

جامعة الانبار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مهارات الاساسية الهجومية والدفاعية بكرة السلة

المادة : كرة السلة

المرحلة : الاولى

م علي خالد

الفصل الأول المهارات الأساسية

أولاً . مسك الكرة

ان مهارة مسك الكرة تعد من اول المهارات التي يجب ان يتعلمها المبتدئ وهي الخطوة الأولى للبداية الحقيقية لتعلم واتقان المهارات الأخرى والتي عادة ما تتوضح أهميتها عند أداء التمريرات والاستلام والمحاورة والتصويب ولضمان تعلم مسك الكرة والمهارات الأخرى لابد ان نوضح مسألة مهمة قبل شرح هذه المهارة وهي مسألة وضع الجسم والذي يتخلص بالنقاط الآتية :

- ١- تكون الفتحة بين القدمين بمساحة عرض الصدر او اكثر قليلاً وحسب راحة اللاعب .
- ٢- يكون اتجاه القدمين الى الأمام وبخط واحد او تتقدم الواحدة عن الأخرى بمسافة ملائمة تريح اللاعب عند الأداء .
- ٣- ميل الكتفين قليلاً الى الامام وذلك لغرض حماية الكرة مع رفع الرأس ويكون النظر الى الامام باتجاه الكرة .
- ٤- ثني بسيط في مفصل المرفق وعلى شكل زاوية قائمة مع مراعاة قربهما من الجسم وبوضع يشعر فيه اللاعب بالراحة وحرية الحركة .

اما بخصوص مهارة مسك الكرة فيجب ان نؤكد في بادئ الامر على مسألة مهمة وهي انتشار الأصابع على الكرة وعدم ملامسة راحة اليد لسطح الكرة وذلك لضمان عدم ارتداد الكرة اثناء الاستلام وبخاصة اذا كانت المناولة قوية وعادة ما تنتشر الأصابع ماعدا الابهام على جانبي الكرة اما بالنسبة للإبهام فهناك طريقتان الأولى ينتشر الابهامان مع الأصابع على جانبي الكرة او يكون الابهامان خلف الكرة وذلك لمنع مروقهما الى الصدر ، ويجب ان نؤكد ايضاً انه لحظة استلام الكرة تكون الذراعان ممدودتان باتجاه الكرة ولحظة المسك تسحب الكرة الى الصدر وذلك لضمان تقليل زخمها أولاً ولحمايتها من الخصوم ثانياً .

ان استلام الكرة قد يكون بمستوى الصدر وهذا ما تم شرحه أعلاه وقد يكون الاستلام بمستوى فوق الرأس ففي هذه الحالة يكون اتجاه الأصابع الى الأعلى والابهامان خلف الكرة اما اذا كانت الكرة

بمستوى اسفل الورك او كرة متدرجة على الأرض فيكون اتجاه الأصابع الى الأسفل والابهامان الى الخارج مع زيادة انثناء الركبتين وفي جميع الحالات سحب الكرة الى الصدر
ثانياً : المناولات

تعد المناولة من المهارات الهجومية الأساسية المهمة كونها الوسيلة الأكثر شيوعاً في إيصال الكرة او بسرعة الى سلة الخصوم فضلاً عن مساعدتها في خلق ثغرات في دفاع الخصوم من خلالها يتم الحصول على نقاط الفوز في المباريات وعادة تنقسم المناولات في كرة السلة الى :

١- المناولات بكلتا اليدين وتنقسم الى :

أ- التمريرة الصدرية

وهي اكثر التمريرات شيوعاً في اللعبة وتسمى بتمريرة الفريق ولقد سميت هذه المناولة بالصدرية وذلك لان أداؤها يبدأ من امام الصدر وعادة ما تؤدي هذه المناولة بمسافات متوسطة او قليلة ويجب ان يستطيع اللاعب تأدية هذه المناولة بعد استلام الكرة مباشرة وتؤدي هذه المناولة بعد مسك الكرة وسحبها الى الصدر واستمرار الحركة بحيث تظهر وكأن اللاعب يقوم بعمل دائرة امام الجسم وتتم بمد الذراعين الى الامام وفرد المرفقين ودفع الكرة بقوة برسغ الكفين وأخيراً بالأصابع مع تحديد الاتجاه والقوة وعادة ما يقابل المناول المستلم مع الاثباتات وقد تؤدي هذه المهارة من الثبات او من الحركة في حالة كون الزميل بعيد نوع ما فان المرر يحاول متابعة الحركة بأخذ خطوة الى الامام وذلك لإضافة قوة الى الكرة تحقق وصولها الى الزميل وعند دفع الكرة تمتد الركبتان ويتحرك الجسم الى الامام باتجاه الكرة ويجب التأكيد على دفع الكرة بكلتا الذراعين وبنفس القوة وذلك لضمان عدم انحرافها الى احد الجانبين وبالتالي عدم نجاح المناولة .

ب- تستخدم هذه المناولة والتي تشبه المناولة الصدرية بجميع مراحلها ما عدا ان الكرة ترتد الى الأرض قبل ان تصل الى الزنين ولهذا السبب سميت بالمناولة المرتدة . ان دفع الكرة في هذه المهارة يتم الى الأرض وبمسافة ثلثي البعد عن الزنين أي انه اذا كانت مسافة بين الكرة وبين زميله (٦) امتار فيجب ان ترتد الكرة في مسافة تبعد عن المرر بمسافة (٤) امتار وقد يتم تعديل هذه المسافة في حالة اقتناع الممرض بعدم وصول الكرة الى الزميل وتؤدي هذه المناولة عندما يعجز المرر من إيصال الكرة بالمناولة الصدرية وذلك لوجود خصم بينه وبين زميله وفي هذه الحالة يجب

مراعاة ارتداد الكرة قريباً من قدمي الخصم وذلك لصعوبة قطعها في هذه الحالة وتحتاج هذه المناولة الى مهارة جيدة وبخاصة اذا ادبت لمسافة بعيدة لزميل متحرك .

ج - المناولة من فوق الرأس

تؤدي هذه المناولة من فوق الرأس وتستخدم في المسافات البعيدة وبخاصة اذا كان الخصم اقصر من المرور ويجب ان تصل الى مستوى رأس المستلم وذلك لضمان سهولة الاستلام وفي هذه المناولة تنتقل الكرة من امام الصدر الى مستوى فوق الرأس وتتم مرجحة الكرة الى الخلف مع ميلان الجذع الى للخلف ايضاً ومن ثم تتم عملية دفع الكرة وذلك بمد الذراعين ومد المرفقين ومتابعة أصابع الكفين للكرة بعد دفعها بالرسغين بقوة تتناسب مع مسافة بعد الزميل وفي حالة كون المسافة بعيدة يفضل اخذ خطوة للأمام باتجاه المناولة وذلك لإضافة قوة الى الكرة .

د-مناولة الدفعة البسيطة

ان اكثر اللاعبين استخداماً لهذه المهارة هو لاعب الارتكاز حيث يقوم بدفع الكرة دفعة بسيطة الى اللاعب القاطع وعندها تكون الكرة محمولة بالكفين والذراعين ممدودتين الى الأسفل ويتم الدفع البسيط بواسطة الأصابع وتستخدم هذه المناولة ايضاً في حركة (weave) .

٢-المناولات بيد واحدة

أ. المناولة من مستوى الكتف

تعد المناولة من مستوى الكتف بيد واحدة من المناولات الطويلة والتي يكثر استخدامها في الهجوم السريع وتتم هذه المناولة بعد تحويل الكرة الى جهة اليد المستعملة حيث تكون كف الذراع المستعملة اسفل الكرة والكف الأخرى تسند الكرة ثم تتم عملية ارجاع الذراع الى الخلف ومن ثم مرجحتها الى الامام مع مشاركة الجذع مع الذراع ثم يتم قذف الكرة وتوجيهها عن طريق رسغ اليد وفي كثير من الأحيان يتم اخذ خطوة باتجاه الحركة .

ب. المناولة المرتدة

وهي نفس المناولة المرتدة بكلتا اليدين ولكنها تستخدم اليد الواحدة ويكثر استخدامها عند إيصال الكرة الى الزميل المنطلق الى الامام مع وجود خصم في وسط المسافة او تستخدم بعد الطبطبة مباشرة وتحتاج هذه المهارة الى الدقة في المناولة وفي الاستلام

ج. المناولة الخطافية

تعد هذه المناولة من المناولات الصعبة وقليلة الاستخدام ولكنها صعبة القطع في الوقت نفسه وتؤدي هذه المناولة بعد ان يكون المستقبل على جانب اللاعب المناول بعكس ذراعه المستعملة حيث يقوم اللاعب بثقل الكرة على كف ذراعه المستعملة الى الجانب ومن ثم يمرج الذراع بنصف الدائرة من فوق رأسه وعند وصول الكرة الى فوق الرأس يتم تركها وذلك بدفعها برسغ اليد باتجاه الزميل .

د. المناولة من الطبطبة

في كثير من حالات اللعب الحقيقية تتوفر فرص لمناولة الكرة الى الزميل خال من الرقابة وفي وضع يساعده على إصابة الهدف وفي الوقت نفسه تكون الكرة عند لاعب في وضع مجاورة ففي مثل هذه الحالات يقوم اللاعب المحاور بتمرير الكرة وكأنه مستمر بالمحاورة وذلك بدفع الكرة نحو الزميل وهو مازال مستمراً بالحركة وتحتاج هذه المناولة الى مهارة في عملية المحاورة والتوقيت الصحيح عند دفع الكرة .

ثالثاً . الطبطبة (المحاورة)

تعد هذه المهارة من المهارات المهمة جداً في لعبة كرة السلة كونها السبيل الوحيد للتقدم بالكرة وذلك لان قانون اللعبة لا يسمح المشي او الجري بالكرة عليه يجب ان يتقنها جميع اللاعبين وبخاصة صانع الألعاب وذلك لان اكثر اللاعبين استخداماً لها وتؤدي هذه المهارة بان يقف اللاعب مقدماً قدم الرجل المعاكسة للذراع المستخدمة وقد اثتى ركبتيه قليلاً مع ميل الجذع بصورة بسيطة الى الامام ويقوم اللاعب بتطيط الكرة الى الأرض عن طريق دفعها بالأصابع المنتشرة فوقها مع مراعاة عدم ملامسة راحة اليد للكرة ويجب ان ترتد الكرة الى الأرض في منطقة امام جانب مشط القدم للرجل المتأخرة مع مراعاة مصاحبة أصابع الكف للكرة ويجب ان يكون الدفع بالأصابع عن طريق مفصل الرسغ وتكون حركة الذراع من المرفق ، ويجب تعويد اللاعب على عدم النظر الى الكرة بل يتوزع نظره الى الزملاء والخصوم اما بخصوص الذراع غير المستخدمة فتكون مرفوعة بمستوى الكتف وكان اللاعب ينظر الى ساعته وذلك للحفاظ على الكرة من تحركات الخصوم ويبدأ تعلم

الطبطة من الوقوف ومن ثم المشي وبعد من الجري ويجب التأكد على تنطيط الكرة الى المسافة امام جانب الجسم قليلاً وهذه المسافة يجب ان تتلاءم مع سرعة اللاعب في الجري فكلما زادت سرعته زادت مسافة الارتداد الى الامام .

وتقسم المحاورة الى ثلاثة أنواع وهي :

أ- الطبطة العالية

يستخدم هذا النوع من الطبطة عندما لا يكون هناك خصم قريب من اللاعب المحاور وعادت ما تصل الكرة اثناء ارتفاعها الى الأعلى الى مستوى حوض اللاعب المحاور ويكثر استخدامها اثناء التقدم بالكرة وبخاصة في الهجوم السريع .

ب- الطبطة الواطئة

ان حماية الكرة يكون اسهل في الطبطة الواطئة قياساً بالطبطة العالية ولهذا يلجا اللاعب اليها عند اقتراب الخصم وهي نفسها في الطبطة العالية ماعدا خفض مركز ثقل الجسم الى الأسفل وذلك بزيادة ثني الركبتين وميل الجذع للأمام اكثر ويلجأ اليها اللاعب ايضاً عندما يغير سرعته اثناء التقدم وذلك لزيادة سيطرته على الكرة .

ج- الطبطة بتغير الاتجاه

يستخدم هذا النوع من المحاورة عندما تكون رقابة الخصم قويه حيث يتطلب ذلك تغير وضع الجسم فضلاً عن تغير الذراع المحاورة حيث يتم ذلك بتغير الذراع المحاورة وذلك بنقل مركز ثقل الجسم الى قدم الرجل المعاكسة حيث يتغير وضع الجسم عن طريق دورانه في زاوية حوالي (٨٠) درجة بالنسبة للمنافس حيث يؤدي ذلك الى وضع جسم اللاعب المحاور بين الخصم والكرة وبذلك تكون الطريق سالكة امامه للتقدم بالكرة باتجاه الهدف .

رابعاً : التصويب

ان مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق اذا ماتم اتقانها بصورة جيدة وذلك لان كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب ، أي ان الفريق يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة . ولا بد من الإشارة الى ان هناك قواعد أساسية لعملية التهديد تعتمد على بعد وقرب اللاعب

المصوب من حلقة السلة وكذلك كونها مواجهاً للحلقة او على جانبها ولكن يجب ان نؤكد في عملية التصويب على مسألة مهمة جداً وهي محاولة رفع قوس طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخول الكرة الى الحلقة بزواوية كبيرة تقترب من (٩٠) درجة لأنها افضل زاوية لدخول الكرة . فضلاً عن ذلك فان هناك نوعان من التهديد من حيث كيفية دخول الكرة فهناك التهديد المباشر أي دخول الكرة الى الحلقة دون ان تلمس اللوحة وهناك التهديد غير المباشر وهو النوع الذي يستعين بلوحة الهدف لارتداد الكرة ومن ثم دخولها .

وتقسم معظم المصادر الخاصة بكرة السلة التصويب الى نوعين هما :

- التصويب من الثبات .

- التصويب من الحركة .

ومن ثم نتحدث هذه المصادر عن أنواع هذين النوعين ولقد أرتأينا في هذا الباب نتحدث عن التهديدات بأنواعها وراعيها الحديث عن اكثر التهديدات شيوعاً في لعب كرة السلة الحديثة وكما يأتي :

أ- التصويب باليدين من فوق الرأس

تؤدي هذه التصويبة وذلك بوضع الكرة الممسوكة بالكفين بمستوى فوق الرأس وتبدأ حركة التصويب ابتداءً من الركبتين وذلك بمدى من ثم النقل الحركي من الرجلين الى الجذع ومن ثم الى الذراعين حيث تمتد الذراعين للأعلى مع مراعاة قوس طيران الكرة وتنتهي الحركة بدفع الكرة من الرسغين باتجاه الهدف هذا بالنسبة لعملية دفع الكرة اما وضع الجسم فيجب ان نؤكد على وقفة اللاعب والفتحة بين القدمين والتي يجب ان تكون قريبة من مسافة ما بين الكتفين .

ان هذه التصويبة اقل استخداماً في باقي الأنواع والتي سيتم شرحها ولكن هناك الكثير ممن يستخدمونها وبخاصة النساء واثاء أداء الرميات الحرة .

ب- التصويب من مستوى الكتف

يستعمل هذا النوع عادة للتصويب من مسافات متوسطة تصل الى (٨) امتار وهو اكثر استخداماً من التهديد بكلتا اليدين من فوق الرأس كونه اسرع منه وعند بداية الأداء تكون الكرة في اليدين معاً بحيث تكون ابهام اليد قرب الاذن وتركز العينين على النقطة التي ستوجه اليها الكرة وعادة ما تكون

الرجل التي في جهة الذراع المستعملة متقدمة للأمام وأيضاً يجب مراعاة امتداد الرجل من الركبة ومد الذراع من مفصل المرفق ومن ثم دفع الكرة بواسطة رسغ اليد ومتابعة أصابع الكف للحركة ويجب ان ترسم الكرة قوساً عالياً يتناسب مع بعد وقرب اللاعب من الهدف ، وعند بداية هذه الحركة تترك اليد غير المستخدمة الكرة أي ان واجبها هو سند الكرة والمساعدة في السيطرة عليها فقط .

ج- التصويب بيد واحدة من فوق الرأس

في هذه التصويبة تكون الكرة مرفوعة بكف الذراع المستخدمة ومسنودة بالكف الأخرى اعلى امام الرأس قليلاً ويكون النظر مركزاً على النقطة التي تضمن دخول الكرة في حلقة السلة وعند بدأ التصويب تبدأ الحركة ايضاً من مفصل الركبة وانتهاءً بدفع الكرة بواسطة رسغ اليد مع مراعاة متابعة الأصابع لحركة الكرة

وتعد هذه المهارة من اكثر المهارات استخداماً في يومنا هذا وتؤدي هذه التصويبة في حالتين أولهما من الثبات وتؤدي بكثرة في الرمية الحرة او من المناطق المتوسطة وبخاصة اذا كان اللاعب خالياً من الرقابة وثانيهما تأديتها من القفز أي ان عملية القفز تكون مكملة لأداء الحركة ويعطي القفز قوة إضافية للكرة فضلاً على انه يرفع مستوى الكرة عالياً عند انطلاقها وبذلك يتلخص من محاولة عرقلة الخصم للكرة

ويجب عند تعليم هذه المهارة التأكيد على التوافق والتناسق وربط حركات مد مفاصل الجسم وصولاً الى الامتداد الكامل مع عملية القفز وان تكون المحصلة اكبر ما يمكن لتوفير اكبر قوة لدفع الكرة لحظة ترك الكرة يد الرامي .

د- التصويبة الخطافية

ان هذه المهارة مهمة جداً كون عملية الدفاع عنها صعب لان الكرة تكون محمولة باليد البعيدة عن المدافع وهي تشبه المناولة الخطافية من ناحية الأداء الحركي ما عدا عملية توجيه الكرة الذي يكون الى الهدف وان اكثر اللاعبين اداءً لهذه المهارة هم لاعبو الارتكاز نظراً لحاجة النهج (التكتيك) الهجومي لذلك وذلك لان لاعب الارتكاز يكون قريباً من السلة ويحتاج الى تكتيك وأداء فني هجومي يضمن نجاح التصويب ، وعادة ما تؤدي هذه المهارة من الحركة .

هـ- التصويبة السلمية

ان قانون اللعبة قد حرم على اللاعب المشي بالكرة ولو لخطوة واحدة ولكنه أجاز له ان يخطو خطوتين ويترك الكرة الى الزميل او الهدف في الخطوة الثالثة ولهذا نتجت عن ذلك التصويبة السلمية والتي تسمى ايضاً (الثلاثية) وتكون هذه التصويبة مهمة جداً كونها تتيح للاعب الاقتراب من الهدف وتتيح له ايضاً سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطة او في حالة استلام الكرة اثناء القطع نحو السلة ، ويجب ان يجيد جميع لاعبي الفريق هذا النوع من التصويب نظراً لأهميته في العديد من الحالات الهجومية وبخاصة في الهجوم السريع .

وتبدأ هذه المهارة (سيتم شرحها للاعب تصويب بيده اليمنى) بأخذ خطوة للأمام باتجاه الهدف برجل اليمين وتكون هذه الخطوة رقم (١) ومن ثم اخذ خطوة أخرى بالرجل اليسار وتكون هذه الخطوة رقم (٢) ومن ثم تتم عملية القفز نحو السلة لترك الكرة اليد ومن ثم الهبوط لتكون هذه الخطوة رقم (٣) ولهذا سميت ثلاثية .

ان الشرح أعلاه يجب ان يطبق عند تعليم المبتدئين مع التأكيد في بادئ الامر على اخذ الخطوات الصحيحة وذلك خشية الوقوع في مخالفة المشي وان اهم ما يجب التأكيد عليه هو مسألة رفع رجل اليمين عن الأرض لأخذ خطوة لحظة مسك الكرة سواء بعد الانتهاء من الطبطة او بعد استلام الكرة من الزميل ويجب ان نؤكد ايضاً عند تعليم هذه المهارة طول الخطوات التي يجب ان تتلاءم مع بعد اللاعب عن الهدف فضلاً عن التأكيد على الخطوة الثالثة والتي يجب ان تضمن اقرب نقطة للوصول الى الهدف لتصويب منها والذي يتم بعد النظر الى الحلقة ومحاولة دفع الكرة الى نقطة محددة على اللوحة وعادة ما يتم التهديد من جهة الذراع المستخدمة ولهذا يجب على اللاعبين اجادة التصويب بكلتا اليدين وذلك لحدوث حالات كثيرة تحتم على اللاعب تأدية المهارة من جهة اليسار .

و- الرمية الحرة

ان سرعة اللعب في كرة السلة والدفاع القوي لا يخلو من حدوث بعض الاحتكاكات والتي تولد أخطاء شخصية من قبل المدافعين في اغلب الأحيان والتي تكون عقوبتها أداء رميات حرة اذا كان اللاعب المهاجم الذي حدث الخطأ ضده في حالة تصويب .

والرمية الحرة هي امتياز يعطى للاعب المهاجم لتصويب دون عرقله ل لاعب مدافع وتعد الرمية الحرة من التصويبات التي لها أهمية كبيرة في نتائج المباريات فالكثير من الفرق فازت من على خط الرمية الحرة او خسرت من على هذا الخط . لذلك فان من المهم جداً اتقان الرمية الحرة ويذهب المدرب دون سلايميكز على وجوب أداء (٢٠٠) رمية حرة في كل وحدة تدريبية . وبنظرة إحصائية يتضح ان (٢٠ - ٣٠%) تقريباً من نقاط المباراة يكسبها الفريق عن طريق الرميات الحرة . وعلى اللاعب ان يتبع اسلوباً خاصاً به ويتدرب عليه لنجاح هذه التصويبة وذلك لعدم وجود أسلوب خاص يلائم الجميع .

وترجع أهمية الرمية الحرة الى عدة عوامل أهمها :

- ١- ان الرمية الحرة تتم دون وجود مدافع
 - ٢- يعد نجاح الفريق في أداء الرميات الحرة وسيلة فعالة لتسجيل نسبة كبيرة من النقاط .
 - ٣- تتأثر الحالة النفسية للاعبين ايجابياً بنجاح الرميات الحرة .
- ويستطيع اللاعب الذي يؤدي أي نوع من أنواع التهديد التي يتميز بها وضمن الفترة القانونية المحددة ب (٥) ثوان . وعادة ما ننصح اللاعب الذي يؤدي الرمية الحرة بضرورة الارتخاء والتركيز الجيد والتصور الحركي للمهارة .

خامساً : حركات القدمين

تعد حركات القدمين من ضمن المهارات الهجومية وذلك لأهميتها في التوقف او حركة الارتكاز وذلك ضماناً لعدم الوقوع في مخالفة المشي فضلاً عن أهميتها في الحفاظ على الكرة .

أ- التوقف

ان عملية التوقف مهمة جداً في كرة السلة والتي تكون بعد الانتهاء عملية الطبطبة او عند استلام الكرة من الوقوف او من الوضع الطائر وينقسم التوقف الى نوعين هما :

١- التوقف بعدة واحدة : وهي الحالة التي تلامس القدمان الأرض في نفس اللحظة ويكون هذا التوقف بعد القفز والهبوط على الأرض

٢- التوقف بعدتين : وهي الحالة التي تلامس فيها القدمين الأرض واحدة بعد الأخرى ويكون هذا التوقف بعد الطبطبة او بعد استلام الكرة من المشي وقد يحدث ايضاً بعد القفز والهبوط على الأرض .

ان التوقف بعدة او عدتين يحتم على اللاعب تحيد قدم الارتكاز فاذا توقف اللاعب بعدة واحدة فله الحق في استخدام أي من القدمين كقدم ارتكاز اما اذا توقف بعدتين فيجب ان تكون القدم التي لامست الأرض اولاً هي قدم الارتكاز .

ب- الارتكاز

ت- ان حركة الارتكاز تعني تثبيت قدم على الأرض وتسمى قدم الارتكاز والقدم الأخرى يستطيع اللاعب تحريكها باتجاهات مختلفة وتفيد هذه الحركة حماية الكرة من الخصم وذلك بالدوران وإعطاء الظهر الى الخصم وتفيد هذا الحركة كثيراً لاجب الارتكاز الذي يستخدم حركات قديمة بمهارة ضماناً لإصابة السلة .

سادساً : المتابعة الهجومية

ان التصويب يحوي على نسبة نجاح وفي الوقت نفسه يحوي نسبة فشل وعليه يجب على لاعبي الارتكاز القريبين من السلة محاولة تحويل هذا التصويب الفاشل الى ناجح وذلك عن طريق مهارة هجومية تسمى (المتابعة)

وتتلخص المتابعة الهجومية بعملية القفز لمسك الكرة المرتدة في اعلى نقطة ومحاولة تصويبها مرة أخرى الى الحلقة وقد يتم مسك الكرة بكلتا اليدين او بعملية دفعة بسيطة فقط وحسب الموقف واهم ما يجب ان يقوم به اللاعب المهاجم لكي نسميه متميزاً في هذه المهارة هو التقدير الجيد لمكان ارتداد الكرة حيث يتم القفز الى هذه النقطة (المكان) وقبيل ذلك يجب عليه حجز اللاعب المدافع

خلف ظهره وذلك لكي يضمن عدم إعاقة هذا اللاعب لحركته . وعلى اللاعب المهاجم (الارتكاز) القريب من السلة الاستدارة الى السلة في لحظة تصويب زميله اليها وذلك لكي يضمن فترة أطول لتوقع ارتداد الكرة في حالة عدم دخولها السلة .وهذا سيوفر ايضاً اتخاذ المكان الصحيح للمتابعة استناداً الى التوقع .

الفصل الثاني

المهارات الأساسية الدفاعية

أولاً : 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 الآخر . 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 الآخر يقول بان تكون الذراعين بمستوى الركبتين ومنثنييتين 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 .

ثالثاً : الدفاع ضد اللاعب المرر

ان قطع الكرة الذاهبة الى الخصم من الإيجابيات المهمة جداً للاعب المدافع وفي حالة عدم تمكنه من القطع يحاول التشتيت على اقل تقدير وهذا يتطلب منه نقاط عدة منها التوقع الجيد للحظة المناولة ونوعها وسرعتها وعليه ان يأخذ موقفاً يضمن له تطبيق مبدأ الوقوف بين الكرة والسلة مع قطع الطريق امام اللاعب الذي بحوزته الكرة من المروق عن طريق الطبطبة او التهديد وبخاصة اذا كان قريباً من الهدف مع مراعاة الاقتراب من المسار المتوقع للكرة التي ستمرر الى اقرب لاعب مهاجم من اللاعب الذي بحوزته الكرة . فضلاً عن كل ذلك فعلى اللاعب المدافع ان يتعرف على المناولات التي يتميز بها الخصم بصورة جيدة .

رابعاً : الدفاع ضد اللعب المصوب

يجب ان يكون اللاعب المدافع يقضاً لاحتمالات التصويب من قبل الخصم في اية لحظة وعندما يتأكد من ان اللاعب سيصوب ذلك بمسكه للكرة واخذ وضع البدء الحركي للتصويب عليه ان يتقدم نحوه ويرفع يديه ويحاول ان يحجب نظره عن السلة ويجب ان لا يقفز بمجرد الخداع بل عليه عدم ترك الأرض الا اذا تركها الخصم وفي حالة مروق الكرة الى الهدف عليه ان يستدير الى الهدف ويقوم بحجز المهاجم الذي سيقوم بالمتابعة الهجومية دون شك .

خامساً : الدفاع ضد لاعب الارتكاز

يعد رجل الارتكاز من اخطر اللاعبين على السلة لأنه يلعب في المنطقة القريبة من الحلقة عليه يجب محاولة منع الوصول الكرة اليه وذلك بالوقوف بينه وبين اللاعب المرر مع تحسس جسمية وحركته دائماً وفي حالة وصول الكرة الى لاعب الارتكاز فان عملية دفاعه من قبل نفس اللاعب تكون صعبة جداً عليه يجب ان يكون هناك شخص مسؤول عن دفاعه وتكون عملية الدفاع نفسها في حالة اللاعب المصوب .

وعلى اللاعب المدافع ضد لاعب الارتكاز ان يدرس مميزات هذا اللاعب بصورة جيدة من حيث ميله للدوران والتهديد من القفز او القطع او المناولة او التصويبة الخطافية وهل يقوم بالطبطبة

والخداع ام وذلك لضمان فعالية الدفاع .

سادساً : المتابعة الدفاعية (سحب الكرات المرتدة)

مثلاً يحاول المهاجم متابعة الكرة التي لم تدخل لإدخالها مرة أخرى الى السلة ، يقوم اللاعب المدافع بالمتابعة الدفاعية لسحب الكرة وأول عملية يقوم بها المدافع هو توقع مسار الكرة وارتدادها وحجز اللاعب المهاجم ومن الأفضل ان يشترك اكثر من لاعب بذلك لتشكيل مثلث ذراعي ومن ثم يقفز اللاعب عالياً لسحب الكرة وسحبها الى الصدر وذلك لحمايتها .