

كرة السلة
المرحلة الثانية
الدفاع الفرقي
(دفاع رجل لرجل . دفاع المنطقة)



محاضرة تقدمت بها
ا.د نديمة بدر
م.م غفران جمال

ملخص الدفاع رجل لرجل

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

ملخص طريقة الدفاع عن المنطقة

➤ هي إحدى الطرق الدفاعية المهمة في كرة السلة. يعني أن كل لاعب دفاعي يدافع عن منطقة معينة بالقرب من المرمى ، ويكون مسؤولاً عن اللاعب المهاجم في منطقته. المسؤولية الأولى للدفاع هي الكرة ، ثم المنافس. في طريقة الدفاع هذه ، لا يلتزم المدافع بموقعه بين السلة والخصم ، ولكنه يدافع عن المناطق التي تمرر فيها الكرة.

➤ من فوائد استخدام هذه الطريقة قلة ارتكاب الأخطاء شخصية. وإيقاف التهديد من مسافات قريبة أو متوسطة. كما أنه من الأسهل على الفريق المدافع تلقي الكرات المرتدة ، كما يسهل عليهم تنظيم هجوم سريع. في هذه الطريقة الدفاعية ، يمكن تغطية الضعف الفردي في الدفاع لأن المسؤولية جماعية وليست فردية.

➤ أما مساوئ استخدام هذه الطريقة فهي صعوبة إيقاف التهديد البعيدة. هذا النوع من الدفاع ضعيف ضد الفريق السريع في نقل الكرات ، والفريق الذي يلعب بهذه الطريقة يعتاد على الكسل والتراخي.

➤ أما بالنسبة لأنواع الدفاع بالمنطقة فهي كثيرة ومتنوعة أهمها: (2-1-2, 2-2-1, 1-3-1, 1-2-2, 2-3, 3-2,

➤ كل طريقة أو نوع من دفاع المنطقة لها نقاط قوة وضعف معينة. الطريقة التي يهاجم بها الفريق المضاد المنطقة هي التي تحتم على الفريق استعمال نوع معين من انواع الدفاع عن المنطقة ، على سبيل المثال ، فإن الفريق المضاد اذا هجم بوسط واحد ، يلعب الفريق بطريقة 2 - 1 - 2 وهكذا.

الفرق بين الدفاع رجل لرجل وبين الدفاع عن المنطقة

ادناه عدة نقاط مهمة تبين الفرق بين الدفاع رجل لرجل وبين الدفاع عن المنطقة
ومن أهم هذه النقاط :

دفاع المنطقة	دفاع رجل لرجل
<ul style="list-style-type: none"> بينما تكون مسؤولية اللاعب المدافع في الدفاع عن المنطقة هي الكرة اولا ثم اللاعب المهاجم ثانيا في المنطقة المسؤول عنها. 	<ul style="list-style-type: none"> تكون مسؤولية اللاعب المدافع في الدفاع رجل لرجل هو اللاعب المهاجم اولا الكرة ثانيا
<ul style="list-style-type: none"> بينما يستطيع الدفاع عن المنطقة ايقاف التهديد القريب . 	<ul style="list-style-type: none"> يستطيع الدفاع رجل لرجل الحد من خطورة التهديد من مسافات بعيدة ، او متوسطة
<ul style="list-style-type: none"> يحتاج المدافع الذي يلعب بطريقة الدفاع عن المنطقة الى لياقة بدنية اقل نسبيا . 	<ul style="list-style-type: none"> يحتاج المدافع الذي يلعب بطريقة الدفاع رجل لرجل الى لياقة بدنية عالية
<ul style="list-style-type: none"> بينما تقل الاخطاء الشخصية في الدفاع عن المنطقة. 	<ul style="list-style-type: none"> تكثر الاخطاء الشخصية في الدفاع رجل لرجل نتيجة لقرب اللاعب المدافع من اللاعب المهاجم
<ul style="list-style-type: none"> بينما لا تتعرض طريقة الدفاع عن المنطقة الى مثل هذه المناورات 	<ul style="list-style-type: none"> تتعرض طريقة الدفاع رجل لرجل الى كثير من المناورات الهجومية الفردية كالخداع والقطع والمناورات الجماعية كالحجز
<ul style="list-style-type: none"> تسهل على اللاعبين المدافعين في الدفاع عن المنطقة استلام الكرات المرتدة 	<ul style="list-style-type: none"> بينما يصعب على المدافعين في الدفاع رجل لرجل استلام الكرات المرتدة .
<ul style="list-style-type: none"> بينما تكون المسؤولية في الدفاع عن المنطقة جماعية فيصعب تشخيص الخطأ عند اللاعب المقصر 	<ul style="list-style-type: none"> تكون المسؤولية في الدفاع رجل لرجل فردية وبهذا يسهل على المدرب تصليح الاخطاء وتوجيه الارشادات
<ul style="list-style-type: none"> بينما يمكن تغطية الضعف الفردي في الدفاع عن المنطقة لان المسؤولية جماعية ماذا اخطا لاعب في الدفاع عن المنطقة يغطي زميله الاقرب المنطقة خلفه . 	<ul style="list-style-type: none"> في الدفاع رجل لرجل يصعب تغطية الضعف الفردي في الدفاع