المحاضرة السادسة

كرة السلة

المرحلة الثانية

أساليب استخدام دفاع رجل لرجل

مدرس المادة

م.م مالك جمال عبد ناصر

اساليب تطبيق الدفاع رجل لرجل :-

1_ الدفاع رجل لرجل عن بعد .

2_ الدفاع رجل لرجل عن قرب .

3_ الدفاع الضاغط .

4_ الدفاع رجل لرجل بالتغيير .

5_ الدفاع رجل لرجل بالالتقاط .

6_ الدفاع رجل لرجل بالسقوط والاقتراب .

(1) الدفاع رجل لرجل عن بعد :

تكون المسافة بين المدافع وخصمه المهاجم بعيدة ، تزيد على المترين، وذلك لعدم وجود كرة مع الخصم ، او بسبب بعد الخصم عن السلة ، ومن اسباب اتباع هذا الأسلوب من الدفاع هو تفوق المهاجم على المدافع بعنصري السرعة والخداع . لذا يكون ابتعاد المدافع عن خصمه ضروريا لكي لا يكون عرضة لمشكلات الخداع واجتياز المهاجم له .

(2) الدفاع رجل لرجل عن قرب :

تكون المسافة بين المدافع وخصمه المهاجم اقل نسبيا من النوع السابق وتتراوح بين 1 – 2 متر، وسبب استخدام هذا النوع من الدفاع هو قرب المهاجم من الهدف او يكون اقل سرعة من خصمه المدافع ، حيث يكون هذا الاسلوب مضمونة وناجحة ضد هذا النوع من اللاعبين .

(3) الدفاع الضاغط :

أن هذا النوع هو اقوى واصعب انواع الدفاع في كرة السلة ، واكثرها فاعلية ، حيث يقع على عاتق اللاعب المدافع مسؤولية إعاقة وإرباك جميع حركات المهاجم المسؤول عنه. ويمكن تطبيق هذا الأسلوب الدفاعي عندما يكون الفريق الخصم ضعيفة او في الحالات التي يبدأ فيها الفريق الخصم بإضاعة الوقت ، حينما يكون متقدما بفارق قليل من النقاط ، ويلجأ بعض المدربين لاستخدام هذا النوع الدفاع كعامل مفاجأة للفريق المضاد، حيث قام كثير من المدربين في الآونة الاخيرة بتدريب لاعبيهم على هذا فن الأسلوب .

أنواع الدفاع الضاغط :-

أ_ الدفاع الضاغط كل الملعب .

ب_ الدفاع الضاغط منتصف الملعب .

(4) الدفاع رجل لرجل بالتغيير :

ان من اخطر الحالات التي يواجه بها الهجوم طريقة الدفاع رجل لرجل هو سلاح الحجز لاعاقة اللاعب المدافع من متابعة خصمه المهاجم، ولكي يتحقق نجاح هذا الدفاع ، يجب أن يعرف أعضاء الفريق الطريقة التي يتم فيها استبدال الخصم المهاجم بخصم اخر بعد تطبيق عملية الحجز من قبل الفريق المهاجم وتتم هذه العملية بعد اطلاق اشارة او نداء من قبل اللاعب المدافع المحجوز لزميله المدافع المسؤول عن المهاجم المطبق للحجز.

(5) الدفاع رجل لرجل بالالتقاط :

بعد فقدان الكزة . ينتقل الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع، وفي كثير من الاحيان ، لا يملك اللاعب المدافع الوقت الكافي لكي يلازم خصمه المسؤول عنه ، ولإيقاف هجوم الخصم، يجب على كل لاعب مدافع ملازمة اقرب مهاجم له او اخطر مهاجم قريب من الهدف محاولا تأخير الهجوم ، حتى يتمكن اللاعبون المدافعون من العودة الملازمة اللاعبين المسؤولين عنهم .

(6) الدفاع رجل لرجل بالسقوط والاقتراب :

حينما تكون الكرة مع اللاعب المهاجم، يقترب الدفاع منه حتى يصبح دفاع ضاغطا ، فاذا مرر الكرة لزميل قريب منه ابتعد عنه الدفاع خطوة او اكثر ساقطا للخلف باتجاه سلته ، فاذا انتقلت الكرة الى خصم بعيد عن الشخص الذي يحرسه اللاعب ، سقط اكثر للخلف. واذا ما اقتربت منه الكرة ثانية تقدم نحوه حتى اذا وصلته الكرة ضغط عليه هكذا