

✓ الرموز:

المناولة	← - - - -	لاعب مهاجم	○
التصويب	←	لاعب مهاجم مع الكرة	○ ●
التصويب السلمي	↙	لاعب مدافع	X
الحجز	↪	الطبطة	← ~
المدرس أو المدرب	△	طريق اللاعب	←

✓ الدفاع أفرقي يتضمن ثلاثة أنواع هي:

1. الدفاع رجل لرجل.

2. الدفاع عن المنطقة.

3. الدفاع المختلط.

❖ أولاً: الدفاع رجل لرجل (Man to man defense): الهدف من هذا النوع:

أ. منع المنافس من إصابة الهدف من أي مكان في الملعب.

ب. قطع المناولات وعرقلة الطبطة.

ت. الاستحواذ على الكرات المرتدة والضائعة.

ث. مساعدة زملاء الفريق في الدفاع.

✓ أسس الدفاع في رجل لرجل:

أ. كل ميزة هجومية يجب أن تقابلها ميزة دفاعية.

ب. مسؤولية الدفاع هنا المنافس ثم الكرة، وعليه الاثنان معاً أفضل + مجريات اللعب.

ت. موقع اللاعب المدافع هنا بين السلة واللاعب المهاجم.

- ملاحظة: كل لاعب مدافع مسئول عن لاعب مهاجم واحد طيلة المباراة سواء كان هذا اللاعب مسيطراً على الكرة أو بدونها.

✓ فوائده:

أ. الدفاع ضد أنواع التصويب عدا الرمية الحرة.

ب. تحدد المسؤولية فيه يعطي للمدرب فرصة تصحيح الأخطاء إن وجدت.

✓ مضاره:

- أ. تكثر فيه الأخطاء الشخصية.
- ب. يصعب تغطية الخطأ الفردي في الدفاع.
- ت. يصعب إيقاف الهجوم السريع المضاد.

✓ أنواعه:

أ. بالنسبة للمساحة ثلاثة أنواع:

1. كل المساحة.
2. منتصف المساحة.
3. منطقة التصويب.

- سؤال: لماذا يستخدم الدفاع رجل لرجل بالنسبة للمساحة (كل المساحة)؟

-الجواب: 1. ضد فريق ضعيف المهارة. 2. ضد فريق ضعيف اللياقة البدنية. 3. تحسين النتيجة عند خسارة الفريق بفارق قليل من النقاط. 4. تغيير استراتيجية اللعب.

ب. بالنسبة للمسافة بين المدافع والمنافس:

1. عن بعد.
2. عن قرب.
3. الضاغط.

ت. بالنسبة لملازمة الدفاع للمنافس:

1. الدفاع المباشر.
2. الدفاع المتغير.

- ملاحظة: لكل نوع استعمالاته الخاصة تحتها ظروف المباريات فضلاً عن الفرق المنافسة.

- سؤال: كيف يتم تطبيق وتطوير الدفاع لرجل مع بيان الهدف أو الغرض من ذلك التطوير؟

- الجواب: أ. (التطبيق والتطوير):

1. كل لاعب على حدة. 2. لاعبين أحدهم مدافع والآخر مهاجم. 3. لاعبين مدافعين ولاعبين مهاجمين (2×2).
4. (3×3). 5. (4×4). 6. (5×5).

-الجواب: ب. (الهدف أو الغرض):

1. تطوير حركة الرجلين. 2. مراقبة المنافس ثم مراقبة الكرة. 3. مراقبة المنافس والكرة. 4. الدفاع ضد المناولة والطبقة والتصويب. 5. المساعدة والتغطية. 6. خلق الانسجام بين اللاعبين. 7. تشكيل المثلث الدفاعي.

❖ ثانياً: الدفاع عن المنطقة (Zone defense): الهدف من هذا النوع: هو الهدف نفسه الخاص برجل لرجل.

✓ أسس الدفاع في دفاع المنطقة:

- أ. كل ميزة هجومية يجب أن تقابلها ميزة دفاعية.
 - ب. مسؤولية الدفاع هنا الكرة ثم المنافس، وعليه الاثنان معاً أفضل + مجريات اللعب.
 - ت. لا يلتزم بموقعه بين المنافس والسلة.
 - ث. تغطية المنافس الذي تكون معه الكرة ثم تغطية المنطقة المجاورة وفق توجيهات المدرب.
- ملاحظة: كل لاعب مدافع يدافع عن منطقة معينة قرب الهدف (أي اللاعب المنافس الموجود في منطقتة).

✓ فوائده:

- أ. قلة ارتكاب الأخطاء الشخصية.
- ب. الدفاع ضد أنواع التصويب عدا الرمية الحرة.
- ت. يسهل على الفريق تسلم الكرات المرتدة.
- ث. يسهل على الفريق تنظيم الهجوم السريع.
- ج. تغطية الضعف الفردي لأن المسؤولية تكون جماعية وليست فردية.

✓ مضاره:

- أ. ضعيف ضد الفريق السريع في نقل الكرات.
- ب. يتكيف الفرق على الكسل والتراخي.

✓ أنواعه (تشكيلاته):

1. (1-2-2) ضد الهجوم بدون وسط.
2. (2-1-2) ضد الهجوم بوسط واحد.
3. (3-2) ضد الهجوم بوسط متأخر.
4. (2-3) ضد الهجوم بوسط متقدم.
5. (1-3-1) ضد الهجوم بوسطين.
6. (1-2-2) ضد الهجوم بوسط متحرك في الخلف.

❖ ثالثاً: الدفاع المختلط أو المركب (Combined or Combination defense): الهدف من هذا النوع: هو

الهدف نفسه من كلا نوعي الدفاع رجل لرجل والمنطقة.

✓ أسس الدفاع في الدفاع المختلط:

أ. كل ميزة هجومية يجب أن تقابلها ميزة دفاعية.

ب. التمكن من أسس الدفاع رجل لرجل والمنطقة.

ت. التعاون والتنسيق بين أعضاء الفريق الواحد.

✓ فوائده:

أ. تجمع بين فوائد الدفاع رجل لرجل والمنطقة.

ب. علاج أي خلل أو نقص في كل طريقة دفاعية.

✓ مضاره:

أ. صعوبة التنسيق في العمل الدفاعي.

ب. ضياع المسؤولية الدفاعية بين اللاعبين

✓ أنواعه:

1. واحد رجل لرجل وأربعة منطقة.

2. اثنان رجل لرجل وثلاثة منطقة.

3. ثلاثة رجل لرجل واثنان منطقة.

4. أربعة رجل لرجل وواحد منطقة.

- ملاحظة: إن نوعية الهجوم وظروف المباريات تحتم استخدام الطريقة الصحيحة من الدفاع.

- سؤال: تنقسم منطقة الدفاع إلى جانبين ما هما ثم اذكر واجبات اللاعبين في كل جانب؟

- الجواب: أ. الجانب القوي (الواجبات): 1. الضغط على الكرة بشكل مباشر وسريع. 2. منع إيصال الكرة. ب.

الجانب المساعد (الواجبات): 1. مراقبة الكرة. 2. منع إيصال الكرة. 3. غلق المنطقة الدفاعية داخل المنطقة.

✓ الهجوم (Offence) في كرة السلة ويشتمل على نوعين هما:

1. الهجوم السريع.

2. الهجوم المنظم.

❖ أولاً: الهجوم السريع (Fast break): (فلسفته والغرض منه) إيصال الكرة إلى منطقة التصويب بسرعة بحيث

لا يسمح للفريق المنافس من اتخاذ أماكنه الدفاعية بشكل منظم لحماية الهدف.

✓ فوائده:

1. يعلم اللاعبين التهيؤ والانتباه والاندفاع.

2. يحافظ على اللياقة البدنية.

3. يستخدم ضد أي نوع من الدفاع لكونه يعتمد على عنصر المفاجأة.

4. يساعد على التحكم بالكرة وإجادة المهارات المختلفة كناحية تدريبية.

5. يكسب الفريق عند استخدامه بكثرة ثقة عالية وروحاً معنوية قوية.

✓ عوامل إنجاحه:

1. السرعة والدقة والانتباه.

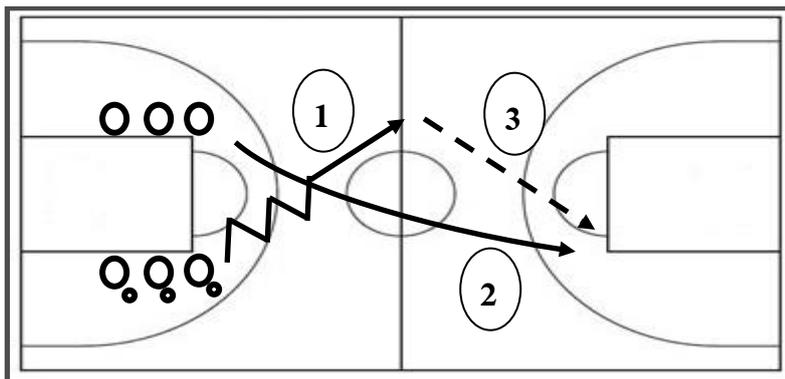
2. إجادة المهارات الهجومية.

3. الانتشار الملائم لخطوط اللعب.

4. عدم اللجوء إلى الطبطبة إلا في حالة الضرورة وذلك لكون إيصال الكرة بالمناولات يكون أسرع.

✓ أنواعه:

أ. الهجوم السريع بدون مدافع: 1. مرحلة واحدة (مناولة واحدة بعد الطبطبة).



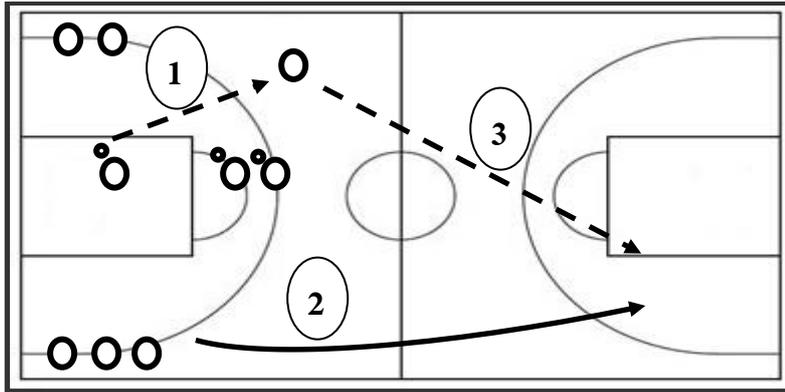
أ.د. فارس سامي يوسف شابا 6

أ. الهجوم السريع بدون مدافع: 2. مرحلتين (مناولتين: الأولى للجانب الأيسر أمام والثانية للجانب الأيمن

أمام)، وعليه يتم تفضيل بمرحلتين على المرحلة الأولى وذلك لوجود ضغط من المنافس بعد محاولة

التصويب مما يعمل على إعاقة الكرة بعد الحصول عليها هذا من جانب، وضعف في مستوى المناولة

ودقتها بسبب كبر المسافة من جانب آخر.



ب. الهجوم السريع بوجود مدافع (مراعاة التفوق العددي): 1. لاعبان مهاجمان ضد لاعب مدافع واحد

(1 ضد 1). 2. (3 ضد 2). 3. (4 ضد 3).

✓ طرائق استعمال الهجوم السريع (من مواقف متعددة هي):

1. من الكرات المرتدة من اللوحة الدفاعية أثر تصويبة فاشلة، وتكون بثلاث حالات: أ. مناولة للجانب. ب.

مناولة للوسط. ج. طبطة للوسط.

2. من إدخال الكرة من وراء خط النهاية أثر تصويبة ناجحة.

3. من كرة القفز.

4. بعد قطع المناولة والحصول على كرة طليقة.

5. بعد إدخال الكرة من خارج الحدود.

6. بعد الرمية الحرة الأخيرة سواء كانت ناجحة أو فاشلة.

أ.د. فارس سامي يوسف شابا 7

❖ ثانياً: الهجوم المنظم (Organized offence): الهجوم المنظم خطة مرسومة من قبل المدرب ضد الخطة الدفاعية المرسومة من قبل المنافس (يكون على نوعين):

أ. الهجوم ضد دفاع رجل لرجل (Offence against man to man defense) (يعتمد على):

1. السرعة. 2. الخداع. 3. تغيير الاتجاه. 4. التوقف المفاجئ. 5. الحجز. 6. المناولة والقطع والحجز (طريقة المروحة).

ب. الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة (Offence against zone defense) (يعتمد على التفوق العددي أو الزيادة العددية في جهة معينة)، ويكون على أنواع:

1. بدون لاعب وسط (2-2-1).

2. بوسط واحد (2-1-2).

3. بوسطين (1-3-1).

4. (4-1).

- سؤال: ما مواصفات لاعب الارتكاز (Pivot man) في الدفاع والهجوم؟

- الجواب: 1. طويل وقوي. 2. يجيد التصويب. 3. يجيد منع التصويب داخل المنطقة. 4. يجيد متابعة الكرة في الدفاع والهجوم. 5. يجيد بدء الهجوم السريع.

❖ الاستكشاف (Scouting) (التحليل والإحصاء): تعد عميلة التسجيل إحدى الوسائل المهمة لعملية التقويم في

العملية التدريبية التي تقود المدرب إلى النجاح في إدارة برنامج مسابقات كرة السلة.

✓ الطرائق المستخدمة للإحصاء والاستكشاف:

1. استخدام الأفلام.

2. الصحف والمجلات.

3. الجداول والرسوم البيانية.

4. البرامج عبر استخدام الحاسوب (فاعلية الأداء للاعب).

5. استمارات التسجيل (الأكثر شيوعاً).

✓ تقرير الاستكشاف يتضمن النقاط الأساسية:

1. اللعب الهجومي للفريق (فاعلية خطط الهجوم).
2. اللعب الدفاعي للفريق (فاعلية خطط الدفاع).
3. المهارات الأساسية لكل لاعب في الفريق (مجموع المحاولات، المحاولات الناجحة والفاشلة، والوقت، توافر النسب).
4. معلومات عن الفريق والفريق المنافس.
5. التغيير الحاصل بين الشوطين.
6. فاعلية الحجز ضمن الخطط المستخدمة.
7. مواقع التصويب المفضلة لدى أعضاء الفريق نفسه والفرق الأخرى.
8. فاعلية اللاعب في المباراة والموسم الرياضي.
9. فاعلية أنواع التصويب خلال الموسم الرياضي.
10. اللاعبين المميزين بالتصويب البعيد (ثلاث نقاط).
11. المواصفات الجسمية للفريق نفسه والفرق الأخرى.
12. حالات انقلاب اللعب المختلفة.
13. المخالفات والأخطاء.
14. تسجيل بعض الصفات النفسية كالتعاون والشخصية وضبط النفس والانفعالات وغيرها.
15. فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهاج التدريبي للتقويم.
16. تقويم إداري المباريات (الحكام).
17. تضمين كل الفقرات عبر رموز (ترقيم أو أحرف أو إشارات أو أشكال وغيرها) مستخدمة في استمارة الاستكشاف.

- ملاحظة: تحديد الهدف من الاستكشاف وفق المحور الخاص يساعد في تصميم الاستمارة أو البرامج في حالة تعذر وجودها.

- ملاحظة: طرائق الإحصاء والاستكشاف تعطي معلومات دقيقة للمدرب لمساعدته في كيفية التخطيط لمبارياته، ويمكن أن تكون حداً فاصلاً بين الربح والخسارة.

- ملاحظة: يجب أن تمارس وتعد من قبل مختصين (لجان) كي تكون فاعلة ومؤثرة في إعطاء البيانات الصحيحة وفق التخطيط العلمي.