

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة السلة

لطلبة المرحلة الثانية

اعداد

أ . د جمال صبري فرج

م. م الحسن علي خالد

اسراء سليم هادي

المبدأ الاساسي لدفاع المنطقة

أن المبدأ الأساسي لطريقة دفاع المنطقة هو تحديد كل لاعب في الدفاع عن منطقة محددة من الملعب عند الوهلة الأولى لموقع الكرة ، فيجب أن يكون كل لاعب مواجها" للكرة ويتحرك في الوقت نفسه مع كل مناولة ،آخذا" بنظر الأعتبار موقعه وموقع الكرة ،والشيء المهم هنا هو الكرة وعدم تحويل الأنتباه عن موقع اللاعبين المهاجمين ،وأن الدخول في المنطقة المحرمة في اتجاه الكرة يعتمد على موقع الأرتكاز في أسفل ووسط منطقة الرمية الحرة وحركته تغير أساسا" حركة المدافعين.

إن حركة المدافعين تعتمد على موقع المهاجم الذي من المتوقع أن يستلم الكرة ،وإذا ما أرسلت الكرة إلى المهاجم وهو في موقع جيد للتصويب ، فأن المدافع القريب يجب أن يتحرك لعرقلة الأستلام أو قطع الكرة قدر الإمكان ،وإذا تمت مناولة الكرة من خلف ظهر أحد اللاعبين في الخط الدفاعي الأول ،عليه أن يتحرك في إتجاه السلة وأخذ موضع دفاعي يسمح بمشاهدة الكرة وتغطية اللاعب الخالي في داخل المنطقة .

يمكن لللاعب المدافع أن يسمح للمهاجم بالتصويب من المسافات البعيدة أفضل من السماح له بمناولة الكرة إلى منطقة ذات موقع أفضل للتصويب داخل المنطقة

وتكون الوقفة الأساسية للمدافع في طريقة دفاع المنطقة أعلى من الوقفة في دفاع رجل لرجـل ( الثني في المفاصل يكون قليلا" ) والذراعان مرفوعتين بأستمرار.

ويوزع اللاعبون في طريقة دفاع المنطقة بشكل دقيق على مواقعهم داخل الملعب حسب مواصفاتهم البدنية والنفسية ، فاللاعب الطويل البطئ الحركة يكون تحت السلة (في الخلف ) ويساعد في تقوية دفاع الفريق في الصراع على الكرة المرتدة من اللوحة ، ويعرقل لعب المهاجم الطويل ويقطع بفعالية دخول اللاعب القصير .

أما اللاعب السريع وعادة يكون غير طويل فيقع مكانه في الخط الأمامي (الأول) للمنطقة حيث يحصل على إمكانية أكبر في مواجهة الموزع للكرة والمساهمة في قطع الكرات ، وهنا يجب أن يكون اللعب قويا" .

أن طريقة دفاع المنطقة هي اسهل أنواع وطرائق الدفاع ، وفيها يمكن تعويض النقص في إستيعاب بعض اللاعبين للمهارات الفنية الدفاعية او التوافق أو في سرعة الحركة ،وكذلك يقل إرتكاب الأخطاء الشخصية بهذا النوع لوجود المساعدة من الزملاء أثناء الضرورة ، ولكل لاعب فرصة لقطع الكرة ، وتتهيأ بهذا الدفاع الظرف الملائم للهجوم السريع .

ومن إحدى إشارات ضعف أي بناء دفاعي للمنطقة تغلغل المهاجمين داخل المنطقة ،وعليه يجب إتمام عملية تغطية هذا الدخول لأن التوافق الحركي هو الأساس في الحفاظ على موقع دفاعي جيد للمنطقة ، لأنه بخلاف هذا التوافق فإن البناء الدفاعي يفقد وضعه الأساسي بعد المناولة الثانية أو الثالثة.

**نقاط القوة في دفاع المنطقة:**

1. فعال ضد التصويب القريب والمتوسط للسلة .
2. مؤثر وفعال لعملية الدفاع ضد لاعبي إرتكاز الفريق المنافس.
3. مؤثر في قطع الكرة .
4. يساعد اللاعبين في الحفاظ على طاقتهم خلال المباراة .
5. يشكل نقطة إنطلاق جيدة للهجوم السريع .
6. يمكن أن يستخدم ضد الفرق التي لا تجيد التصويب من المسافات البعيدة .
7. مؤثر ضد الفرق التي تجيد الحجز والفرق التي تفضل اللعب الهجومي المنظم والقطع نحو السلة .
8. إستخدام هذه الطريقة يقلل من حدوث الأخطاء الشخصية وتحافظ على اللاعبين ذوي الأخطاء العديدة .
9. فعال في الصراع والأستحواذ على الكرات المرتدة من اللوحة .
10. هذا التشكيل الدفاعي جيد إذا أمتلك الفريق لاعبين طوال القامة أو لاعبين لا يملكون توافق عضلي عصبي عال ٍ.
11. يمكن تغطية اللاعب في الدفاع بهذه الطريقة .
12. يكون الدفاع فعالا" ضد الفرق التي يجيد لاعبوها الطبطبة .

**نقاط الضعف في دفاع المنطقة :**

1. غير فعال ضد التصويب من المسافات البعيدة ومن مناطق زوايا الملعب .
2. إذا كانت حركة اللاعبين غير متوافقة يصبح إستخدامه ضعيفا".
3. ضعيف وصعب عند خط الرمية الحرة لقلة عدد المدافعين في بعض التشكيلات .
4. يكون هذا الدفاع ضعيفا" أمام الفرق التي يمتاز لاعبوها بالطول والحركة العالية.
5. يقلل من سرعة وتيرة المباراة .
6. لا يكون فعالا" في الدقائق الأخيرة من المباراة إلا عندما يكون الفريق متأخرا" في النقاط.
7. يكون غير فعال ضد طريقة لعب الفريق المهاجم الذي يجيد لاعبيه اللعب على جبهة واحدة لأجل التفوق العددي الهجومي للحصول على فرصة تهديف من وضع أفضل .
8. يكون غير فعال ضد الفرق التي تجيد الهجوم السريع والسرعة في تنفيذ الهجوم .