المحاضرة التاسعة

كرة السلة

المرحلة الثانية

الدفاع ضد الهجوم السريع

مدرس المادة

م.م مالك جمال عبد ناصر

الدفاع ضد الهجوم السريع :

يعتمد الهجوم السريع اساسا على سرعة نقل الكرة من سلة الفريق المدافع حتي سلة الفريق الخصم وبنتيجة معينة .

ومن نصائح المدربين اثناء الدفاع عدم الاستدارة اطلاقا. ومواجهة الخصم بالظهر مهما كانت ظروف المباراة بل يجب أن يواجه اللاعب خصمه وجها لوجه حتى لايعطيه الفرصة للخداع ومحاولة الهرب .

إرشادات للمدافع .

أ_ بالنسبة للمهاجم مع الكرة . يجب على المدافع اتباع مايأتي :-

1_ عدم السماح بإعطاء فرصة للمهاجم بالتصويب على السلة .

2_ عدم السماح للاعب المهاجم بالقطع نحو السلة وبالذات من الجهة اليمني، والتي تعتبر الهجمة المميزة للقطع بكرة السلة .

3_ عدم السماح للاعب الهاجم بتمرير الكرة إلى الزميل المتواجد داخل المنطقة المحرمة وبالذات لاعبي الارتكاز

ب_ بالنسبة للمهاجم بدون كرة . يجب على المدافع اتباع مايأتي :-

1_ عدم السماح للمهاجم بالاستحواذ على الكرة .

2_ عدم اعطاء الفرصة للخصم من اخذ مكان مناسب ومريح لاستلام الكرة .

3_ عدم السماح للاعب المهاجم بالقطع نحو السلة بغية استلام تمريرة من الزميل .

نصائح عامة للمدافع :

1_ ادرس خصمك من ناحية قوته وضعفه ، ودافع حسب خصائصه .

2_ بعد أن تترك الكرة يد الخصم نحو السلة ، احجز اللاعب الذي في منطقتك ، ثم واجه السلة لاستلام الكرة .

3_ اتحاول أن تبعد انظارك عن خصمك في سبيل رؤية الكرة ، وحاول دائما أن تكون في موضع بسمح لك برؤية خصمك والكرة معا .

4_ حاول أن تنبه اذا احتجت للمساعدة ، وتذكر دائما أن الدفاع عملية جماعية يتعاون فيها كافة اعضاء الفريق .

5_ العودة بسرعة إلى مكانك الدفاعي بعد فقدانك الكرة .