود . مخالفة قاعدة العشر ثواني ...الخ) ومن هذا نجد الصعوبة التي يلاقيها اللاعب المدافع لأن هذا يتطلب منه بذل قصارى جهده لملاحقة خصمه المسؤول عنه فيجب أن ينمي قابليته البدنية ويطور المطاولة حتى يستطيع القيام بواجبه دون أن يصيبه التعب .



وكثيرا ً ما نجد أن اللاعب المدافع لا يستطيع أن يمسك اللاعب المهاجم المسؤول عنه طوال الوقت لسبب ما . أما لسرعة المهاجم وكثرة مراوغته أو لاستعمال الطرق المختلفة للهجوم كالستار أو الحجز أو القطع . فعند ذلك ينصح بالتبديل أي بالتقاط اللاعب المهاجم القريب ويترك لاعبه لمدافع آخر أسرع منه . وعليه عند ذلك أن يبقى مع خصمه المهاجم الجديد حتى حدوث أية مخالفة أو خمود الكرة عندئذ يرجع اللاعبون المدافعون إلى حراسة مهاجميهم حسب توجيه المدرب عند بدء المباراة .

**المحاضرة السادسة**

الدفاع عن المنطقة

المقدمة

إن أول طريقة دفاعية استعملت في كرة السلة هي الدفاع رجل لرجل . ولكن الحاجة أم الاختراع كما يقال . فقد دعت الحاجة بأحد المدربين في مباراة ما إلى اختراع طريقة الدفاع عن المنطقة . وذلك بسبب نعومة أرضية الملعب مما أدى بلاعبيه إلى كثرة التزحلق أو الانزلاق عندما كانوا يدافعون بطريقة رجل لرجل لكثرة تغير الاتجاه والسرعة لضرورة ملازمة الخصم . فطلب هذا المدرب من لاعبيه عدم ملازمة الخصم والتراجع إلى الخلف بسرعة إلى منطقة التهديف . ثم قسم هذه المنطقة إلى خمسة قطاعات وطلب من كل لاعب حراسة القطاع المعين له ضد اللاعب أو أكثر الذي يأتي إلى قطاعه .وبذلك يتفادى كثرة تغير الاتجاه وسقوط اللاعبين ونجح في تفادي السقوط ثم ربح المباراة

ويعتبر الدفاع عن المنطقة الطريقة الدفاعية الأساسية الثانية في كرة السلة الحديثة . ويقصد به أن كل لاعب مدافع يدافع عن منطقة معينة قرب الهدف بحيث يحرس اللاعب المهاجم الموجود في منطقته . ومسؤولية اللاعب المدافع هنا هي الكرة أولا ً ثم اللاعب المهاجم ثانيا ً بعكس مسؤولية اللاعب المدافع في الدفاع رجل لرجل حيث تكون مسؤولية الدفاع هي اللاعب المهاجم أولا ً ثم الكرة ثانيا ً .

ويرى محبو هذه الطريقة أنه لاداعي لضياع جهد الدفاع ضد لاعبي هجوم بعيدين عن منطقة التهديف حيث تقل نسبة التهديف هناك وضرورة تركيز الدفاع في منطقة التهديف حيث تكون نسبة إصابة الهدف كبيرة .

ويجب التأكيد على اللاعبين المدافعين بضرورة اتقان المبادئ الأساسية في الدفاع قبل استعمالهم . دفاع المنطقة , لأن الفريق الضعيف في المهارات الدفاعية الفردية ينتج دفاع منطقة ضعيف .

ويجب أن لا يفهم هنا أن دفاع المنطقة يعتبر أضعف من الدفاع الشخصي رجل لرجل , ان لكل طريقة ضروريتها وميزاتها كما لكل طريقة مساوئها . ولدفاع المنطقة مكانته التي يستخدمها في كرة السلة الحديثة كسلاح دفاعي استراتيجي إذا استند على أسس قوية وفنية .

**المحاضرة السابعة**

**أسس الدفاع عن المنطقة : -**

1. يجب أن يكون نظر المدافع على الكرة أولا ً ثم المهاجم ثانياً . ثم مجريات اللعب ثالثا ً .
2. يكون وضع الجسم كما هو في الدفاع رجل لرجل إلا أن الجذع يكون أقل انحناء والركبتان أقل انثناء والذراعان جانبا ً لشغل أكبر حيز ممكن .
3. على المدافع أن يدافع عن المناطق التي يمرر فيها الكرة ولا يلتزم بموقعه بيت الخصم والسلة .
4. يجب حراسة المنطقة المعينة للمدافع ضد أي لاعب يهاجمها وتغطية المهاجم الذي تكون الكرة معه . تغطية ضاغطة كاملة , ثم تغطية المنطقة المجاورة والتي يعينها له المدرب حسب الخطة الموضوعة .

**المحاضرة الثامنة**

**فوائد ومضار الدفاع عن المنطقة : -**

**أولا ً – فوائد الدفاع عن المنطقة**

تمتاز كل طريقة دفاعية بعدة مزايا . فكما ذكر في الفصل السابق بأن للدفاع رجل لرجل مزايا معينة تفضله عن الدفاع عن المنطقة , فإن للدفاع عن المنطقة أيضا ًمزايا عديدة ندرج أهمها : -

1. في الدفاع عن المنطقة يوضع كل لاعب في المكان الملائم لقدراته الدفاعية فيكون موضع اللاعبين طويلي القامة إلى الخلف قرب السلة لضمان حصولهم على أكبر نسبة من الكرات المرتدة من الهدف . ويكون موضع اللاعبين قصار القامة سريعي الحركة في الخط الدفاعي الأمامي .
2. في هذه الطريقة يمكن تغطية الضعف الفردي في الدفاع لأن المسؤولية تكون جماعية فإذا أخطأ لاعب في الدفاع عن المنطقة يغطي زميله الأقرب المنطقة خلفه ليستطيع تلافي هذا الخطأ .
3. قلة الأخطاء الشخصية , عند استخدام هذه الطرق في الدفاع لأن الشخص هنا يكون مسؤولا ً عن الكرة في منطقته أولا ً ثم عن اللاعب ثانيا ً . وغالبا ً ما نرى بعض المدربين يغيرون خططهم الدفاعية من الدفاع الشخصي رجل لرجل إلى الدفاع عن المنطقة في وسط المباراة عندما يرتكب بعض لاعبيهم ثلاثة أو أربعة أخطاء شخصية .
4. في هذا النوع من الدفاع يمكن تكوين مثلث دفاعي قوي يسهل عملية الاستيلاء على الكرات المرتدة من اللوحة عند التهديف .
5. يصعب على الفريق المضاد التهديف من مسافات قريبة أو متوسطة إذا استعمل الفريق طريقة الدفاع عن المنطقة .

**ثانيا ً – مساوئ الدفاع عن المنطقة**

بالإضافة إلى مزايا وفوائد الدفاع عن المنطقة فإن هناك مساوئ من استعمال هذه الطريقة من هذه المساوئ.

1. يعتبر الدفاع عن المنطقة دفاع ضعيف ضد التهديف من مسافات بعيدة .
2. يكون الدفاع عن المنطقة ضعيفا ً ضد خطة الهجوم المنتظم المستعملة من قبل الفريق المضاد والتي يزيد فيها عدد لاعبي الهجوم على عدد لاعبي الدفاع في منطقة معينة كما هو في حالة الهجوم بوسط أو بوسطين حسب الخطة المرسومة ضد الدفاع بدون وسط أو الدفاع بوسط واحد فمثلا ً عندما ينقل الهجوم لاعبين إلى منطقة التهديف يضطر فيها رجل مدافع واحد أن يدافع عن لاعبين مهاجمين في منطقته فيكون الدفاع في هذه الحالة ضعيفا ً.
3. يستطيع الفريق المهاجم أن ينظم خططه الهجومية بدون إعاقة ضد الدفاع عن المنطقة .
4. إذا خرج أحد أعضاء الفريق المدافع بهذه الطريقة لإيقاف التهديف من بعيد أمكن الفريق المضاد كسر الدفاع لأن المنطقة تتسع وتصبح مكشوفة أمام الهجوم بأحد أجزائها .
5. يكون الدفاع عن المنطقة ضعيفا ً ضد الفريق السريع في نقل الكرات لأن الدفع لا يستطيع التغيير والتحرك بنفس السرعة التي تتحرك بها الكرة .

**المحاضرة التاسعة**

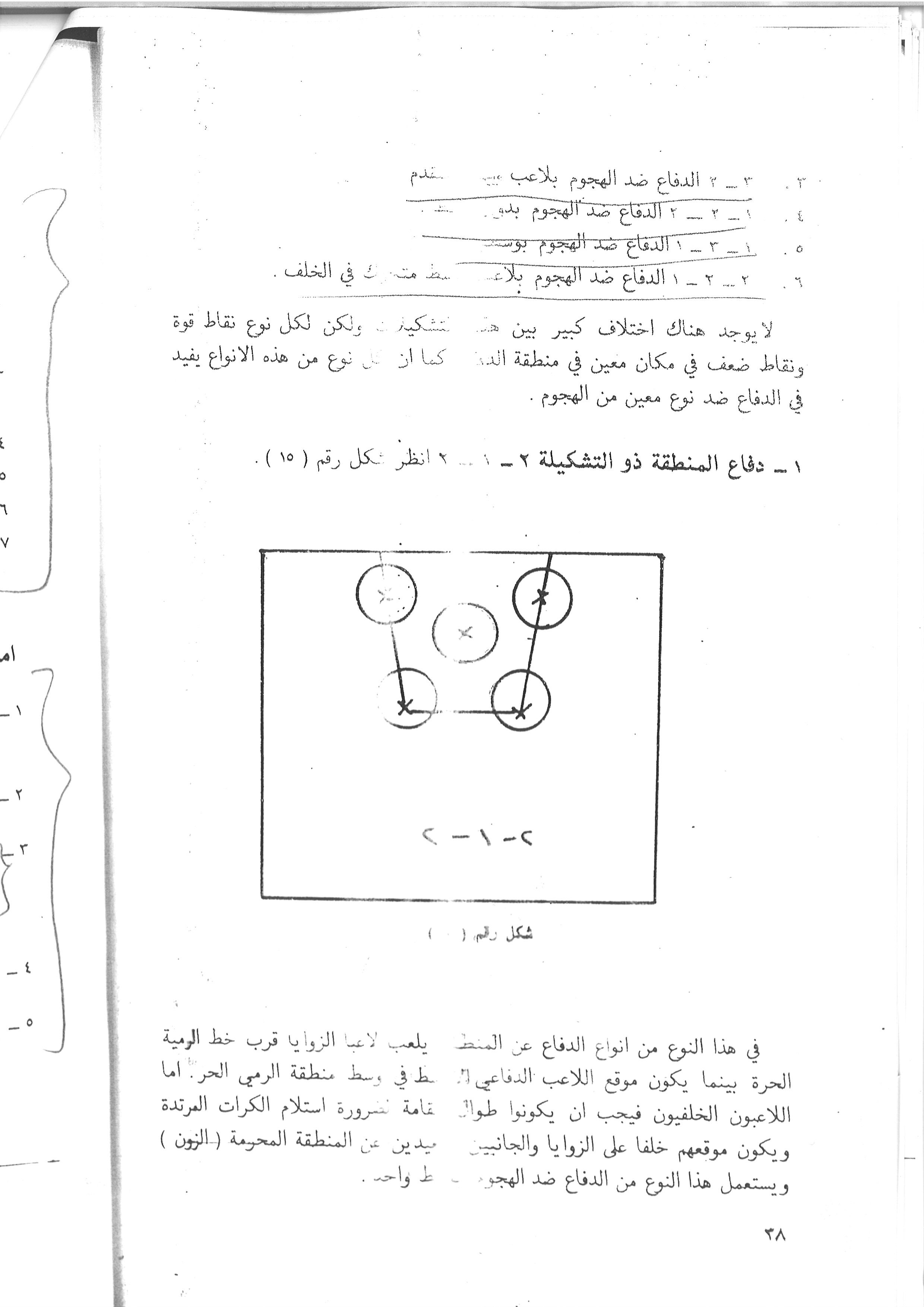
**أنواع الدفاع عن المنطقة واستعمالاته**

يتوقف استخدام نوع معين من الدفاع عن المنطقة على الفريق المضاد لأن نقاط القوة الهجومية تختلف من فريق إلى آخر فيجب إذن على الفريق أن يجيد ويتدرب على أكثر من نوع من أنواع الدفاع عن المنطقة حتى يستطيع أن يقابل الفرق المختلفة ويسمى التشكيل في الدفاع عن المنطقة حسب عدد الأفراد الذين يكونون خط الدفاع الأمامي أولا ً ثم الوسطى ثم الخلفي فيسمى التشكيل 2-1-2 . مثلا ً إذا كان أول خط دفاعي يقابل الهجوم مكونا ً من شخصين ثم يتلوه خط مكون من شخص واحد ثم الخط الخلفي المكون من شخصين أيضاً . إن حركة اللاعب الوسط هي التي تحدد نوع وتشكيل الدفاع عن المنطقة .

ومن أهم أنواع وتشكيلات الدفاع عن المنطقة المستخدمة في كثير من الفرق هي :

1. 2-1-2 الدفاع ضد الهجوم بواسطة واحد .
2. 2-3 الدفاع ضد الهجوم بلاعب وسط متأخر .
3. 3-2 الدفاع ضد الهجوم بلاعب .
4. 1-2-2 الدفاع ضد الهجوم بدون
5. 1-3-1 الدفاع ضد الهجوم بوسط
6. 3-2-1 الدفاع ضد الهجوم بلاعب وسط متحرك في الخلف .

لا يوجد هناك اختلاف كبير بين هذه التشكيلات ولكن لكل نوع نقاط قوة ونقاط ضعف في مكان معين في منطقة ال كما أن نوع من هذه الأنواع يفيد في الدفاع ضد نوع معين من الهجوم.

1. دفاع المنطقة ذو التشكيلة 2-1-2 أنظر الشكل رقم (15)

في هذا النوع من أنواع الدفاع عن المنطقة يلعب لاعبا الزوايا قرب خط الرمية الحرة بينما يكون موقع اللاعب الدفاعي الوسط في وسط منطقة الرمي الحر أما اللاعبون الخلفيون فيجب أن يكونوا كوال القامة لضرورة استلام الكرات المرتدة ويكون موقعهم خلفا ً على الزوايا والجانبين بعيدين عن المنطقة الهجومية (الزون) ويستعمل هذا النوع من الدفاع ضد الهجوم بخط واحد .

**المحاضرة العاشرة**

**الدفاع المختلط**

المقدمة :

لا يمكن لأية طريقة دفاعية سواء أكانت الدفاع عن المنطقة أم الدفاع رجل لرجل كل على حدة أن تواجه جميع المواقف الهجومية . لذا نرى في بعض الأحيان أن استخدام طريقة الدفاع المختلط هي التي تستطيع مقاومة بعض الخطط الهجومية في مواقف معينة .

ويجب التذكر هنا بأن على الفرق أن تجيد تعلم جميع الأسس الخاصة بطريقة الدفاع عن المنطقة وطريقة الدفاع رجل لرجل قبل استخدامها طريقة الدفاع المختلط .

فالدفاع المختلط : هو ذلك النوع من الدفاع الذي يستخدم فيه بعض أعضاء الفريق طريقة الدفاع رجل لرجل بينما يستخدم بقية اللاعبين الدفاع عن المنطقة حسب ظروف اللعبة . فمثلا ً إذا كان في الفريق المضاد لاعب يجيد التهديف من مسافات بعيدة أو متوسطة , بينما لا يستطيع بقية اللاعبين التهديف من مسافات بعيدة ولكنهم يمتازون بسرعة الحركة وإجادة عمليات الخداع والقطع والمراوغة . إن أفضل طريقة للدفاع ضد هذا الفريق هو استخدام لاعب واحد يكون جيدا ً في دفاعه الفردي (رجل لرجل) ليحرس اللاعب الهجومي الذي يجيد التهديف من مسافات بعيدة ويلعب اللاعبون الأربعة الباقون بطريقة الدفاع عن المنطقة وذلك للحد من خطورة المراوغة والتهديف للفريق المهاجم . وكذلك يمكن استخدام طريقة استخدام الدفاع المختلط إذا كان في الفريق المضاد لاعب طويل يجيد القفز ويستطيع الحصول على الكرات المرتدة من الهدف وكان به أيضا ً لاعب ضعيف في التهديف من مسافات بعيدة أو متوسطة , أما بقية اللاعبين الثلاثة فإنهم يجيدون التهديف بصورة متوسطة فيلعب الأربعة لاعبين طريقة الدفاع رجل لرجل ويترك اللاعب الضعيف بالتهديف . أما الرجل المدافع الأخير فيلعب بطريقة الدفاع عن المنطقة بحيث يكون وقوفه تحت الهدف حتى يمكنه المساعدة في الدفاع ضد اللاعب الطويل فيصبح اللاعب الطويل هنا محروسا ً من قبل لاعبين أحدهما بطريقة رجل لرجل والآخر بطريقة الدفاع عن المنطقة فتقل خطورته في استخدام الكرات المرتدة .

وهكذا يتعاون جميع أفراد الفريق المدافع كل حسب طريقته الدفاعية المعينة له من قبل المدرب حتى يتم دفاع الفريق على أتم الوجوه .

**المحاضرة الحادية عشر**

**أسس الدفاع المختلط**

لا يمكن أن يعد الدفاع المختلط من الأنواع السهلة في الدفاع . فيجب على اللاعبين المدافعين عند استخدامهم طريقة الدفاع المختلط أن يكونوا على انتباه شديد وتيقظ تام وكذلك يجب أن يستندوا في دفاعهم على أسس معينة ليكون دفاعهم فعالا ً ضد الخطط الهجومية التي يستخدمها الفريق المضاد والحد من قابلياته الفردية .

إن أسس الدفاع المختلط هي خليط من أسس الدفاع رجل لرجل والدفاع عن المنطقة ومن هذه الأسس :

1. على اللاعب أو اللاعبين المعينين للدفاع عن المنطقة أن يكونوا ماهرين ومتدربين بصورة جيدة على أسس الدفاع عن المنطقة . فيكون الاهتمام منصبا ً على الكرة أولاً ثم اللاعب المهاجم الموجود في المنطقة ثانيا ً .
2. على جميع لاعبي الدفاع المختلط أن يجيدوا المهارات الأساسية في الدفاع الفردي إلا أن لاعبي الدفاع عن المنطقة يلتزمون بأسس الدفاع عن المنطقة فيكون الجذع أقل انحناء من وضعيته في الدفاع رجل لرجل والركبتان أقل انثناء والذراعان من مرفوعتين للجانب .
3. لا يلتزم لاعبو الدفاع عن المنطقة بموقعهم بين السلة والهجوم وإنما يجب الدفاع عن المناطق التي تمرر فيها الكرة .
4. يلتزم لاعبو الدفاع رجل لرجل بموقعهم بين السلة والهجوم وكذلك يجب التحرك مع الخصم أينما ذهب في منطقة التهديف ويجب الانتباه الشديد للتخلص من المناورات الهجومية كالخداع والمراوغة والقطع والحجز .
5. يجب اختيار اللاعب المدافع الذي يلعب بطريقة رجل لرجل بحيث تقابل الميزة الدفاعية فيه الميزة الهجومية لخصمه .

**المحاضرة الثانية عشر**

**فوائد ومضار الدفاع المختلط :**

لطريقة الدفاع المختلط . كما لكل نوع من أنواع الدفاع الأخرى . مزايا وفوائد كثيرة تشجع على استعمالها وكذلك مساوئ ومضار استعمال هذه الطريقة . وندرج في أدناه فوائد الدفاع المختلط : -

1. تجمع هذه الطريقة من الدفاع بين مزايا الدفاع عن المنطقة والدفاع رجل لرجل .
2. في طريقة الدفاع المختلط يمكن استغلال المقدرة الدفاعية الفردية أفضل استغلالا ً .
3. عند استخدام هذه الطريقة الدفاعية يمكن سد أي خلل أو نقص يحدث في طريقة الدفاع عن المنطقة وطريقة الدفاع رجل لرجل اذا استعملت كل طريقة على حدة .
4. يمكن مقابلة جميع الطرق والخطط الهجومية للفريق المضاد باستخدام هذا النوع من الدفاع .
5. تجمع بين مميزات الدفاع الفردي والدفاع الجماعي .

أما مضار استخدام هذه الطريقة من الدفاع فهي : -

1. صعوبة التنسيق في العمل الدفاعي لأعضاء الفريق المدافع .
2. يصعب تنظيم الهجوم السريع المضاد عند استخدام الفريق هذه الطريقة الدفاعية .
3. اعتماد بعض لاعبي الدفاع عن المنطقة على لاعبي الدفاع رجل لرجل لحماية الهدف فتضيع المسؤولية الدفاعية بينهم .

**طرق استعمال الدفاع المختلط وأنواعه**

1-لاعب واحد رجل لرجل وأربعة منطقة :

يلعب هذا النوع من الدفاع المختلط بتشكيلتين

1. تشكيلة 1-2-3 أنظر شكل (21) ففي هذه التشكيلة من الدفاع المختلط يعين لاعب واحد ليلعب مع مهاجم بطريقة الدفاع رجل لرجل . ويقوم بقية اللاعبين الأربعة بطريقة الدفاع عن المنطقة , وتستخدم هذه الطريقة الدفاعية إذا كان في الفريق المضاد لاعب مهاجم يهدف من مسافات بعيدة .

فتشكيلة لاعبي دفاع المنطقة تكون 2-2 أي أن أول لاعب يلعب بطريقة رجل لرجل ثم يشكل خطان للدفاع عن المنطقة . الخط الأول مكون من لاعبين عند خط الرمية الحرة حتى يمكنهم من إيقاف التهديف من هذه المنطقة . أما الخط الثاني فيتكون من لاعبين تحت السلة لمنع التهديف من الجانبين . والتهديف القريب Lay up shot ليتمكنوا من الحصول على الكرات المرتدة من الهدف فيجب إذن اختيار لاعبين طوال القامة للخط الخلفي .

**المحاضرة الثالثة عشر**

**الهجوم السريع**

**المقدمة**

الهجوم السريع هو ذلك الهجوم الذي يلجأ إليه الفريق أولا ً , فإذا فشل هذا الهجوم أو إذا لم يتمكن الفريق من القيام به لسبب من الأسباب . فإن الفريق يجهم بالنوع الثاني من الهجوم وهو الهجوم المنظم أو المرسوم . وبغض النظر عن أية طريقة هجومية التي يتدرب عليها الفريق فإن هذا الفريق يجب أن يكون متهيأ دائما ً لعمل الهجوم السريع . فالهجوم السريع مازال يعد من أكثر أنواع الهجوم الفرقي فاعلية وكثير من الفرق تعتمد على الهجوم السريع كطريقة أساسية في فوزها على الفرق الأخرى ولا يلجأ إلى الهجوم المنظم إلا إذا فشل الهجوم السريع كما ذكرنا سابقا ً .

وفلسفة الهجوم السريع هو أن الهجوم يجب أن يتم بسرعة بحيث لا يسمح للفريق المضاد من اتخاذ أماكنه الدفاعية بشكل منظم .

أما الغرض من الهجوم السريع هو إيصال الكرة إلى منطقة التهديف قبل وصول الدفاع إلى تلك المنطقة لحماية الهدف .

فالهجوم السريع : إذن هو محاولة هجومية تهدف إلى تهيأة فرصة جيدة لتسجيل النقاط قبل تمكن الدفاع من وضع قواه الدفاعية موضع التنفيذ في منطقة التهديف وهو يعتمد على التغيير السريع من الدفاع إلى الهجوم مما ينتج عند زيادة عدد الهجوم على الدفاع عندما تصل الكرة إلى منطقة التهديف .

**المحاضرة الرابعة عشر**

**فوائد الهجوم السريع**

1. من الفوائد الرئيسية للهجوم السريع هو إنه يعلم اللاعبين التهيؤ والانتباه فاللاعبون يتهيأون لاقتناص أية فرصة تسنح لمناولة الكرة بشكل صحيح عبر الساحة حتى يمكنهم من تسجيل اصابة محققة فعن طريق التدريب على الهجوم السريع يتعلم اللاعبون النظر الواسع لأن أول لاعب يستلم الكرة يجب ان يعرف مكان زملائه في الساحة حتى تكون مناولة الكرة مضبوطة .
2. عن طريق الهجوم السريع يتعلم اللاعبون الاندفاع وهذا يتفق مع طبيعتهم المندفعة الفوارة . وهذا الاندفاع وتطبيق الهجوم السريع بالنسبة للفريق يجعل الفريق المضاد يخاف منه ويحسب له ألف حساب . فمثلا ً إذا عرف فريق ما بكثرة هجومه السريع الناجح فإن الفريق المضاد يكون دائما ً في وضع خائف فكلما سيطر الفريق على الكرة بعد رميها نحو الهدف من قبل الفريق المضاد تراجع عدد أفراد الفريق المضاد . ففي بعض الأحيان يتراجع لاعب واحد أو لاعبان أو ثلاثة لاعبين للدفاع ضد الهجوم , حيث أن هذا يعتمد على تكتيك الدفاع وعلى المدرب وهذا يجعل الفريق مرتاحا ً في أخذ الكرات المرتدة وتنظيم هجومه المضاد .
3. يحافظ هذا النوع من الهجوم على اكتساب اللياقة البدنية والاحتفاظ بها .
4. يمكن استخدام هذا النوع من الهجوم ضد أي نوع من الدفاع لأنه يعتمد أولا ً على عنصر المفاجأة وعدم اتاحة الفرصة للفريق المضاد من اتخاذ أي تشكيل دفاعي منظم.
5. يمكن اعتبار هذا النوع من الهجوم كتدريب جيد على التحكم في الكرة وإجادة المهارات المختلفة بكرة السلة . لأنه يتحتم على اللاعب أن يكون ممتازا ً في أدائه مختلف المهارات وهو يجري بأسرع ما يمكن .

**عوامل نجاح الهجوم السريع**

لكي يكون الهجوم السريع ناجحا ً وفعالا ً هناك عوامل مهمة يجب اتباعها من قبل اللاعبين المهاجمين ومن هذه العوامل :

1. السرعة والدقة والانتباه

إن هذه العوامل أو الصفات ضرورية لكل لاعب في كرة السلة ولكن أهميتها تزيد بالنسبة للهجوم السريع فكما ذكرنا سابقا ً بأن الهجوم السريع يتطلب سرعة متناهية مع الدقة المطلوبة لاستلام مناولة جيدة والوصول إلى الهدف بأسرع ما يمكن قبل وصول الدفاع إلى تلك المنطقة .

لذا نجد أن الفريق الذي يتمتع أعضاءه بالسرعة مع الدقة يكون هجومهم السريع مؤثرا ً وفعالاً .

1. ضرورة تواجد اللاعبين المهاجمين وانتشارهم بالجناحين والوسط .
2. يعتبر القفز صفة دفاعية جيدة للحصول على الكرات المرتدة .
3. بعد الحصول على الكرة المرتدة يجب تحريك الكرة من الهدف بأسرع ما يمكن .
4. بعد تحديد اتجاه سير المناولة الأولى يجب تعيين لاعب واحد ليندفع نحو الهدف المضاد بأسرع ما يمكن .

**المحاضرة الخامسةعشر**

**أنواع الهجوم السريع**

1. الهجوم السريع بدون مدافع .

**الهجوم المنظم**

المقدمة

إن الهجوم المنظم هو ذلك الهجوم الذي يجري تحت خطة مرسومة من قبل المدرب تبعا ً للخطط الدفاعية التي يسلكها الفريق المدافع ويجب أن تتبع الخطة المرسومة أسرع وأحسن الطرق للتغلب على الدفاع وإصابة الهدف . وهناك نوعان رئيسيان من الهجوم المنظم هما الهجوم المنظم ضد الدفاع رجل لرجل والهجوم المنظم ضد الدفاع عن المنطقة .

**الهجوم المنظم ضد الدفاع رجل لرجل**

إن الغرض الأساسي من خطة الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل هو اتاحة الفرصة للاعب المهاجم أن يتخلص من الدفاع الذي يحرسه بحيث يستطيع التهديف بحرية , ولأجل تحقيق هذا الغرض يمكن الاعتماد على وسيلتين هما : -

1. استخدام المميزات والمناورات الفردية في الهجوم مثل السرعة الخداع والمراوغة التوقف المفاجئ من الركض وتغيير الاتجاه فجأة وبزاوية حادة .

فالسرعة وتغييرها تعد من أهم المميزات الهجومية ضد الدفاع رجل لرجل فاللاعب الممتاز لا يركض بكل سرعته دائما ً حتى لا يعطي للدفاع فكرة واضحة عن مدى سرعته وحتى يستطيع أـن يفاجئ الدفاع بالانطلاق فجأة بسرعة أكبر . أو بالاقلال من سرعته فجأة ويستحسن استعمال عامل المفاجأة في تغيير السرعة ويمكن استغلال السرعة في الهروب من الخصم ولأجل التمرين على السرعة تعطى ألعاب فردية بطريقة مرر واقطع .

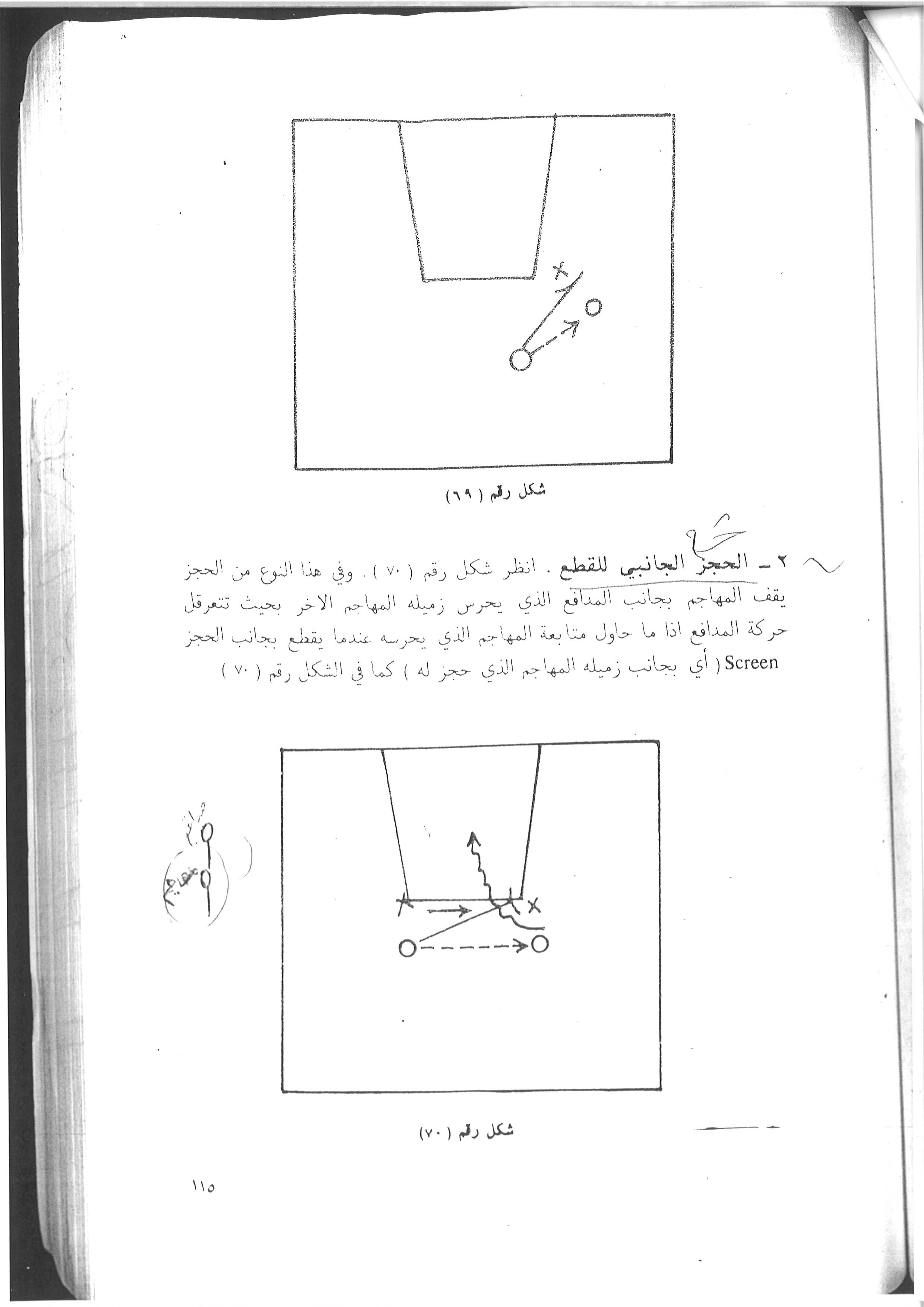
1. أما الوسيلة الثانية المستخدمة في الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل هي التعاون فيما بين أعضاء الفريق في الهجوم بالقيام بعملية الحجز (Screen) فإذا لم يستطع اللاعب المهاجم الافلات من خصمه المدافع بسهولة باستخدام المناورات الهجومية السابق ذكرها .

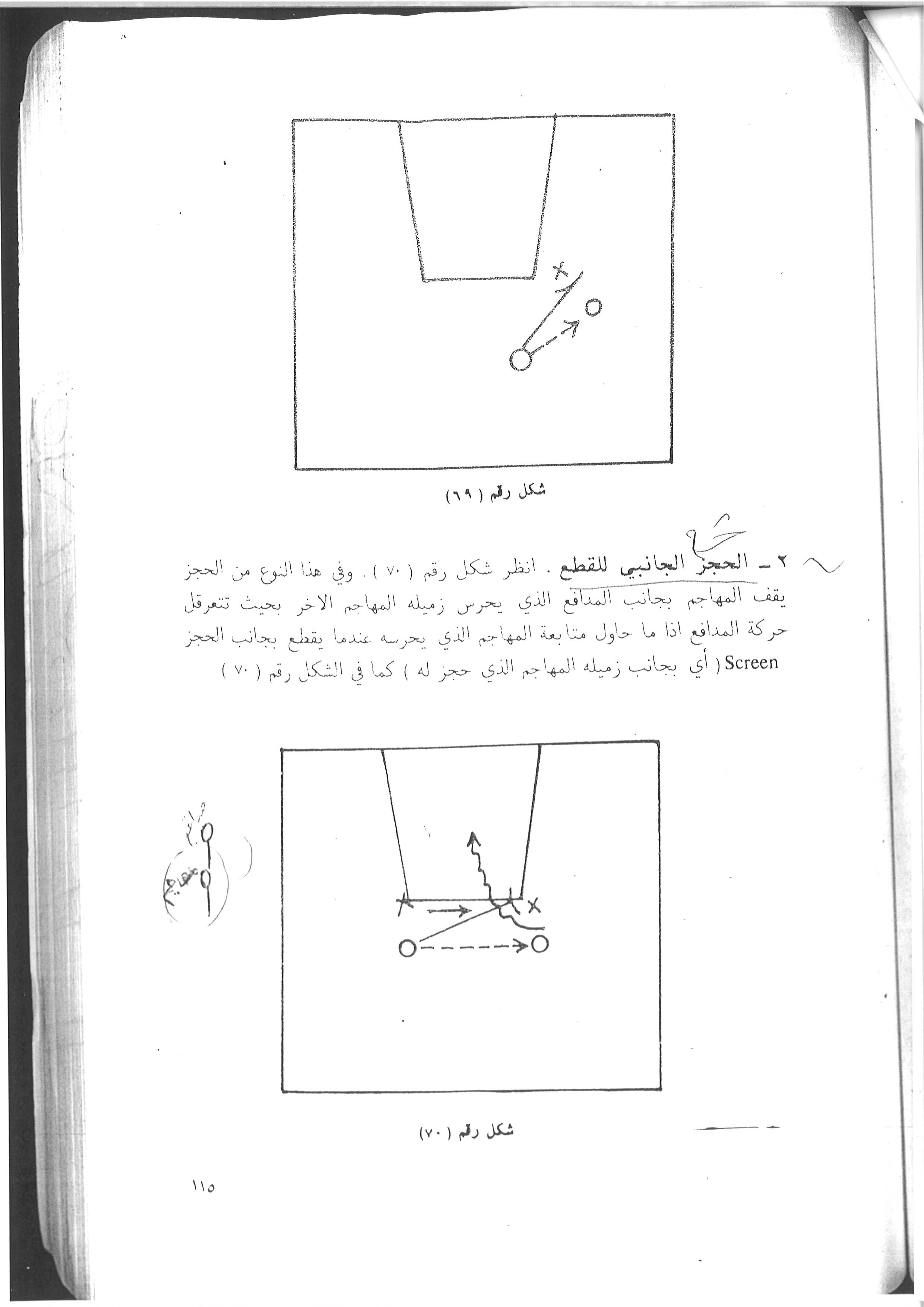
**المحاضرة السادسة عشر**

الحجز : Screen

الحجز : هم عملية هجومية يحاول فيها اللاعب الهجومي عرقلة طريق أحد أفراد الدفاع من الفريق الخصم عرقلة قانونية بحيث لا يستطيع هذا المدافع متابعة الهجوم الذي يحرسه وبذلك يتحرر هذ الزميل ويتمكن من استلام الكرة والتهديف بحرية جون مضايقة من الدفاع ضده .

1. الحجز الأمامي للتهديف : انظر شكل رقم (69) وفي هذا النوع من الحجز يقف الهجوم بين زميله (أي المهاجم) وبين المدافع الذي يحرس هذا الزميل بحيث يتمكن هذا الزميل من التهديف دون اعاقة من خصمه المدافع .

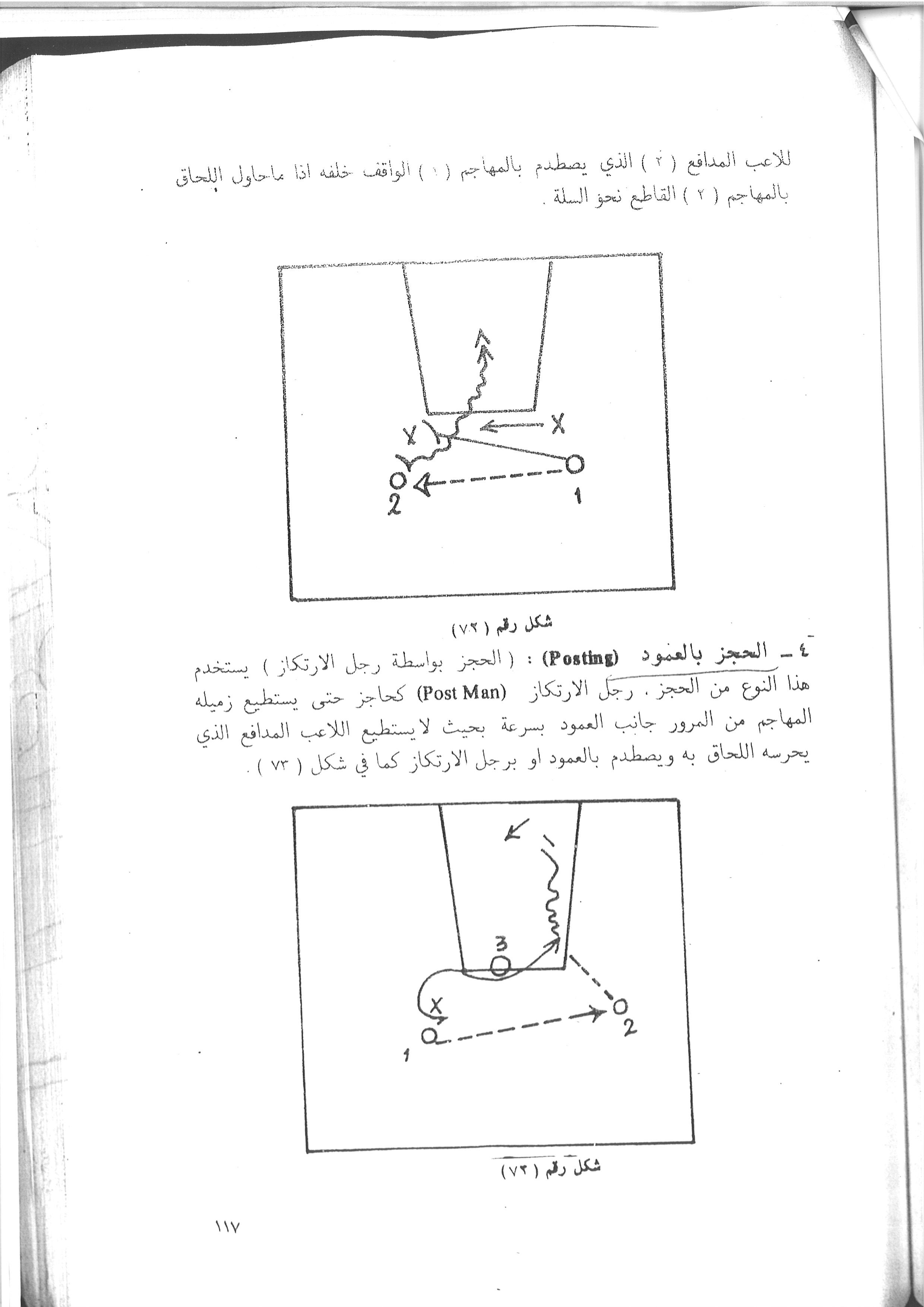
إن وجه اللاعب المهاجم الحاجز أما أن يكون وجهه باتجاه خصمه حتى يسيطر على رؤية الكرة بعد التهديف

1. الحجز الجانبي للقطع : انظر شكل رقم (70) وفي هذا النوع من الحجز يقف المهاجم بجانب المدافع الذي يحرس زميله المهاجم الآخر بحيث تتعرقل حركة المدافع إذا ما حاول متابعة المهاجم الذي يحرسه عنما يقطع بجانب الحجز Screen أي بجانب زميله المهاجم الذي حجز له ) كما في الشكل رقم (70)

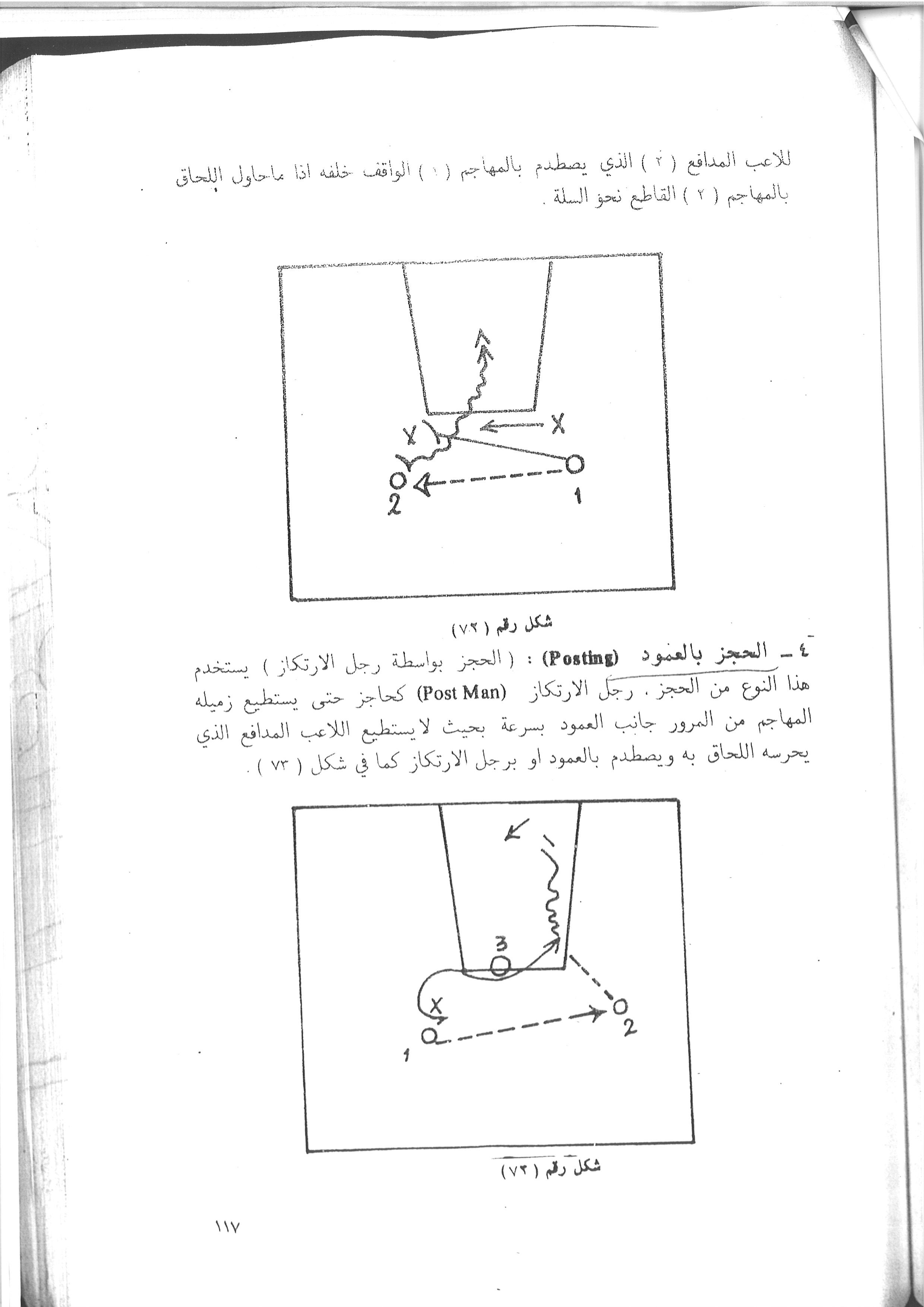
يناول المهاجم (1) الكرة إلى المهاجم (2) ثم يحجز الدفاع (2) من الجانب وهنا تتعرقل حركة هذا الدفاع (2) ويصطدم بالمهاجم (1) إذا ما حاول اللحاق بالهجوم (2) القاطع نحو السلة للتهديف بحرية ويسمى هذا يحجز للاعب مسيطر على الكرة .

 وهناك نوع آخر من الحجز الجانبي وهو للاعب ليست الكرة في حوزته . في هذا النوع يستطيع المهاجم أن يحجز ( أو يعيق ) اللاعب المدافع المسؤول عن لاعب مهاجم ليست الكرة في حوزته وبذلك يستطيع الأخير ( المهاجم بدون كرة ) الاختراق نحو الهدف أو أخذ موضع مناسب لاستلام مناولة ثم التهديف كما في الشكل (71) .

يناول اللاعب (2) الكرة إلى (3) ويقطع فجأة ليحجز إلى (1) يتقدم ليلاقيه يحاول اللاعب رقم (1) الهروب مستغلا ً الحاجز من (2) ليستلم مناولة من رقم (3) ثم يحاور بالكرة نحو الهدف .

1. حجز خلفي للقطع : يشبه هذا النوع الحجز الجانبي إلا أن المهاجم يكون خلف المدافع الذي يحرس زميله المهاجم الثاني بحيث يصدم المدافع بالمهاجم الأول الذي وقف خلفه عندما يحاول اللحاق بالمهاجم المسؤول عن حراسته كما في الشكل رقم (72) يناول المهاجم (1) الكرة إلى زميله (2) ثم يعمل حجز خلفي للاعب المدافع (2) الذي يصطدم بالمهاجم (1) الواقف خلفه إذا ما حاول اللحاق بالمهاجم (2) القاطع نحو السلة .

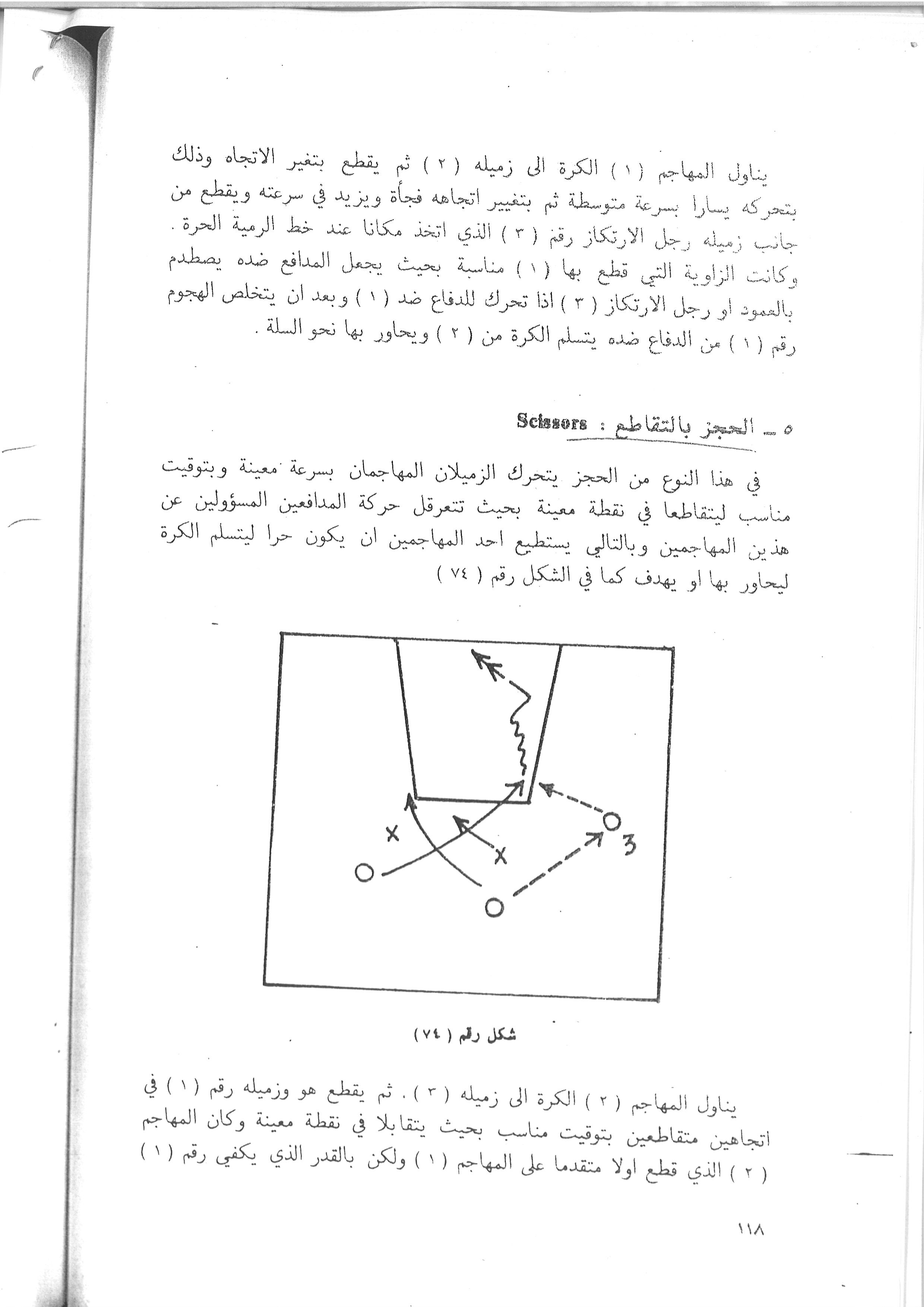
1. الحجز بالعمود (Posting) ( الحجز بواسطة رجل الارتكاز ) يستخدم هذا النوع من الحجز , رجل الارتكاز (post man) كحاجز حتى يستطيع زميله المهاجم من المرور جانب العمود بسرعة بحيث لا يستطيع اللاعب المدافع الذي يحرسه اللحاق به ويصطدم بالعمود أو برجل الارتكاز كما في الشكل (73) .



يناول المهاجم (1) الكرة إلى زميله (2) ثم يقطع بتغير الاتجاه وذلك بتحركه يسارا ً بسرعة متوسطة ثم بتغيير اتجاهه فجأة ويزيد في سرعته ويقطع من جانب زميله رجل الارتكاز رقم (3) الذي اتخذ مكانا ً عند خط الرمية الحرة .

وكانت الزاوية التي قطع بها (!) مناسبة بحيث يحمل المدافع ضده يصطدم بالعمود أو رجل الارتكاز (3) إذا تحرك للدفاع ضد (1) وبعد ان يتخلص الهجوم رقم (1) من الدفاع ضده يتسلم الكرة من (2) ويحاور بها نحو السلة .

1. الحجز بالتقاطع : Scissors

في هذا النوع من الحجز يتحرك الزميلان المهاجمان بسرعة معينة وبتوقيت مناسب ليتقاطعا في نقطة معينة بحيث تتعرقل حركة المدافعين المسؤولين عن هذين المهاجمين وبالتالي يستطيع أحد المهاجمين أن يكون حرا ً ليتسلم الكرة ليحاور بها أو يهدف كما في الشكل رقم (74)

يناول المهاجم (2) الكرة إلى زميله (3) ثم يقطع هو وزميله رقم (1) في اتجاهين متقاطعين بتوقيت مناسب بحيث يتقابلا في نقطة معينة وكان المهاجم (2) والذي قطع أولا ً متقدما ً على المهاجم (1) ولكن بالقدر الذي يكفي رقم (1) .