المهرات الأساسية الدفاعية

اولاً : الوقفة الدفاعية

تعد الوقفة الدفاعية مهمة وذلك لأنها تتيح للاعب حرية الحركة امام تحركات الخصوم المختلفة عليه يجب اتقانها والتدريب عليها باستمرار .
وتتلخص الوقفة الدفاعية بالوضع الخاص بالجسم والذي يجعله حراً في حركته وتنقسم الى نوعين وهما :

١- الوقفة المتوازية

وهي الوقفة التي يكون فيها القدمان بصورة متوازية وعلى خط واحد وعادة ما تكون الفتحة بينها بقدر فتحة الصدر . ويكون هناك انثناء بسيط في الركبتين وميل بسيط للجذع الى الأمام .

٢- وقفة الملاكم

وهي نفس الوقفة المتوازية ماعدا وضع القدمين اذ يكون احدهما متقدم على الاخر .
ولابد من الإشارة الى نقطة مهمة في الوقفة الدفاعية وهي وضع الذراعين فهناك رأي يقول يجب ان تكون ذراع مسؤولة عن الدفاع ضد المحاورة أي ان تكون للأسفل وبمستوى الورك والجذع والأخرى مرفوعة وهي مسؤولة عن الدفاع ضد التصويب والرأي الاخر يقول بان تكون الذراعين بمستوى الركبتين ومنثنيتين من مستوى المرفقين وراحة اليدين للأعلى .
وهناك لابد من الإشارة الى ان وضع الذراعين يعتمد على الموقف الدفاعي الملائم للحركات الهجومية

ثانياً : الدفاع ضد اللعب المحاور

على اللاعب المدافع في هذا النوع من الدفاع ان يؤكد على مسألة مهمة جداً وهي التحرك مع اللاعب المحاور وعرقلته من التقدم بسهولة اتباع قاعدة مهمة جداً في كرة السلة وهي ان يكون المدافع بين اللاعب وبين الهدف ويحاول المدافع اثناء ذلك اجبار المهاجم المحاور على الذهاب الى مناطق غير مؤثرة في عملية الهجوم ويحاول قطع الكرة من المهاجم وعند انتهاء الطبطبة من قبل المهاجم أي عند مسكه للكرة يقوم المدافع بالضغط ضد المهاجم .

د نبهان حميد احمد م .م علي خالد مخلف