

المهارات الدفاعية في كرة السلة

سنة اولى ليسانس
جامعة خميس مليانة



شرفوف حمزة

مفتاح المصطلحات

مدخل القاموس

■

مختصر

☞

مرجع بيولوجرافي

□

مرجع عام

☞

قائمة المحتويات

| | |
|----|-----------------------------------------|
| 5 | وحدة |
| 7 | مقدمة |
| 9 | I-1- الوقفة الدفاعية |
| 10 | أ. 2- خطوات الدفاع..... |
| 13 | ب. 3-أنواع الدفاع في كرة السلة..... |
| 15 | II- تمارين تقييمية للمحور الثاني |
| 17 | III- تمارين الخروج |
| 19 | IV- تمارين |
| 21 | V- تمارين |
| 23 | VI- سلسلة تمارين |
| 25 | خاتمة |
| 27 | حل التمارين |
| 29 | قاموس |
| 31 | معنى المختصرات |
| 33 | قائمة المراجع |
| 35 | مراجع الأنترنت |
| 37 | اعتماد الموارد |

وحدة

- امتلاك الإستجابة، احترام قواعد العبء، التحلي بالحذر، وباللباقة.
- التعرف على مختلف المهارات الدفاعية لكرة السلة.
- تمييز أنواع التحركات الدفاعية للدفاع عن السلة .
- مقارنة الطالب بين الدفاع الفردي والجماعي للعبة.
- تقييم المهارات الدفاعية باستعمال الاختبارات المهارات الميدانية.

مقدمة

يتطلب الدفاع في كرة السلة أن نركز على أهمية العمل الفردي و الجماعي من قبل اللاعبين و بجهد كبير يتجاوز أكثر الأحيان الجهد المبذول في الهجوم و أن يكون للفرق أهداف دفاعية محددة مسبقا ، فالانتقال السريع من الهجوم الى الدفاع في لعبة كرة السلة ، و كما نعلم أن تسجيل النقاط في لعبة كرة السلة يكون أكثر مقارنة بالألعاب الفرفوية الأخرى وذلك بسبب إعتقاد بعض اللاعبين بأن الفشل و الخسارة في الدفاع يمكن أن يعوض عنها في الهجوم التالي عند حيازة الكرة ، وهذا مفهوم خاطيء إذ من المفروض أن تحافظ على هدفك و تسجيل في هدف المنافس لتحقيق الفوز .

شهدت السنوات الأخيرة تطور ملحوظ في المناورة الهجومية حيث تعددت أساليب وأشكال الهجوم مما أدى إلي تعدد وتنوع أساليب وأشكال الدفاع ويرى العديد من المدربين أن الطريق الأوحده للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ فالفريق الذي يمتلك دفاع متماسك يتحكم إلي حد كبير في مخرجات المباراة . ونظرا لأن الدفاع لا تؤدي فيه مهارات بالكرة في معظم التدريبات الدفاعية بدون فاعلية ونشاط بنفس القدرة والحماس عند أداء المهارات الهجومية . لذا علي مدربي كرة السلة أن يعملوا بجدية لتحسين الصور الدفاعية لفرقهم وأن يحفزوا لاعبيهم للعمل بجدية ليصبحوا مدافعين من الطراز الصلب .



فرنسية

1- الوقفة الدفاعية

10

2- خطوات الدفاع

13

3- أنواع الدفاع في كرة السلة

1- الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماما:

في هذه الوقفة تتقدم أحد القدمين أماما وتكون احد الذراعين لأعلى وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة قرب المهاجم المستحوذ على الكرة من السلة ولم يبدأ بالطبقة بالكرة كذلك في حالة إجبار اللاعب المستحوذ على الكرة أن يسلك طريق معين تجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية على لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب. ب- الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين: في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين متوازيين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف والذراعين بجانب الجسم ولأعلى قليلا مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها . وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة الطبقة بالكرة بعيد عن نقطة الهدف وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع اللاعب الذي يطبب الكرة من اختراق منطقة المنتصف.

2- حركات القدمين (خطوات الدفاع):

حركات القدمين (خطوات الدفاع) من المهارات الاساسية الدفاعية في كرة السلة، لهذا يجب التدريب عليها واتقانها حتى يتمكن المدافع من التحرك مع المهاجم ويستطيع منعه من الدخول الى السلة او التصويب او اتخاذ المكان المناسب ويتم ذلك من خلال التحرك بخطوات قصيرة وسريعة تنسجم مع حركة اللاعب المهاجم



فرنسية

آ. 2- خطوات الدفاع

وهناك ثلاث أنواع من الخطوات التي تستخدم في الدفاع بكرة السلة هي:

- 1- خطوات الجري السريع وفيها يتحرك المدافع بخطوات سريعة لاتخاذ المكان الصحيح المناسب على ان يتقدم قدماً معينة ثم تتلوها القدم الاخرى.
- 2- خطوات الملاكم وسميت بهذا الاسم لانها تشبه الخطوات التي يتحرك فيها الملاكم وتستعمل في الامكنة القصيرة والخطوة القريبة من السلة وبين المهاجم والسلة كموقع استراتيجي، وتستعمل في كل الاتجاهات اماماً وخلفاً وجانباً فعند التقدم تتقدم القدم الامامية اولاً ثم تتلوها القدم الخلفية مع الاحتفاظ بالمسافة كوقفة دفاعية.
- 3- الخطوات الجانبية وتسمى بوقفة المصارع وفيها لاتكون القدمان متقدمة الواحدة على الاخرى بل تصحان في مستوى واحد وتستخدم هذه الخطوات الجانبية للتحرك جانباً اي ان المدافع ينزلق بلفق وبسرعة.

أ- التحرك الدفاعي:

- 1- التحرك الدفاعي للأمام وللخلف:
عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الامامية أولاً مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك تم التحرك للخلف تقهقر القدم الخلفية أولاً ثم تليها القدم الامامية مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة .
 - 2- التحرك الدفاعي للجانب:
عند التحرك للجانب الأيمن على سبيل المثال فان القدم اليمنى تتحرك أولاً إلي جهة اليمين ثم القدم اليسرى ويجب مراعاة شروط القفة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان وغيره.
 - 3- التحرك الدفاعي القطري أو المائل:
وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحركات المنافس في اتجاه ما بين الجانب الامامي والخلفي يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل أو انحراف الجسم بزواوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية.
 - 4- المكان الدفاعي :
يتطلب المكان الدفاعي من اللاعب أن يبقى ما بين المهاجم والسلة في كل الأوقات وإذا أدى ذلك المدافع فإنه يمنع المنافس من القطع أو الاختراقات في خط مستقيم إلي السلة ويكون المدافع في مكان مناسب يضايق به باستمرار أي محاولات للتصويب.
 - 5- استخدام الرؤية:
فالمدافع يجب ألا يركز على المنافس وحده فقط عندما يكون مستحوذ على الكرة بل يبقى مدركاً لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدي من الفريق المنافس .
 - 6- التحدث أثناء الدفاع:
وبما أن الأسلوب الهجومي يشتمل على عدد كبير من التحركات والمناورات القطع لذلك من الأهمية أن يتعاون المدافعين فيما بينهم دفاعياً واللاعب المدافع المكلف بحراسة اللاعب المستحوذ على الكرة يجب أن يكون يقظ وذلك من خلال التحذيرات الصوتية وخاصة في حالات الحجز وذلك لتنبيه زملائه لأداء التغيير الدفاعي واتخاذ أسلوب جديد للدفاع في مواجهة المتغيرات التي يراها ويحرم منها بقية الفريق المدافع.
- وهناك لغة للتحدث بين المدافعين ومن أمثلتها:
- 1) تبادل المدافعين
 - 2 (SWITCH . مساعدة 3 . HELP
 - (متابعة
 - 4 (REBOUND . حجز دفاعي 5 . SCREEN) دفاع DEFENSE
- أولاً: الدفاع ضد التصويب

- 1- الدفاع من التصويب من القفز.
 - 2- الدفاع من التصويب السلمي .
- الدفاع ضد التصويب من القفز.
- 1- محولة جعل المهاجم يصوب من وضع غير مريح
 - 2- محولة الاقتراب من اللاعب المهاجم ولكن يجب الانتباه لمحاولاته الخداعية
 - 3- الاقتراب يكون بخطوات قصيرة وسريعة
 - 4- الاقتراب بالقدم القريبة من يد التصويب مع رفع الذراع المقابلة لتلك القدم
 - 5- عدم القفز مطلقا أثناء الاقتراب من اللاعب المصوب
 - 6- إذا قفز اللاعب فعلا للتصويب يقفز المدافع بسرعة معه مع امتداد الجسم والذراع عاليا قدر الإمكان يتطلب الدفاع ضد التصويب قدر كبير من اللياقة الذهنية والبدنية والمهارية. فالمدافع يجب أن يمتلك أقدام قوية بالإضافة إلي سرعة رد فعل عالية وتوقيت سليم كما يجب أن يمتلك حس عالي لعدم الاستجابة للخداعات التي يؤديها المصوب قبل الشروع في التصويب ومن المبادئ الهامة للمدافع جعل اللاعب المستحوذ علي الكرة في حالة دفاعية عن كرته وذلك بمهاجمته ومحاولة تشتيت الكرة أو استخلاصها منه وعدم تمكينه من التصويب بشكل سهل مما يقلل من دقة التصويب . ولا يقف دور المدافع بعد خروج الكرة من يد المصوب عند هذا الحد بل يجب عليه أن يؤدي واجب دفاعي هام هو الحجز الدفاعي بعد التصويب لمنع المهاجم من التقدم تجاه السلة لمتابعة الكرة المرتدة من اللوحة
- هناك نوعان من هذا الدفاع وهما:

- 1- الدفاع من التصويب من القفز. 2- الدفاع من التصويب السلمي .
- الدفاع ضد التصويب من القفز.
- 1- محولة جعل المهاجم يصوب من وضع غير مريح
 - 2- محولة الاقتراب من اللاعب المهاجم ولكن يجب الانتباه لمحاولاته الخداعية
 - 3- الاقتراب يكون بخطوات قصيرة وسريعة
 - 4- الاقتراب بالقدم القريبة من يد التصويب مع رفع الذراع المقابلة لتلك القدم
 - 5- عدم القفز مطلقا أثناء الاقتراب من اللاعب المصوب 6
- إذا قفز اللاعب فعلا للتصويب يقفز المدافع بسرعة معه مع امتداد الجسم والذراع عاليا قدر الإمكان يتطلب الدفاع ضد التصويب قدر كبير من اللياقة الذهنية والبدنية والمهارية. فالمدافع يجب أن يمتلك أقدام قوية بالإضافة إلي سرعة رد فعل عالية وتوقيت سليم كما يجب أن يمتلك حس عالي لعدم الاستجابة للخداعات التي يؤديها المصوب قبل الشروع في التصويب ومن المبادئ الهامة للمدافع جعل اللاعب المستحوذ علي الكرة في حالة دفاعية عن كرته وذلك بمهاجمته ومحاولة تشتيت الكرة أو استخلاصها منه وعدم تمكينه من التصويب بشكل سهل مما يقلل من دقة التصويب . ولا يقف دور المدافع بعد خروج الكرة من يد المصوب عند هذا الحد بل يجب عليه أن يؤدي واجب دفاعي هام هو الحجز الدفاعي بعد التصويب لمنع المهاجم من التقدم تجاه السلة لمتابعة الكرة المرتدة من اللوحة - هناك نوعان من هذا الدفاع وهما:

- 1- الدفاع من التصويب من القفز. 2- الدفاع من التصويب السلمي .
- الدفاع ضد التصويب من القفز.
- 1- محولة جعل المهاجم يصوب من وضع غير مريح
 - 2- محولة الاقتراب من اللاعب المهاجم ولكن يجب الانتباه لمحاولاته الخداعية 3
 - 3- الاقتراب يكون بخطوات قصيرة وسريعة
 - 4- الاقتراب بالقدم القريبة من يد التصويب مع رفع الذراع المقابلة لتلك القدم
 - 5- عدم القفز مطلقا أثناء الاقتراب من اللاعب المصوب
 - 6- إذا قفز اللاعب فعلا للتصويب يقفز المدافع بسرعة معه مع امتداد الجسم والذراع عاليا قدر الإمكان.



فرنسية

ثانيا :الدفاع ضد التمرير. :

يجب إتباع التالي في الدفاع ضد التمرير

- 1- يجب دراية الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس
- 2- دراسة خطة الفريق المنافس وعدد التمريرات التي تتضمنها ومكانها من الملعب 3- التمريرة العرضية هي أنسب التمريرات في قطعها
- 4- أسهل التمريرات التي يجب الانقضاض لقطعها
- 5- استخدام حركات الارتكاز والدوران والارتكاز بالقدمين بكفاءة عالية لمتابعة وملاحقة المنافس
- 6- علي المدافع تحريك ذراعية بشكل دائم للتشويش علي الممرر
- 7- أنسب وقت لقطع التمريرات القصيرة هو وقت خروج الكرة من يد الممرر
- 8- يجب علي المدافع الاقتراب من المهاجم والضغط عليه **المتابعة الدفاعية:**

- 1- احتفظ بالركبتين في وضع انثناء والقدمين متباعدتين
- 2- مراقبة الخصم والارتكاز الجيد
- 3- مد الذراعين والدفع بالرجلين عند الوثب لأعلي
- 4- أن يكون الجسم منتشر في الهواء لأخذ أكبر مساحة ممكنة
- 5- خطف الكرة باليدين معا بإحكام وبقوة
- 6- حماية الكرة والهبوط علي القدمين ثم ملاحظة الملعب واللاعبين والزملاء وتمرير الكرة الدفاع ضد المحاور بالكرة:

* وضع اللاعب 1

- يجب أن يكون متحفز وأن يثنى الركبتين ويكون الجذع مائلا للامام قليلا

2- النظر إلي وجه المهاجم

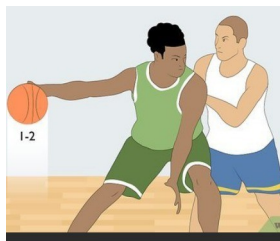
3- اليدان ممتدتان أمام الجسم وفي حركة مستمرة لمحاولة قطع الكرة دفاع الفريق :team defense



فرنسية

ثالثا :الدفاع بطريقة رجل لرجل

- 1- يجب على اللاعب ان يتعرف على نقاط القوة والضعف فى اللاعب المنافس حتى يستطيع ان يحد من قدراته الهجومية ويضعفها
 - 2- يجب ان يكون المدافع سريع الاستجابة لك فعل يمكن ان يقوم به المنافس للتخلص من ملازمته له .
 - 3- على اللاعب المدافع ان يميل جهة نقطة قوة وتميز المنافس عند استلامه الكرة حتى يجبره على التعامل مع الكرة باليد الاقل حساسية معها وبالتالي يسهل قطعها والاستحواذ عليها .
 - 4- يجب معرفة قدرات المنافسين حتى يمكن تحديد اللاعبين المناسبين لهم من حيث السرعه الحركية ، قوة ودقة التصويب ، قوة حركات القدمين ، والمحاورة ومدى دقتها وتحكمه فيها والخداع .
- حالات استخدام الدفاع رجل لرجل :
- 1- اذا كان المهاجمون قليلو الخبرة .
 - 2- اذا كانت اللياقة البدنية عالية بالنسبة للمدافعين وضعيفة بالنسبة للمهاجمين .
 - 3- اذا كان الفريق المدافع مهزوما ، وهناك دقائق معدودة من المباراة .
 - 4- عند ضعف مستوى المهارات الاساسية عند المهاجمين .
 - 5- عند اجادة الفريق المدافع للمهارات الاساسية الدفاعية .
 - 6- اذا كان من بين افراد الفريق المهاجم من يجيد التصويب من مسافات بعيدة ومتوسط



فرنسية

ب. 3- أنواع الدفاع في كرة السلة

أ- الدفاع الفردي :

كما هو معروف أن الدفاع الفردي لكل اللاعب المدافع يعتبر العامل الأساسي الأول لنجاح الدفاع الفردي بجميع أنواعه ، كل لاعب مدافع في الفرق عليه مهمات و واجبات معينة يجب أدائها و إتقانها أثناء الدفاع لأجل ان يكون الدفاع فعالاً و مؤثراً. المهمات و الواجبات للدفاع الفردي هي :

- إعاقة الطبطبة .
- إعاقة المناولات .
- إعاقة استلام الكرة .
- إعاقة أو منع التهديد بأنواعه .
- إعاقة أو منع المنافس من أداء الحجز .

ب -الدفاع الجماعي:

ان التعاون و التفاهم بين لاعبي الفرق يكون واضحاً في الدفاع الفريق و قدرتهم على تطبيق الموقف الدفاعي المناسب من قبلهم و إن تطبيق أي خطة دفاعية معينة متفق عليها مسبقاً يشترك في تنفيذها جميع لاعبي الفريق و الهدف منها إفشال هجوم الفريق المنافس و منعهم من الوصول إلى السلة وتقع مسؤولية تنفيذ أسسها على لاعبي الفريق الخمسة في بناء الموقف الدفاعي المطلوب استخدامه في المباريات . ويساعد الدفاع الفردي على سد النقص و الضعف الموجود في المهارات الدفاعية عند بعض

ج- الدفاع الفرقي :

يعد الدفاع الفرقي الكل الذي يجمع الاجزاء (الدفاع الفردي والدفاع الجماعي) فحركة المدافعين تكون فردية في منطقة وجماعية في منطقة اخرى ، ففي انواع الدفاع الفرقي جميعها يقسم الملعب الى قسمين اساسيين طوليا وذلك لتركيز الدفاع في المناطق الخطرة ومراقبة المنافس الأقل خطورة فجانب الملعب الذي توجد فيه الكرة يسمى بالجانب القوي (strong side) أو جانب الكرة والجانب الآخر الذي لا توجد فيه الكرة يسمى بالجانب الضعيف (week side).



فرنسية

Download (8).mp4

دفاع فرقي

كرة السلة بين الدفاع والهجوم.pdf
وثيقة 1 كرة السلة بين الدفاع والهجوم

تمارين تقييمية للمحور الثاني



تمرين 1

[27 ص 1 حل رقم]

هل يجوز اخذ الكرة من يد اللاعب المنافس او ضربها اذا اتاحت له الفرصة؟

نعم

لا

لا حتى اذا سنحت له الفرصة

كل الاجابات صحيحة

تمرين 2

[27 ص 2 حل رقم]

ما هي وظيفة المدافع مسدد الهدف؟

ان يقوم بتسديد قدرا كبيرا من الاهداف

ن يقوم بتسديد قدر كبيرا من التسديدات في مرحلة الهجوم كما يقوم بمراقبة افضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع

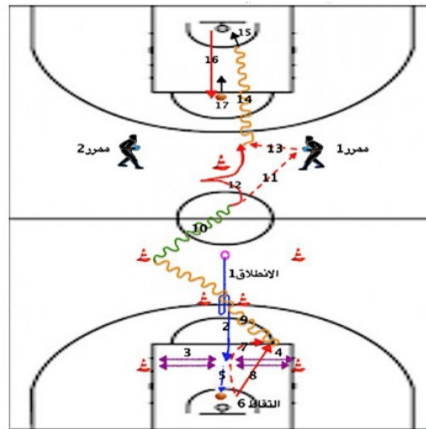
ان يمرر الكرة للاعبين في فريقه

ان يلعب في الهجوم وغالبا ما يكون ظهره للسلة

تمرين الخروج



تمرين تقويمي مهاري



التمرير الكرة
التنقل الجانبي المائل
تسييد الكرة
التنطيط باليد اليمنى
التنطيط باليد اليسرى
التنقل الدفاعي دون كرة
التنقل الهجومي دون كرة
المصدر: من انجاز الباحث

فرنسية

تمرين IV

[28 ص 3 حل رقم]

هل الخمسة اخطاء على اللاعب تكون في الشوط الواحد الذي يضم فترتين ام للمباراه كامله ؟

، Z

، Z

تمرين

V

[28 ص 4 حل رقم]

هل الاربعة الابخاء على الفريق تكون في الفترة الواحدة ام تجمع مع الفترة التي بعدها ؟

سلسلة تمارين VI

مجموعة تمارين الخروج اضغط هنا
ايضا اضغط هنا

خاتمة

الدفاع في لعبة كرة السلة يعتبر في كرة السلة ، وتتطلب هذه الخطة تعاون بين اعضاء الفريق واخذ كل لاعب المساحة المحددة له بالتشكيل الدفاعي في وقت واحد ، حيث ان تخلف أي لاعب عن منطقته المحددة يؤدي الى تفكك الدفاع وذلك بسبب وجود مساحة من الملعب تكون خالية من عملية الدفاع .

حل التمارين

1 (ص 15)

| | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| نعم | <input checked="" type="checkbox"/> |
| لا | <input checked="" type="checkbox"/> |
| لا حتى اذا سنحت له الفرصة | <input checked="" type="checkbox"/> |
| كل الاجابات صحيحة | <input checked="" type="checkbox"/> |

2 (ص 15)

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| ان يقوم بتسديد قدرا كبيرا من الاهداف | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ان يقوم بتسديد قدر كبيرا من التسديدات في مرحلة الهجوم كما يقوم بمراقبة افضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ان يمرر الكرة للاعبين في فريقه | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ان يلعب في الهجوم وغالبا ما يكون ظهره للسلة | <input checked="" type="checkbox"/> |



| | |
|--|-------------------------------------|
| | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | <input checked="" type="checkbox"/> |



4 (ص 21) <

| | |
|--|----------------------------------|
| | <input checked="" type="radio"/> |
| | <input type="radio"/> |

قاموس

الانتعاش

عندما يمسك لاعب كرة سلة كرة تخرج من الحافة أو اللوحة الخلفية بعد محاولة تسديد

دفاع المنطقة

دفاع منطقة (أسلوب دفاعي يعتمد على دفاع منظم للفريق ذو تشكيلات مختلفة حسب الفريق المنافس)

معنى المختصرات

BLK - قيام اللاعب بمنع اللاعب المنافس من التسجيل بضرب الكرة وتحويلها خارج السلة
BOXING OUT - وضعية دفاعية مثالية يتخذها اللاعب بين المنافس وسلته

قائمة المراجع

[كرة السلة بين الدفاع والهجوم] كرة السلة بين الدفاع والهجوم، خالد السيد، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، ط1، 2015.

مراجع الأنترنت

<https://conseilsport.decathlon.fr/la-position-defensive-au-basketbal> [la-position-défensive-au-basketbal]

<https://www.sport.ta4a.us/team-sports/basketball/2042-basket-ball-> [المهارات الدفاعية في كرة السلة]
defense.html

اعتماد الموارد

كرة السلة بين الدفاع والهجوم 14 صفحة

<http://creativecommons.org/licenses/publicdomain/2.0/fr>، خالد جمال السيد