



الوقفة الدفاعية في كرة السلة: تكتيكها وأهميتها

الوقفة الدفاعية هي حجر الأساس في دفاع كرة السلة الفعال. إنها تمكن اللاعبين من الاستجابة بسرعة وكفاءة لتحركات الخصم. سنستكشف في هذا العرض تقنيات الوقفة الدفاعية وأهميتها في اللعبة.



تعريف الوقفة الدفاعية

الوضعية الأساسية

وقفة متوازنة مع ثني الركبتين وتوزيع الوزن بالتساوي على القدمين.

الاستعداد

حالة من اليقظة والتأهب لمواجهة تحركات المهاجم بسرعة.

المرونة

القدرة على التحرك بسرعة في أي اتجاه استجابة لحركات الخصم.



أهمية الوقفة الدفاعية في كرة السلة

- 1 منع التسجيل
تساعد على إعاقة تسديدات
الخصم وتقليل فرص التسجيل
- 2 السيطرة على الإيقاع
تمكن الفريق من إبطاء هجوم
الخصم والتحكم في إيقاع
المباراة
- 3 خلق الفرص
تسهل اعتراض الكرات وخلق فرص الهجوم المرتد

عناصر الوقفة الدفاعية الفعالة

1

التوازن

الحفاظ على مركز ثقل منخفض لتحقيق الاستقرار والقدرة على التحرك السريع.

2

الرؤية

الحفاظ على تركيز العينين على خصر المهاجم لتوقع حركاته.

3

وضعية اليدين

رفع اليدين لإعاقة التمريرات والتسديدات مع الحفاظ على المسافة القانونية.



تقنيات الوقفة الدفاعية الصحيحة

وضعية القدمين

توزيع الوزن بالتساوي على مشطي القدمين للحركة السريعة.

انشاء الركبتين

ثني الركبتين بزاوية مناسبة لتحقيق التوازن والقوة.

وضعية الجذع

الحفاظ على استقامة الظهر مع ميل خفيف للأمام.

تحضير اللاعب للوقفة الدفاعية

1

تمارين اللياقة

.تقوية عضلات الساقين والقلب لتحمل متطلبات الدفاع

2

تدريبات الرشاقة

.تحسين سرعة الاستجابة والقدرة على تغيير الاتجاه بسرعة

3

التدريب الذهني

.تطوير القدرة على قراءة حركات المهاجم وتوقع خطواته التالية



اتخاذ موقع الوقفة الصحيح



المسافة

الحفاظ على مسافة مناسبة من المهاجم تسمح بالاستجابة السريعة



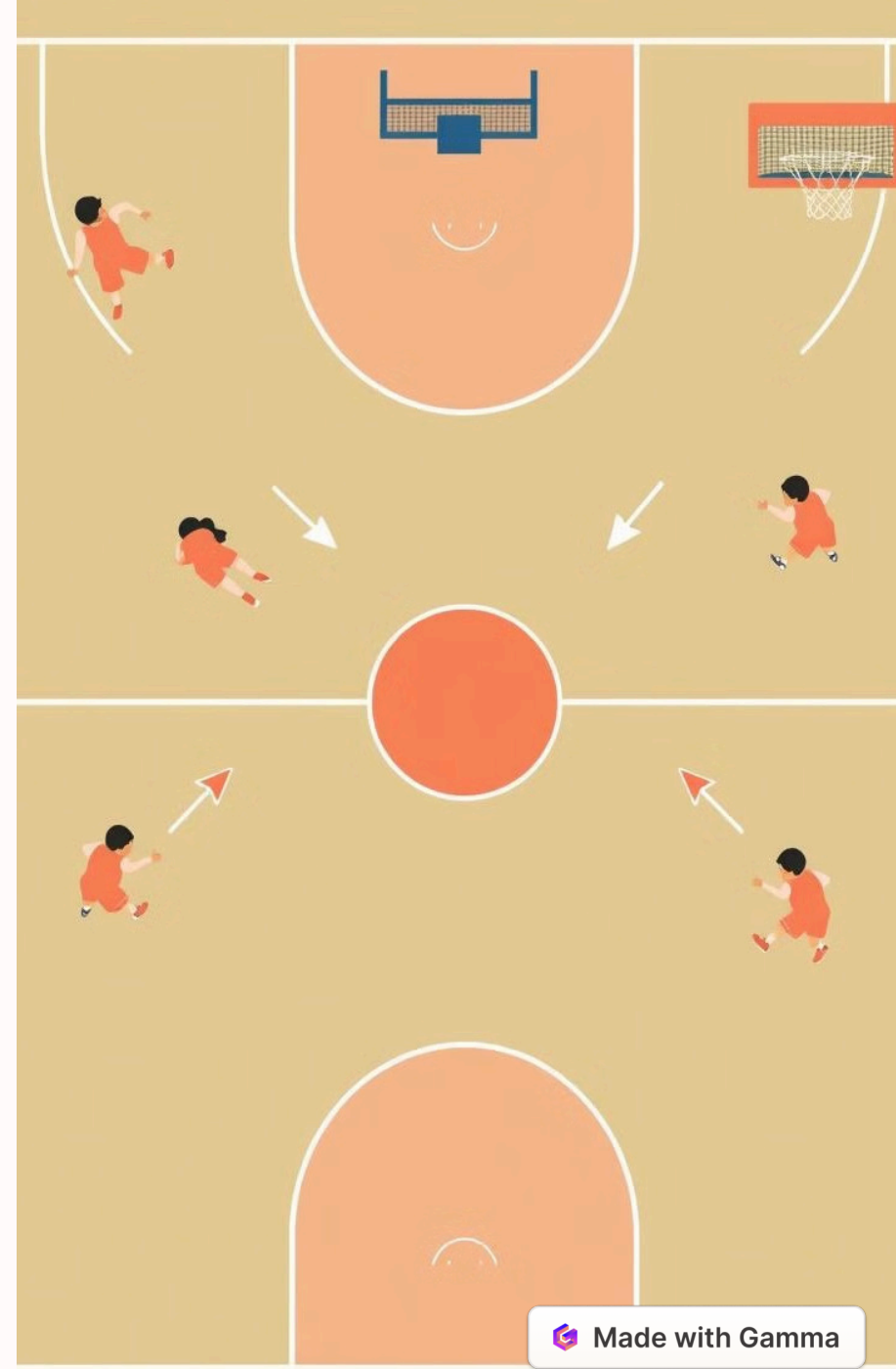
الزاوية

اتخاذ زاوية تسمح برؤية الكرة واللاعب في نفس الوقت



التعديل

تعديل الموقع باستمرار وفقاً لحركة المهاجم والكرة





كيفية الوقوف في الوقفة الدفاعية

القدمان	متباعدتان بعرض الكتفين
الركبتان	منشيتان بزاوية 45 درجة
الجذع	مستقيم مع ميل خفيف للأمام
الرأس	مرفوع مع التركيز على الخصم

استخدام اليدين والأقدام في الوقفة الدفاعية



وضعية اليدين

رفع اليدين لإعاقة الرؤية وتشتيت المهاجم، مع تجنب اللمس غير القانوني.



حركة الأقدام

استخدام خطوات قصيرة وسريعة للحفاظ على التوازن والاستجابة لحركات المهاجم.



قواعد اللعب الدفاعي الفعال

1 التواصل

التحدث مع الزملاء لتنسيق الجهود الدفاعية وتحذير بعضهم البعض.

2 التوقع

قراءة لعب الخصم وتوقع تحركاته القادمة للاستجابة بسرعة.

3 الثبات

الحفاظ على التركيز والطاقة طوال المباراة، حتى في لحظات التعب.

4 التكيف

تعديل الاستراتيجية الدفاعية وفقًا لنمط لعب الخصم وتطورات المباراة.