

6 بطاقات لفهم الدفاعات المختلفة

6 بطاقات وقائع عن الدفاع

هل تعرف ما هو النظام الدفاعي في كرة اليد؟ جهاز دفاعي في كرة اليد؟ الكثير من المصطلحات التي ليس من السهل فهمها بالضرورة عندما تكون مبتدئاً أو ترغب في نقل هذه المفاهيم إلى فريقك (أكثر أو أقل شياً). من خلال أوراق "المذكرات" الستة هذه، نقتراح عليك فهم أساسيات الدفاع عن طريق كرة اليد، في بضع كلمات وبمساعدة بطاقات عملية.

نشرح لكم ما هي نقاط القوة والضعف في الأجهزة المختلفة. ستكون قادراً على شرح وإظهار لاعبيك ماهية دفاع 3-3، على سبيل المثال باستخدام ورقة واحدة تغطي المبادئ الأساسية لهذا النوع من الأجهزة الدفاعية. باستخدام البطاقات عملية، يمكنك أيضاً تكيف استراتيجية واحدة أو أخرى مع فريقك، أو تطبيق العديد منها. يمكنك حتى، إذا كنت ترغب في ذلك، إظهار هذه البطاقات في مباراة لاعبيك خلال مهلة، على سبيل المثال، وبالتالي تغيير النظام أو الجهاز الدفاعي، اعتماداً على خصمك في اليوم. نريد حقاً أن تكون هذه البطاقات عملية قدر الإمكان، سواء لإعداد تدريب كرة اليد، أثناء جلساتك وبالطبع أيضاً أثناء المباريات.

أنظمة دفاعية

دفاع رجل لرجل

يوجه اللاعبون أنفسهم لأخذ معلومات عن خصومهم المباشرين: يضعون أنفسهم بين اللاعب والهدف غلق مجال الوصول المباشر إلى مرمى الخصم) عندما يتغير الخصم المباشر، يجب على اللاعبين إما الانزلاق أو التغيير أو مساعدة شركائهم.

دفاع المنطقة

يوجه اللاعبون أنفسهم للحصول على معلومات حول كرة

تطفو على جانب الكرة (تخلق فائضاً

دفاعي على حامل الكرة)

إنهم يحمون مساحة، منطقة.

الدفاع المختلط

إنه مزيج من نظامين:

النوايا الدفاعية هي الأهم

يمكنك استخدام نظام المنطقة واتخاذ لاعبين فرديين صارمين على سبيل المثال.

الأساسيات

أنظمة الدفاعية

أنظمة دفاعية

دفاع رجل لرجل

يوجه اللاعبون أنفسهم لأخذ معلومات عن خصومهم المباشرين

[] يضعون أنفسهم بين اللاعب والهدف (أغلق ممر الوصول المباشر إلى مرمى الخصم)

[] عندما يتغير الخصم المباشر ، يجب على اللاعبين إما الانزلاق أو التغيير أو مساعدة شركائهم.

دفاع المنطقة:

يوجه اللاعبون أنفسهم لأخذ المعلومات على الكرة

[] يطفو على جانب الكرة (يصنع تراكبًا دفاعيًا على حامل الكرة)

إنها تحمي مساحة، منطقة.

الدفاع المختلط:

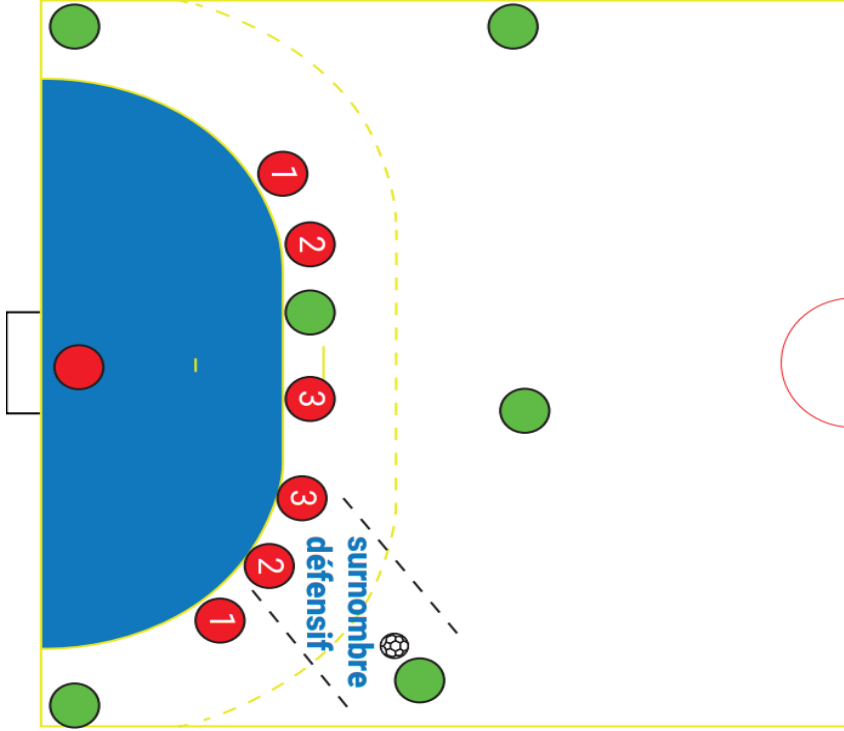
إنه مزيج من نظامين:

النوايا الدفاعية هي الأهم

يمكننا استخدام نظام منطقة وأخذ اللاعبين بشكل فردي بشكل صارم، على سبيل المثال.

الأجهزة الدفاعية

I. الدفاع على خط 0 - 6



1. الهدف: حماية المرمى

2. نقاط القوة:

✚ تكوين جدار الصد

✚ خلق فائض دفاعي على جانب الكرة.

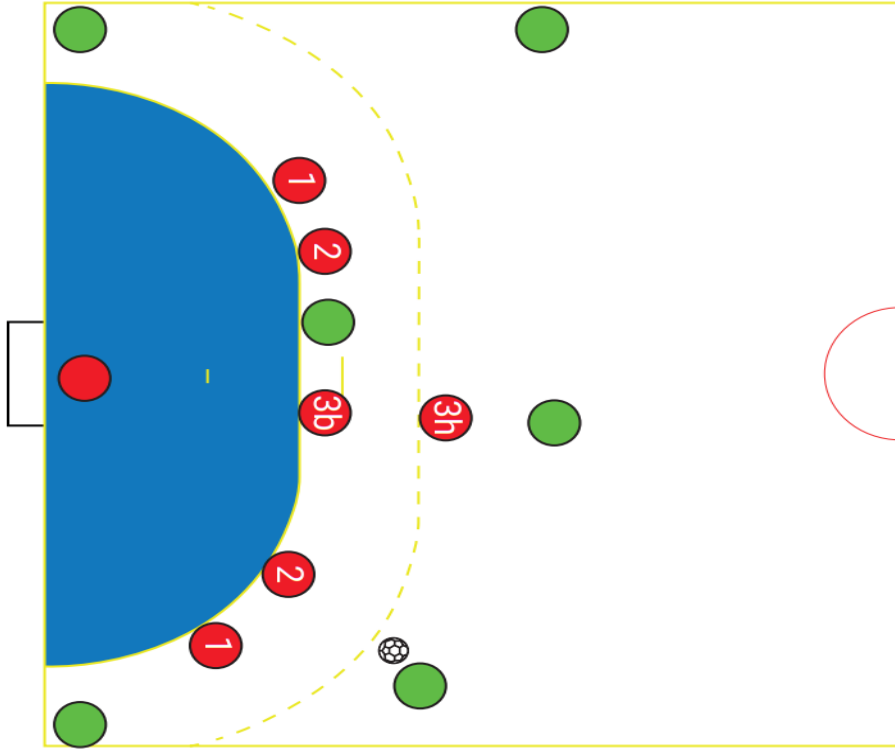
3. نقاط الضعف:

✚ طول مسافة الحركة في حالة استعادة الكرة.

✚ اللاعب المحوري الذي يمكنه كسر الحركة الدفاعي .

✚ نقاط الدخول في المجال التي أنشأها الخص

II. الدفاع المتقدم على طبقتين 1 - 5



1. الهدف: حماية المرمى وتعزيز دفاع القطاع المركزي

2. نقاط القوة:

✚ يعيق دوران الكرة على القاعدة الخلفية

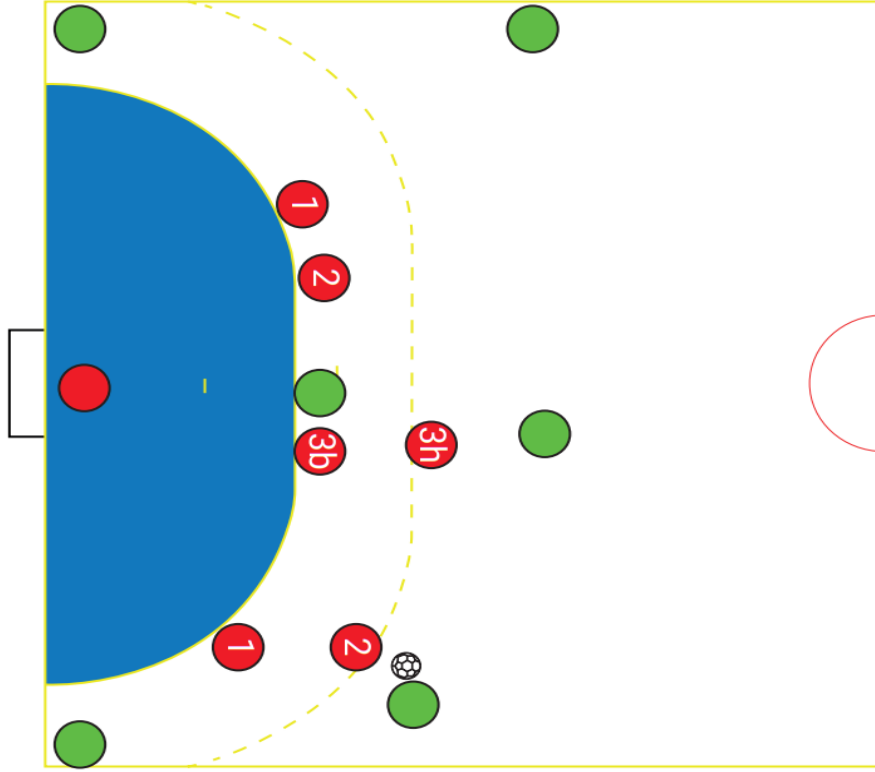
✚ يعزز حماية القطاع المركزي.

3. نقاط الضعف:

✚ الترابط بين اللاعب المتقدم واللاعبين الآخرين.

✚ غطاء اللاعب المحوري .

III. الدفاع المتقدم على طبقتين 4 - 2



1. الأهداف: استعادة الكرة وإعاقة دوران الكرة.

2. نقاط القوة:

✚ تسبب أخطاء غير إرادية في تدوير الكرة (ردع، اعتراض).

✚ منع الركض الكبير من الخلف.

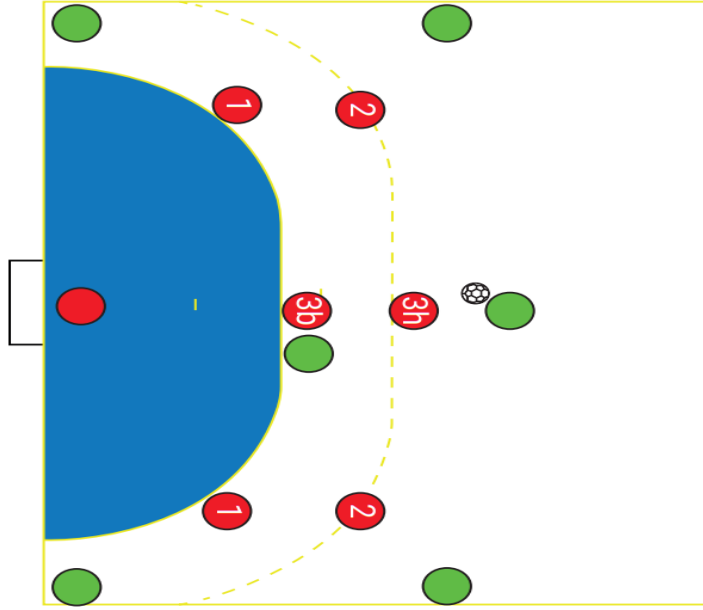
✚ يعزز التسديدات من الجناح.

3. نقاط الضعف:

✚ المسافة بين خطي الدفاع.

✚ توزيع اللاعبين المتميزين.

IV. الدفاع المتقدم على طبقتين 3 - 3



1. الأهداف: استعادة الكرة وإعاقة دوران الكرة.

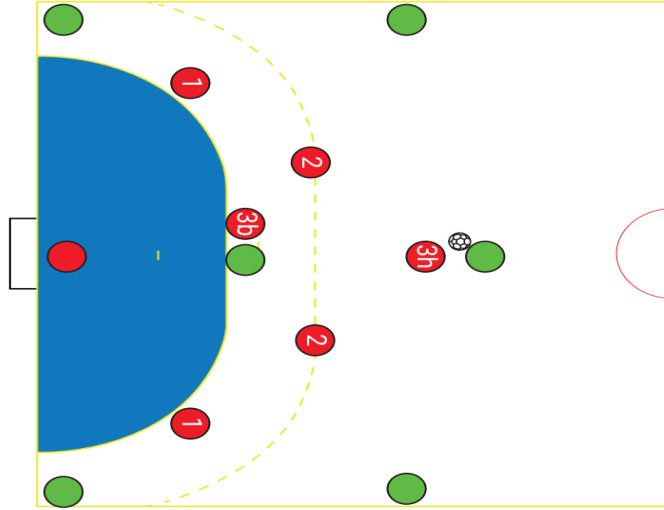
2. نقاط القوة:

- ✚ تسبب أخطاء غير قسرية في دوران الكرة (ردع ، اعتراض).
- ✚ يتسبب في أخطاء غير مقصودة في انتقال الكرة بين القاعدة الخلفية والقاعدة الأمامية.
- ✚ يمنع التقلبات الكبيرة
- ✚ يعزز التسديدات من الجناح.

3. نقاط الضعف:

- ✚ المسافة بين خطي الدفاع
- ✚ توزيع اللاعبين الذي يجب أن يتم بينهم.
- ✚ الفائض المنتظم إذا كان الخط الأول غارقاً.

V. الدفاع المتقدم على طبقتين 3-2-1



1. الهدف: استعادة الكرة وإعاقة دوران الكرة.

2. نقاط القوة:

- ✚ يعزز القطاع المركزي.
- ✚ يمنع الركض الكبير من الخلف.
- ✚ يعزز التسديدات من الجناح.

3. نقاط الضعف:

- ✚ المفصل بين الخطوط الثلاثة.
- ✚ توزيع اللاعبين الذي يجب القيام به.
- ✚ الفائض المنتظم إذا كان الخط الأول غارقاً.