

## محاضرة المرحلة الثالثة / يوم الاحد

### الدفاع في كرة اليد

#### طرائق الدفاع في كرة اليد

من اجل التغلب على هجمات الخصوم المنظمة يجب على الفريق المدافع ان ينظم صفوفه، ومن هذه التنظيمات (الطرق) هي :

١ . طريقة الدفاع عن المنطقة .

٢ . طريقة الدفاع رجل لرجل.

٣ . طريقة الدفاع المختلط ( المركب ) .

ان اختيار احدي هذه الطرق من قبل المدربين تتوقف على الامكانيات البدنية والمهارية للاعبين فضلا عن معرفة الاسلوب الهجومي الذي يقوم به الفريق المهاجم .

#### طريقة الدفاع عن المنطقة

وهي من افضل الطرق واكثرها استخداما في كرة اليد وتمتاز بان يعمل الجميع ضمن منطقة محددة له بحيث يكون كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم ضمن حدود منطقتة ، وتمتاز هذه الطريقة :

١ . التعاون بين المدافعين وتغطية نقاط الضعف بينهم .

٢ . لا تحتاج الى بذل جهد كبير وذلك لتحديد واجبات كل مدافع ضمن منطقة محددة .

٣ . سرعة القيام بالهجوم السريع .

٤ . تتميز بتعدد تشكيلاتها .

#### عيوب طريقة الدفاع عن المنطقة

١ . غير فعالة مع الفرق التي تمتلك لاعبين يجيدون التصويب من بعيد .

٢ . تتسم بالسلبية في امكانية الحصول على الكرة وقطعها وخاصة عندما يكون الفريق خاسرا بفارق قليل في اخر دقائق المباراة .

#### تشكيلات الدفاع عن المنطقة

١ . التشكيل الدفاعي (٦ – صفر)

في هذا التشكيل يقف جميع اللاعبين على خط منطقة ٦م بحيث يكون الجناحين في جانبي الملعب والساعدين بجانب الجناحين والى الداخل قليلا وفي الوسط يتمركز كل من لاعب الارتكاز والوسط.

مزاي التشكيل الدفاعي (٦ – صفر)

أ . بندر وجود ثغرة دفاعية نتيجة التماسك الدفاعي .

ب . كثرة المدافعين تعيق حركة لاعبي الارتكاز وتمنعهم من اداء واجباتهم.

ج . تحديد مسؤوليات المدافعين بالمنطقة التي يدافعها .

عيوب التشكيل الدفاعي ( ٦ - صفر )

أ . السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء .

ب . اعطاء الفرصة للفريق المهاجم من التصويب من المناطق البعيدة .

ج . اعطاء الفرصة للفريق المنافس من الاحتفاظ بالكرة للفترة التي يريدها.

متى يستخدم التشكيل الدفاعي ( ٦ - صفر )

أ . يستعمل من قبل المبتدئين لانه الاساس في اتقان التشكيلات الاخرى .

ب . يستخدم مع الفريق الذي يمتلك اعضاؤه اجساماً طويلة وضخمة وتكون حركتهم ابطأ نسبياً من الفريق المهاجم .

ج . يستخدم من قبل الفريق الذي يملك حارس مرمى جيد في صد التصويبات البعيدة .

د . يستخدم هذا التشكيل مع الفريق المتقدم بفارق جيد من الاهداف .

٢ . التشكيل الدفاعي ( ٥ - ١ )

يستخدم هذا التشكيل ضد الفريق المهاجم الذي يمتاز بسرعة الحركة على منطقة ٩م وكذلك وجود لاعبين يجيدون التصويب من الخارج . ويكون تشكيل الفريق كما في التشكيل السابق الا ان لاعب الوسط يكون متقدماً الى الامام ويكون الارتكاز المدافع متمركز خلف لاعب الوسط وعلى خط منطقة ٦م .

مميزات التشكيل الدفاعي ( ٥ - ١ )

أ . اللاعب المتقدم في الوسط له دوره في اعاقه التميرير والاستلام والتصويب .

ب . يمكن تحديد حركة اهم لاعب في الفريق الخصم في هذه الطريقة ومن خلال اللاعب الوسط المتقدم .

ج . يمكن عمل الهجوم السريع الفردي والجماعي من هذه الطريقة بسهولة .

عيوب التشكيل الدفاعي ( ٥ - ١ )

أ . بالنظر لتقدم لاعب الوسط الى الامام يؤدي ذلك الى ضعف في سد الثغرات الدفاعية الخلفية .

ب . يكون هذا التشكيل ضعيفاً في حالة امتلاك الفريق المنافس لاعبين يجيدون اللعب قرب منطقة ٦م او الخداع السريع .

متى يستخدم التشكيل الدفاعي ( ٥ - ١ )

يستخدم مع الفريق الذي يمتلك لاعبين يجيدون التصويب البعيد والتمريرات السريعة .

٣ . التشكيل الدفاعي ( ٤ - ٢ )

وهذا التشكيل يستخدم للحد من اللاعبين الذين يجيدون التصويب البعيد ، ويتوزع اللاعبون هنا بحيث يقف اربعة لاعبين على منطقة ٦م واثنين متقدمين امام خط منطقة ٩م اما مواجهين للساعدين او الوسط واحد الساعدين

مميزات التشكيل الدفاعي ( ٤ - ٢ )

أ . أعاققة التصويب البعيد من قبل المنافس تجاه المرمى .

ب . منع صانع الالعاب من القيام بواجبه .

ج . يمكن القيام بالهجوم المرتد السريع بواسطة اللاعبين المتقدمين .

عيوب التشكيل الدفاعي ( ٤ - ٢ )

أ . ضعف التغطية الدفاعية في منطقة الاجنحة بسبب مساحتها الكبيرة .

ب . كثر الثغرات الدفاعية في الوسط مما يتيح استغلالها من المنافس .

ج . يمكن عمل القطع الداخلي أمام منطقة ٦م وتنفيذ بعض الخطط الهجومية .

متى يستخدم التشكيل الدفاعي ( ٤ - ٢ )

يستخدم هذا التشكيل الفرق التي يتميز لاعبوها بالقدرات البدنية والمهارية والخطئية العالية ، كذلك ضد الفرق التي لها لاعبون يجيدون التصويب من بعيد ، فضلا عن تقييد صانع الالعاب وتحديد حركته وتقليل خطورته .

طريقة الدفاع (٣-٢-١)

يكون تشكيل الفريق ثلاثة لاعبي على خط ٦م وهم جناحان ولاعب ارتكاز وامامهم على منطقة ٩م الساعدين وفي الوسط وامام منطقة ٩م يقف صانع الالعاب.

مميزات التشكيل الدفاعي ( ٣ - ٢ - ١)

أ . أعاققة التصويب البعيد من قبل المنافس تجاه المرمى .

ب . منع صانع الالعاب والساعدين من القيام بواجباتهم .

ج . يمكن القيام بالهجوم المرتد السريع بواسطة اللاعبين المتقدمين .

عيوب التشكيل الدفاعي ( ٣ - ٢ - ١ )

أ . ضعف التغطية الدفاعية في منطقة الاجنحة بسبب مساحتها الكبيرة .

ب . كثر الثغرات الدفاعية في الوسط مما يتيح استغلالها من المنافس .

ج . يمكن عمل القطع الداخلي أمام منطقة ٦م وتنفيذ بعض الخطط الهجومية .

متى يستخدم التشكيل الدفاعي ( ٣ - ٢ - ١ )

يستخدم هذا التشكيل الفرق التي يتميز لاعبوها بالقدرات البدنية والمهارية والخطئية العالية ، كذلك ضد الفرق التي لها لاعبون يجيدون التصويب من بعيد ، فضلا عن تقييد صانع الالعاب وتحديد حركته وتقليل خطورته .

طريقة الدفاع رجل لرجل

هذه الطريقة من الطرق الشائعة في الفعاليات الجماعية وهي تستند على ان لكل لاعب مدافع لاعب مهاجم يختص به ويكون ملازماً له في جميع تحركاته ولا يغفل عنه في اي مكان من الملعب سواء كان حائزاً على الكرة ام لا ، ويعيق عملية استلامه للكرة وتمريرها وكذلك عملية التصويب .

### اشكال الدفاع رجل لرجل

١ . التشكيل الدفاعي رجل لرجل في الملعب كله

يستخدم هذا التشكيل عندما يكون الفريق المدافع متفوقاً على الفريق المهاجم من الناحية البدنية والفنية ويكون قادراً على سد الثغرات في الملعب كله .

٢ . التشكيل الدفاعي رجل لرجل في نصف الملعب الخاص

هذه الطريقة مفضلة لدى الناشئين حيث يستقبل الفريق المدافع الفريق المهاجم عندما يجتاز نصف الملعب ويعمل على اعاقه تمريراته وتصويباته وتستخدم عندما يتكافىء الفريقان من الناحية البدنية والمهارية .

٣ . تشكيل الدفاع رجل لرجل عن بعد

يكون الدفاع في هذه الطريقة بعد اجتياز الفريق المهاجم نصف الساحة والتقرب الى منطقة ٩م تقريباً يكون كل لاعب مدافع مسؤولاً عن لاعب مهاجم يعيقه من التصويب او التمرير او الاستلام ، وتستخدم عند الفرق التي يتفوق عليها الفريق المهاجم من الناحية البدنية والمهارية .

### مميزات طريقة الدفاع رجل لرجل

أ . تتحدد مسؤولية كل لاعب بوضوح .

ب . معالجة نقاط القوة في المنافس بوضع المدافعين الجيدين امامهم .

ج . تعتبر هذه الطريقة هي الاساس في تعلم الطرق الاخرى .

د . ممكن ان تستخدم ضد اي طريقة هجومية يستخدمها الخصم .

### عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل

أ . لايمكن استخدامها لفترة طويلة لانها تحتاج الى مجهود كبير جداً .

ب . لايمكن استخدامها بفعالية اذا كان الفريق المهاجم متفوقاً بدنياً ومهارياً .

ج . تظهر نقاط ضعف المدافعين فيمكن استغلالها من الفريق المهاجم .

منى تستخدم طريقة الدفاع رجل لرجل

لما كان اتباع هذه الطريقة يتطلب جهداً كبيراً وفيها نوع من المجازفة في حالة تخلص المهاجم من المدافع لذلك لا يلجأ إلى استخدام هذه الطريقة إلا في حالات خاصة ولفترات قصيرة منها:

أ . تستخدم في مباريات المبتدئين والناشئين .

ب . في الدقائق الأخيرة من المباراة عندما يكون الفريق المدافع خاسراً بفارق قليل من النقاط والفريق المهاجم مستحوذاً على الكرة .

ج . عندما يتفوق الفريق المدافع من الناحية البدنية والفنية على الفريق المنافس

د . عند النقص العددي في الفريق الخصم .

هـ . لاستعراض المهارات البدنية والمهارية والخطئية عندما يكون الفريق المدافع متقدماً بالنتيجة .

#### طريقة الدفاع المختلط (المركب )

وهي طريقة تخطط بين طريقة الدفاع عن المنطقة وطريقة الدفاع رجل لرجل حيث يقوم لاعب أو أكثر بطريقة رجل لرجل واللاعبون الآخرون يقومون باللعب بطريقة الدفاع عن المنطقة ، حيث يراقب المدافعون الذين يلعبون رجلاً لرجل أخطر المهاجمين من الفريق المنافس من ناحية التصويب أو الاختراق ، وبقية اللاعبين ينتشرون على منطقة ٦م.

#### مميزات طريقة الدفاع المختلط (المركب)

أ . الحد من خطورة اللاعبين المتميزين من الفريق المنافس .

ب . إمكانية القيام بالهجوم السريع من خلال اللاعبين المتقدمين .

#### عيوب طريقة الدفاع المركب (المختلط)

أ . يحتاج إلى لاعبين ذوي إمكانات بدنية ومهارية عالية جداً.

ب . يحتاج إلى تفاهم وانسجام وتنسيق بين أفراد الفريق المدافع . [١]