

كرة السلة

بين الدفاع والهجوم

اعداد
خالد جمال السيد

الطبعة الأولى
م ٢٠١٥

الناشر
مؤسسة عالم الرياضة للنشر
ودار الوفاء لدنيا الطباعة
موبايل: ٠٠٢٠١٠٠١٢٩٣٢٣٣
تليفون ٠٠٢٠٣٥٤٠٤٤٨٠ الإسكندرية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

لا يكفي أن تملك مهاجمين رائعين على الورق فانت بحاجة لخطة تصهرهم في بوتقة واحدة هجوميا ودفاعيا ليتحقق أعلى الاستفادة منهم و تضمن أسهل الطرق للتسجيل و هو مفتاح مهم في الفوز و لذلك تأتي أهمية الخطط و الاستراتيجيات الهجومية في كرة السلة.

في هذا الكتاب سنحاول عرض للمهارات الفردية الهجومية وللمهارات الفردية الدفاعية وأيضا الطرق المختلفة للهجوم والدفاع التي تمكن المدربين من الفوز.

المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية

تنقسم المبادئ أو المهارات الأساسية إلى مهارات هجومية وأخرى دفاعية..

وأهم المبادئ أو المهارات الفردية الهجومية هي:

- ١- مسك الكرة.
- ٢- التمرير.
- ٣- استقبال أو استلام الكرة.
- ٤- المحاورة.
- ٥- حركات القدمين (الارتكاز - الوقوف من الجري السريع - تغيير الاتجاه - تغيير السرعة.....)
- ٦- التصويب.

أما المهارات الفردية الدفاعية فتتلخص فيما يلي:

- ١- الوقفة الدفاعية الصحيحة.
- ٢- المركز الدفاعي.
- ٣- خطوات الدفاع.
- ٤- الدفاع ضد الخصم عند التصويب.

٥- الدفاع ضد المحاور.

٦- الدفاع ضد القاطع.

٧- الدفاع ضد رجل الارتكاز.

٨- المتابعة الدفاعية.

وبعض المدربين يعتبرون أن مسك الكرة وتمريرها .. هما أهم مبدئين أساسين في كرة السلة، وحثهم في ذلك أن التصويب وبقية المهارات لا يمكن إجادتهما إذا لم يتقن اللاعب هاتين المهارتين، ويرى البعض الآخر أن التصويب هو تاج المهارات الأساسية، بينما نجد أن هناك فريقا آخر يشجع ويحبذ المهارات الدفاعية ويرى أنها أولى بالتدريب عليها من أي مهارات هجومية.

وعلى العموم لا يمكن الاعتماد على مهارة دون الأخرى، أو الاستغناء عن إحداها، فمن الواضح أن عدم إتقان إحداها يؤدي إلى عدم إحراز النتيجة المرجوة من المهارات الأخرى، فمثلا إذا كان الفريق ضعيفا في التمير مع إتقانه التصويب، فمن المسلم به أن هذا الفريق لا يستطيع أن يمرر الكرة بنجاح إلى مركز التصويب، وإذا كان الفريق سريع التمير محكما في توقيت تمريراته ولكنة ضعيف في التصويب أو المحاورة، فسوف لا يحصل على النتيجة المرجوة التي بذل المجهود للحصول عليها، وهي إصابة الهدف بأعلى نسبة مئوية بالنسبة لعدد تصويباته، فإذا اهتم فريق بالمهارات الهجومية على حساب المهارات الدفاعية دفع ثمن ذلك غالبا، كما لا يجوز لفريق أن يهتم بالمبادئ الدفاعية مع إهمال التدريب على مختلف المهارات الهجومية.

المهارت أو المبادئ الأساسية الهجومية

تنقسم هذه المهارات إلى:

١- مسك الكرة.

٢- التمير.

٣- استقبال أو استلام الكرة.

٤- المحاورة.

٥- حركات القدمين.

٦- التصويب.

وتتوقف نتيجة إجابة أي مبدأ من هذه المبادئ على مدى إجابة بقية المبادئ الأخرى.

١- مسك الكرة.

هو أول مبدأ من المبادئ الأساسية ومن أهمها إذ يعتبر أساسيا في التصويب والمحاورة والتمرير واستلام الكرة أو استقبالها.

وفي الطريقة الصحيحة لمسك الكرة.

* تكون عضلات الجسم متراخية أي غير مشدودة.

* تكون القدمان متباعدتين بقدر اتساع الصدر غالبا. والأهم من المسافة أن يشعر الفرد أنه طبيعي ومستريح في وقفته، ويتجه القدمان للأمام.

* قد يكون القدمان على خط واحد أو قد تتقدم إحداها عن الأخرى مسافة نصف قدم تقريبا.

* تكون الركبتان غير مشدودتين بل كما في الوقفة الطبيعية.

* ينحني الكتفان قليلا للأمام.

* يكون الرأس في وضعة الطبيعي، والنظر للأمام.

* الكوعان تلاصقان الجانبين دون ضغط، وتثنيان بزواوية قائمة تقريبا.

* تكون الكرة متزنة في اليدين بمعنى أن الخط الواصل بين العقل الوسطى للأصابع يقسم الكرة إلى نصفين متساويين.

* أطراف الأصابع هي فقط التي تلمس الكرة. أما باطن الكف فلا يلمسها مطلقا إلا للحظة بسيطة جدا عند استلام الكرة.

* يلاحظ عدم الضغط على الكرة.

توزيع الأصابع على الكرة:

هناك رأيان:

الرأي الأول:

توزيع الأصابع بالتساوي على

جانبي الكرة وبالطريقة

الطبيعية المعتادة عند مسك أي



شيء مع عدم تكلف توسيع
المسافة بين الأصابع، ويكون
الإبهامان كبقية الأصابع، أي
لا يكون لهما وضع خاص
بهما.

الرأي الثاني:

تكون الأصابع متفرقة متباعدة حتى تتحكم اليدان في أكبر جزء
من الكرة. ويكون الإبهامان خلف الكرة.
وعموما فليس هناك طريقة واحدة تناسب
جميع الأفراد، ولكن الواجب على كل
لاعب أن يجرب بنفسه كل الطرق
الصحيحة ثم يختار الطريقة التي تناسبه
شخصيا أكثر من غيرها.



٢- التمرير

باليدين:

- التمريره الصدرية.
- التمريره من فوق الرأس.
- التمريره المرتدة.
- تمريره الدفعة البسيطة.

بيد واحدة:

- التمريره من الكتف.
- التمريره المرتدة
- التمريره من المحاورة.
- التمريره الخطافية.
- سرعة التمرير.
- اللف في الكرة.

- الرؤية الجانبية.
- الخداع.
- دقة التمرير.
- مناطق الأمان للتمرير.
- نصائح للممرر.

التمرير



* التمرير معناه أن يتبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم.
* وهو الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة إلى منطقة قريبة من السلة للتصويب كما أنه المهارة التي تستلزم العمل الجماعي وإنكار الذات وتفضيل مصلحة الفريق على المجد الشخصي.

والفريق الذي يجيد التمرير السريع المحكم فريق يصعب التغلب عليه، فحتى في أسوأ الحالات، لو فرض وكان مثل هذا الفريق فقيراً في ناحية التصويب، فإنه يستطيع أن يحتفظ بالكرة أطول مدة ممكنة، ويمكنه بذلك أن يضيع على الفريق المضاد فرصة إصابة هدفه، هذا مع تمكن مثل الفريق من توصيل الكرة إلى الهدف الذي يصوب عليه، فيكون دائماً في موقف المهاجم.

وفي المباريات القوية التي يكون الفريقان

فيها في مستوى متقارب، يكسب المباراة الفريق الذي يجيد التميرير لأنه يستطيع أن يحتفظ بالكرة معه في الدقائق الأخيرة من المباراة مع تهديده سلة الفريق الآخر. وبالرغم من أهمية التصويب، نجد أن الفريق الذي يجيد التصويب يصعب عليه جدا كسب المباراة إذا كان أعضاؤه لا يجيدون التميرير، وذلك لأن الكرة لا تصل إلى مركز ملائم للتصويب إلا عن طريق تمريرها من فرد لآخر. وهناك نوعان أساسيان للتمرير:

١- التميرير باليدين.

٢- التميرير بيد واحدة.

وأهم التميريرات باليدين هي:

١- التميريره الصدرية.

٢- التميريره من فوق الرأس.

٣- التميريره المرتدة.

٤- تميريره الدفعة البسيطة.

وفيما يلي أهم التميريرات باليدين:

١- التميريره الصدرية:

* وتسمى بتمريره الفريق لأنها أكثر التميريرات شيوعا بين جميع الفرق.

* وتؤدي بدفع الكرة باليدين من أمام الصدر، وهي التميريره المستعملة في اللعب في الأحوال المعتادة وتتطلب قوة الأصابع والرسغين ومد سريع من الكوعين، ويجب أن يتمكن اللاعب من تأديتها بمجرد استلام الكرة حتى ليخيل للرائي أن استلام الكرة وتميريرها في حركة واحدة تقريبا، وأحسن مستوى لتميريرها بين الكتف والفخذ.

وهناك من يقول بوجوب أخذ خطوة في اتجاه التميريره حتى تكون مضبوطة.. وآخرون يقولون إن هذه التميريره يجب أن تؤدي بحركة سريعة من الأصابع والرسغ دون أخذ الخطوة، وأعتقد أن الصواب في الأخذ بكلا الرأيين حسب الحالة الموجودة.. ويتفق الجميع على وجوب

التمرين بالكرة الطبية قبل ابتداء الموسم لتقوية الرسغين والأصابع والمرفقين.

مزاياها:

- ١- طريقة مسك الكرة في هذه الطريقة هي نفس الطريقة التي تمسك بها عند التصويب. لذا فهي تسمح بالتصويب دون تعديل في مسك الكرة.
- ٢- هي أسهل التمريرات أداء.
- ٣- تسمح بكثير من الخداع إذا لزم الأمر.
- ٤- تسمح بالمحاورة دون تغيير في طريقة مسك الكرة.

والعيب الوحيد في هذه التمريره أنها لا تستخدم في التمرير لمسافات طويلة (٦ م تقريبا هو أقصى مداها) ويحسن ألا تستخدمها إذا كان خصمك بينك وبين المستلم مباشرة أي واقفا على الخط الواصل بينك وبينه.

حركة التمرير:

تكون الكرة في البداية أمام الصدر، وتتحرك اليدان بالكرة لرسم دائرة صغيرة بعيدا عن الجسم ثم لأعلى المكان الذي ابتدأت منه الكرة، ثم تستمر الكرة في حركة التمرير بدفعها من أمام الصدر للأمام بحيث تنتهي الكرة في حركة التمرير بدفعها من أمام الصدر للأمام بحيث تنتهي حركة الدفع والذراعان ممتدتان والكفان تتجهان إما لأسفل أو للخارج ، ولا تتوقف الذراعان بعد ترك الكرة ، بل تستمران في حركتهما في سهولة وتراخ.

وعند نزول الكرة في المرجحة الأولية تنتهي الركبتان قليلا استعدادا لإضافة قوة مد الركبتين في التمريره.

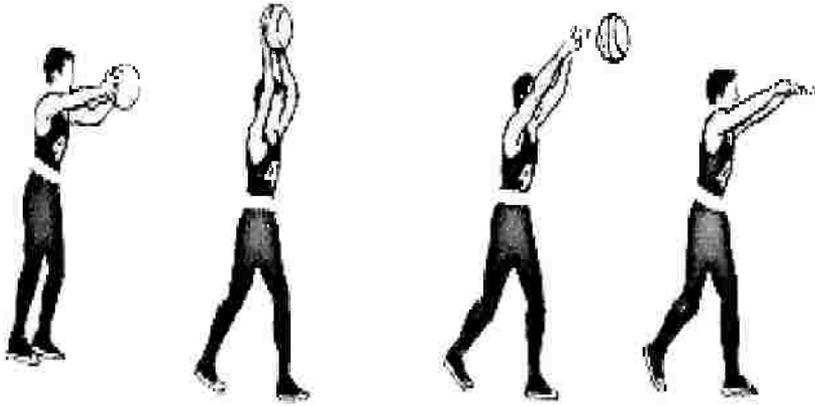
وعند القيام بعملية دفع الكرة تمتد الركبتان ويتحرك الجسم أماما في تجاه التمرير لدرجة أخذ خطوة في نفس الاتجاه إذا احتاج الأمر، وتكون هذه الخطوة بأي من القدمين.

٢- التمريره فوق الرأس:

- * تمسك اليدان الكرة فوق الرأس والكفان للداخل والكوعان منثنيتان قليلا مع تقدم قدم عن الأخرى قليلا.
- * تدفع الكرة بالأصابع والرسغ مع مد الكوعين بقوة.
- * ولو كان التمرير لمسافة طويلة نوعا ما أخذ الممرر خطوة في اتجاه التمريره.
- * أكثر ما تستخدم هذه التمريره حينما يكون الممرر أطول من الدفاع الذي ضده، وفي التمرير لرجل الارتكاز.

مستوى التمريره:

تصل الكرة للمستلم في مستوى رأسه أو أمام وجهه. ولكن ليس أكثر انخفاضا من ذلك وإلا صعب استلامها.



٣- التمريره المرتدة:

- * تمسك الكرة كما في التمريره الصدرية.
- * توجه الكرة إلى الأرض لترتد منها إلى المستلم.

* أحسن نقطة تلامس فيها الكرة الأرض هي أقرب ما يمكن من مستوى قدمي الدفاع الذي يعترض التمريره على ألا تلمس الكرة الأرض قريبا من قدمي الدفاع.

وأكثر ما تستخدم هذه التمريره:

١- حينما يكون هناك خصم بين الممرر والمستلم (يستطيع قطع التمريره الصدرية).

٢- حينما يكون الفريق المضاد طوال القامة.

عيوبها:

١- يصعب على المستقبل أن يصبوب على السلة بمجرد استلامها.

٢- غير مأمونة في المسافات الطويلة.

٤- تمريره الدفعة البسيطة:

* يقوم بها غالبا رجل الارتكاز حينما يقطع زميل له بالقرب منه.

* تمسك اليدان (الكرة) ولكن الكفان

تكونان تحت الكرة والكوعان ممتدتان لأسفل قليلا أمام الجسم.

* تدفع الكرة بالأصابع دفعة بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوى جذعه.

* وتستخدم هذه التمريره أيضا بكثرة عندما،يقوم الفريق بمناورة.

وأهم التمريرات بيد واحدة هي:

١- التمريره من الكتف.

٢- التمريره المرتدة.

٣- التمريره من المحاورة.

٤- التمريره الخطافية.



١- التمريره من الكتف:

تستخدم في التمريرات الطويلة خصوصا في الهجوم السريع.

إذا مررت تمريره بيدك اليمنى فيجب أن تلاحظ:

- ١- امسك الكرة باليدين بالطريقة المعتادة.
- ٢- خذ الكرة باليدين فوق الكتف الأيمن حتى خلف الأذن اليمنى، وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند، وفي هذا الوضع يكون الساعد الأيمن عموديا على الأرض تقريبا، والساعد الأيسر موازيا للأرض.
- ٣- وفي أثناء رفع الكرة تتحرك القدم اليسرى في اتجاه المستلم مع توجيه الكتف الأيسر لنفس الاتجاه، ويرتكز الجسم على القدم اليمنى.
- ٤- عند ملامسة القدم اليسرى للأرض تترك اليد اليسرى الكرة وتبدأ الذراع اليمنى في دفع الكرة جهة المستلم مع اندفاع الجسم في نفس الاتجاه وأخذ خطوة بالقدم اليمنى في الاتجاه وتكون اليد اليمنى خلف الكرة طول حركة التمير.
- ٥- تستمر حركة الذراع والجسم بعد تمرير الكرة.

ملحوظة:

في كل تمريرات اليد الواحدة يجب أن يتدرب اللاعب على إتقان التمريره باليد اليمنى واليد اليسرى.

٢- التمريره المرتدة:

مثل التمريره المرتدة باليدين إلا أنها تؤدي بيد واحدة وتستخدم للتمرير الطويل وهي قليلة الاستعمال.

٣- التمريره من المحاورة:

إذا سنحت للاعب وهو يحاور بالكرة فرصة للتمرير لزميل له أو إذا اضطر لذلك ولم تكن الفرصة تحتل الوقوف ومسك الكرة ثم التمير

فإنه يقوم بهذه التمريره وكأنه مستمر في المحاوره وذلك بأن يدفع الكرة ناحيه زميله وهو مستمر في جريه.

٤- التمريره الخطافية:

وهذه التمريره صعبه وغير شائعه إلا أن كثيرا من اللاعبين يحبونها وهي صعبه القطع.
طريقه أدائها: للناحية اليسرى مثلا..

اجعل جسمك مواجهها للأمام مع ملاحظه رؤيه المستقبل الذي يكون في هذه الحاله على يسارك وتكون اليدان على الكرة مع حفظها على الجانب الأيمن، ثم تتحرك القدم اليسرى خطوه مانله بين الأمام واليسار وينتقل ثقل الجسم عليها في أثناء تأديه التمريره التي تؤدى بتحريك الذراع الأيمن في طريق دائري فوق الرأس وتكون الذراع ممتده، وعند وصول اليد إلى نقطه فوق الرأس تدفع الكرة بالرسغ والأصابع لناحية المستقبل.

وقد تؤدى هذه التمريره بالقفز إذا كان الممرر يحاور بالكرة قبل أدائها.

سرعه التمير:

تتوقف سرعه التمير على عوامل عدة وقد يظن بعض اللاعبين أن التمير يجب أن يكون قويا وسريعا دائما، ولكن هذا ليس صحيحا في كل الأحوال، فتوقيت التمير هو المهم، والتمير السريعه مهمه ولازمه، ولكن يجب ألا يكون التمير السريع هو غرضنا الوحيد، بل يجب دائما أن نتذكر أن التمير سريعا كان أم بطيئا، ليس إلا وسيله لغرض فلا نسرع بأداء تميره دون أن نتأكد أننا في مركز يمكننا من أدائها براحه ودقه، وكلنا لابد أننا شاهدنا مباريات خسرها فريق نتيجة لتميره كانت أسرع مما يجب لدرجة أن ذهبت الكرة بعيدا جدا عن المستلم. إن الكرة تسبق أي لاعب فلا لزوم للتسرع إذا ما وانتنا فرصه تستلزم تميره سريعه ولكن ليس معنى هذا أن نبطئ حتى تولى الفرصه، بل يجب التأكد من وضع جسمنا وتحكمنا في التميره قبل أدائها، فدقه التميره وحسن توقيتها أهم من زياده سرعتها.

وعلى العموم فهناك عدة عوامل تحدد سرعه التميره، منها طبيعه المستلم وقدرته وسرعه واتجاهه، وسرعه واتجاه الممرر إذا

كان متحركا.
أولاً: طبيعة المستلم وقدرته:

بعض الأفراد يميلون بطبيعتهم إلى استلام تمريرات سريعة قوية نوعاً، بينما البعض الآخر لا يستطيع مطلقاً استلام مثل هذه التمريرات، بل يفضل التمريرات البطيئة الضعيفة نوعاً، والواجب أن يحاول الممرر ما استطاع أن يلاحظ قدرة المستلم وطبيعته.

ثانياً: سرعة المستلم واتجاهه:

(أ) إذا كان المستلم متجهاً نحو الممرر فيجب أن تكون التمريره بطيئة ضعيفة وتتناسب سرعتها تناسباً عكسياً مع سرعة المستلم، أي كلما زادت سرعة المستلم قلت سرعة الكرة.

(ب) إذا كان المستلم متجهاً بعيداً عن الممرر فيجب أن تكون التمريره سريعة قوية وتتناسب سرعتها تناسباً طردياً مع سرعة المستلم.

(ج) إذا كان المستلم ثابتاً في مكانة فتكون سرعة الكرة وسطاً بين الحالتين السابقتين.

ثالثاً: سرعة الممرر:

إذا كان الممرر متحركاً فيجب أن يراعى أن الكرة، بالقصور الذاتي ستتحرك بمجرد تركها من يديه دون دفعها، وعلى ذلك فيجب أن يكون دفعة الكرة عند تمريرها أضعف من دفعة في حالة ثباته.

ويجب ملاحظة أن القوة الدافعة الأساسية عند التمرير والتي تعطى الكرة سرعتها هي الأصابع والرسغين فيجب أن يتمرن الفرد على دفع الكرة بأصابعه ورسغية، ويحسن التمرين على ذلك بالكرة الطبية فهي تقوي الرسغين والعضلات المثنية للأصابع.

اللف في الكرة

يقول بعض المراقبين بأهمية لف الكرة عند التمرير خصوصاً في التمريره المرتدة، وعلى رأسهم كليربي .. ولقد قسم اللف إلى ثلاثة أنواع:

أ) نوع يميئ سرعة الكرة. ب) نوع يزيد سرعة الكرة.

ج) وثالث مع أو ضد اتجاه عقرب الساعة.

ولكن كل هذه الحالات معقدة وغير طبيعية، وأغلب المراقبين الآخرين لا يوافقون على أدائها، فالفائدة التي قد تنتج عنها لا توازي مطلقا جزءا من مائه من المجهود الذي، يبذل في التمرين عليها، في محاولة تطبيقها خصوصا عند الاستلام.

والرأي السائد هو أنه عند تمرير الكرة، فإن الكرة تلف لفا ضعيفا ناتجا عن تأدية التمريره بالطريقة الطبيعية، ويجب عدم المبالغة في مقدار هذا اللف لأن ذلك يجعل استلام الكرة صعبا كما يغير من اتجاهها وهذا يصعب مهمة المستلم في تقدير اتجاه الكرة.

الرؤية الجانبية

يحسن عدم الإعلان عن اتجاه التمريره بالنظر دائما إلى الجهة ستمرر إليها فهذا يسهل مهمة الدفاع في قطع التمريره، ولكن الأفضل أن يمرر الشخص الكرة إلى زميل له دون أن ينظر إليه مباشرة، وقليل جدا من اللاعبين من يفعل ذلك، ولكن هناك كثير من اللاعبين يفهمون هذه الناحية خطأ، فينظرون إلى الجهة المضادة ويؤدون ما يسمى (بالتمريره العمياء) أي يمررون إلى شخص لا يرونه إطلاقا، وهذا خطأ، والمقصود هنا هو أن يمرر الشخص الكرة إلى زميل له يراه بطرف عينه بحيث يتمكن من أداء التمريره إليه بدقة دون أن ينظر إليه مباشرة.

الخداع

يلعب الخداع دورا هاما في التمرير، فكثيرا ما يكون قطع التمريرات ناتجا عن عدم الخداع، بأن تكون التمريرات جميعها في مستوى واحد، أو أن يقوم الممرر بحركة معينة قبل التمرير في اتجاه معين مما يسهل مهمة الدفاع في التنبؤ باتجاه التمريره، وعلى ذلك يجب الاحتراس من التمرير في مستوى واحد دائما (خصوصا المستوى العادي ليد اللاعب المدافع) ومن القيام بحركة واحدة دائما، حتى لو كانت خداعا، قبل أداء التمريره.

دقة التمرير:

لا تتوقف دقة التمرير على مقدرة اللاعب الميكانيكية في أداء التمريره، فربما كان اللاعب من أكفأ ما يمكن في أداء أجزاء التمريره الميكانيكية إذا وقف مع زميل له للتمرير على التمرير، ولكن، في موقف

ما في المباراة، إذا لم يستخدم الحكمة وسرعة البديهة فلا فائدة من مقدرته، فاللاعب الجيد هو الذي يستطيع بسرعة أن يعرف اللاعب الأفضل ليمرر إليه الكرة * وأين يمررها بالضبط؟ * إلى اليمين قليلا أم إلى اليسار؟ * عالية أم منخفضة؟ * ومتى يمررها؟

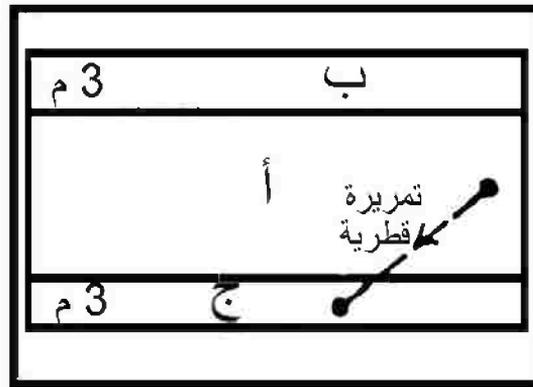
* مباشرة أم بعد أخذ خطوة؟ * أم بعد خداع الخصم؟ * وبأي سرعة؟

* وفي أي مستوى؟ * وأي أنواع التمريرات أكثر ملائمة لهذا الموقف؟

* التمريره المرتدة أم تحت اليد؟ كل هذه النواحي يجب ملاحظتها حتى تكون التمريره دقيقة صحيحة ذات أثر.

مناطق الأمان للتمرير:

إن أخطر التمريرات وأكثرها احتمالا للقطع ما كان منها بعرض الملعب اللهم إلا في القليل النادر من الحالات التي لا يكون فيها في طريق التمريره أو بالقرب منه أي لاعب مضاد.



وهناك بعض المناطق في الملعب - ب ، ج - يهمل اللاعبون الدفاع عنها دائما خصوصا في الألعاب السريعة، وعلى ذلك فهاتان المنطقتان هما أسلم المناطق للتمرير في الأحوال العادية،

وعلى العموم، فالتمرير بطول الملعب أسلم وأقل احتمالا للقطع من التمرير بالعرض.
ويلى التمرير بالطول التمرير القطري أي يميل بين الطول والعرض.

نصائح للممرر

- ١- يجب على كل فرد في الفريق أن يجيد أرب أو خمس أنواع من التمريرات على الأقل، وأن يعرف متى وكيف يؤدي كل نوع.
- ٢- لا تستخدم نوعا واحدا من التمريرات. اذع كأنك ستقوم بتمريره معينة ثم قم بغيرها.
- ٣- إذا كان خصمك يستخدم ذراعا واحدا جيدا، فاجعل تمريراتك من الناحية الأخرى أي إذا كان أيمن مثلا فاجعل تمريراتك في أغلب الأحيان عن يساره.
- ٤- يجب استغلال الفرص والمقدرة الطبيعية في التمرير، فمثلا، لاعب طويل وخصمه قصير، فليس من الملائم للشخص الطويل أن يستخدم التمريره المرتدة أو أي، نوع من التمريرات المنخفضة، ولكن يجب أن يستفيد من ميزته الطبيعية بالتمريرات العالية.
- ٥- تذكر أن نجاح التمريره يتوقف لا على يقظة المتسلم فقط. بل على يقظة الممرر كذلك.
- ٦- لا تمرر إلا إذا تأكدت أنه لا توجد فرصة لقطع التمريره.
- ٧- تذكر أن التمرير الطويل يحتاج لقوة، والتمرير للمسافات القصيرة يحسن أن يكون ليئا.
- ٨- التمرير السريع يساعد على الهجوم السريع، وبقاء الكرة في يد لاعب واحد يبطئ الهجوم ويكثر من احتمال حدوث كرة القفز، ويعطي الفريق المضاد الفرصة كي يتخذ موقفا دفاعيا جيدا.
- ٩- التمرير لزميل متحرك أفضل من التمرير لزميل ساكن اللهم إلا إذا كان ذلك جزءا من الخطة.

- ١٠- في التمريره لزميل يجري، يجب أن تصل الكرة أمام المستلم بحيث تساعده على الاستمرار في الجري بنفس السرعة.
- ١١- مرر الكرة دائما إلى الجانب البعيد عن خصم المستلم.
- ١٢- لاحظ من ستمرر إليه الكرة قبل التميرير، ربما أشار لك إلى نقطة يفضل أن يتسلم فيها الكرة.
- ١٣- تجنب التميرير عبر منطقة مزدحمة، والتميرير بعرض الملعب.
- ١٤- لا تحاول أن توصل الكرة إلى زميلك بالقوة، أي لا تمرر إلى شخص محصور بين خصمين معتمدا على مقاتلته للحصول عليها.
- ١٥- تذكر أن الاحتفاظ بالكرة أفضل من التميريره الخاطئة.
- ١٦- احتفاظ الفريق بالكرة معناه أن تظل الكرة في حركة مستمرة بين أيدي أعضائه بالتميرير، لا بحفظها في يد لاعب واحد، حتى تحين فرصة جيدة للتصويت. تجنب الاحتفاظ، بالكرة معك.
- ١٧- إذا كانت التميريره لزميل في موضع للتصويب فيجب أن تصله الكرة في مستوى صدره وأمامه بقليل حتى يستطيع التصويب مباشرة دون تعديل في وضع الكرة أو في وضع جسمه.

٣- استقبال الكرة أو استلام التميريره

- كيفية استقبال الكرة.
- وضع اليدين عند الاستلام.
- تحرك استقبال الكرة.
- قاعدة الخط المستقيم.
- أسباب تعثر الكرة في يدي المستقبل.
- نصائح للمستلم.

استقبال الكرة أو استلام التمريزة

لا تقل مهمة المستقبل للتمريزه أهمية في سلامة التمريزه عن مهمة الممرر فاستلام الكرة فن يجب إتقانه، وكثيرا ما نرى الكرة تتعثر على يد لاعب لعدم إتقانه فن استقبال الكرة، ويستطيع المستقبل أن يسهل مهمة الممرر بملاحظة النقط الآتية:

كيفية استقبال الكرة.

١. لا تقف ثابتا عند الاستلام.. بل تحرك ناحية الكرة مع ثني الجذع قليلا من الوسط إلى الأمام.
٢. يجب ألا تنتظر الكرة حتى تلامس صدرك، بل استقبلها بيديك وذراعاك ممتدتان بترخ، وعند ملامستها لأطراف أصابعك يجب أن تساير يداك حركة الكرة مع تراخي الأصابع والرسغين وسحب الكرة للداخل نحو صدرك.
٣. لاحظ أن تستقبل الكرة بأطراف الأصابع ولا تجعل راحة اليد تلمس الكرة.
٤. يجب أن تكون مرفقاك مطاوعتين أي سهلة الحركة والانثناء حتى يمكن امتصاص القوة التي في الكرة تدريجيا، وبذلك تصبح الكرة لا قوة فيها ولا سرعة لها وهذا ما نريده حتى نتحكم في الكرة.
٥. لا تقبض على الكرة بقوة وتصلب.
٦. لا ترفع عينيك عن الكرة بل لاحظها ولو بالرؤية الجانبية منذ أن، تترك يدي الممرر وفي أثناء مرورها إليك حتى تتسلمها إذ كثيرا ما تتعثر الكرة على يد المستقبل، وبالتالي يفقدها، نتيجة لعدم ملاحظته إياها حتى يتم استلامها..
٧. لا تحارب الكرة أي لا تتسلمها بقوة، وتذكر أن حركة استلام الكرة حركة مستمرة ولا تقف فجأة وإلا تعثرت الكرة، ولأضرب لذلك مثلا بسيطا. إذا أنت مررت الكرة ناحية حائط، فسوف لا تبقى الكرة بجانب الحائط بل سترتد، ذلك لأن الحائط صلب غير متحرك. ولكنك إذا مررت الكرة بنفس القوة ناحية ستار، فسوف يمتص

الستار قوة الكرة بحيث تبقى الكرة هناك ولا ترتد، وذلك لأن الستار متحرك مرن. تذكر هذا المثال عند استلام الكرة.

٨. حاول دائما أن تتسلم الكرة بيديك الاثنتين، ولا تستقبل الكرة بيد واحدة، إلا في حالة إنفاذ الكرة البعيدة عنك من الضياع، فإذا كانت الكرة بعيدة عنك، ربما أمكنك أن تمد ذراعك البعيدة عن الكرة (اليمنى مثلا إذا كانت الكرة آتية من يسارك) وتنقذ بذلك الكرة من الضياع.

٩. واجه الكرة بقدر المستطاع.

وضع اليدين عند الاستلام:

أ) إذا كانت الكرة في مستوى بين الوسط والكتف فتكون اليدين متجهتين للأمام.

ب) إذا كانت الكرة في مستوى أعلى من الكتف فتكون اليدين متجهتين لأعلى.

ج) إذا كانت الكرة في مستوى منخفض عن الكتف فتكون اليدين متجهتين لأسفل.

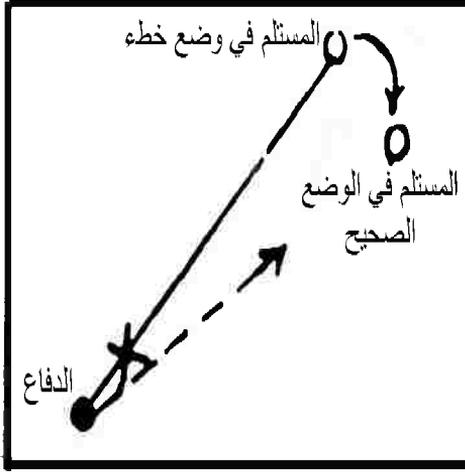
وفي جميع هذه الحالات يجب أن يواجه باطن الكف الكرة..... وعند الاستلام بيد واحدة يجب مسك الكرة باليدين بأسرع ما يمكن.

تحرك لاستقبال الكرة:

من الأفضل أن يتحرك المستقبل نحو الكرة، وبطريقة بحيث يحمي الكرة من خصمه لو حاول هذا قطع التميريه، فهذا يجعل احتمال قطع الكرة أقل ويضطر المستقبل أن يلاحظ الكرة بانتباه فلا يرفع عينيه عنها.

وأحسن طريقة لتحرك المستقبل هي أن يخدع خصمه بأخذ خطوة في الاتجاه المضاد أولا ثم يرجع بسرعة لاستقبال الكرة فهذا يجعل من الصعب على خصمه قطع التميريه.

ولكن هناك بعض الحالات لا يجري فيها المستقبل لناحية الكرة فمثلا عندما يكون متجها ناحية السلة. أو يجري في أي اتجاه لعمل ستار لزميل له أو تبعا لخطة موضوعة.



قاعدة الخط المستقيم:

يجب على المستقبل ألا يقف بحيث يكون هو والممرر وخصم الممرر على خط مستقيم واحد، بل يجب أن يتحرك إلى أحد الجانبين بالنسبة لهذا الخط حتى يمكن الزميل من التميرير إليه بسهولة.

أسباب تعثر الكرة في يدي المستقبل:

يرجع تعثر الكرة على يدي المستقبل إلى عدة عوامل منها:

(أ) أسباب ترجع إلى المستقبل نفسه.

(ب) أسباب ترجع إلى الممرر.

أولا الأسباب التي ترجع إلى المستقبل:

عدم استمرار ملاحظة الكرة وهي في طريقها إليه حتى يتم تسلمها.

التفكير في الخطوة القادمة ومحاولة تنفيذها قبل استلام الكرة.

عدم مسايرة الكرة في حركتها وعدم سحبها بلطف ناحية الجسم، بل استلامها بقوة وتصلب.

ضعف قوة البصر عند المستقبل، فاستلام التميرير يستلزم نظرا سليما أكثر مما يستلزمه التصويب أو التميرير.

تعب المستقبل أو اضطراب مزاجه.

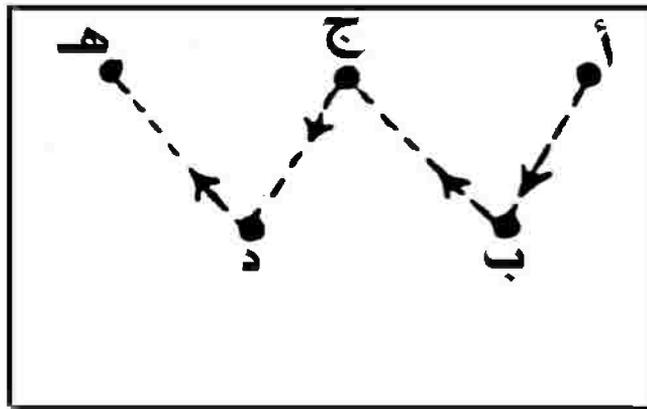
ثانيا الأسباب ترجع إلى الممرر:

- ١- أن تكون التمريره قصيرة سريعة وفي اتجاه وجه المستقبل عندما تكون المسافة، بين الممرر والمستقبل قصيرة.
- ٢- أن يكون اتجاه التمريره خطأ.
- ٣- تقدير سرعة المستلم تقديرا خطأ.
- ٤- أن تكون التمريره أقوى من اللازم.
- ٥- زيادة اللف في الكرة عند التمريير.

نصائح للمستلم

- ١- لا تنادي على الكرة طالما كان خصمك يقظا أو في مركز يسمح له بقطع التمريره، ولكن نادي عليها إذا تأكدت أن هناك فرصة سانحة لك لاستلام الكرة والتصويب.
- ٢- لا تيأس إذا كانت التمريره غير مضبوطة بل حاول ما استطعت وأبذل جهدك للحصول على الكرة دائما، ولا تلم الممرر بأي حال، فهو وكل فرد في الفريق يبذل قصارى جهده للفوز ولا ينتظر التأنيب واللوم بل التشجيع والتعاون.
- ٣- لا تبدأ في تنفيذ الخطوة التالية والكرة لم تنزل في طريقها إليك، ربما أدى ذلك إلى تعثر الكرة على يديك لعدم دقة الاستلام نتيجة لمحاولة عمل الخطوة التي فكرت فيها قبل استلام الكرة تماما.

تدريبات على التمريير والاستقبال



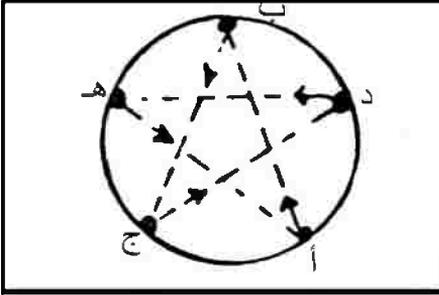
تدريب رقم ١: التمريره الصدرية من الثبات.

يقسم الفريق إلى مجموعات كل مجموعة بها خمسة لاعبين.
 يقف لاعبو كل مجموعة كما في الشكل. أي في صفين، صف به
 ثلاثة لاعبين و صف به لاعبان. وتكون المسافة بين الصفين ثلاثة أمتار
 ثم تزداد بالتدريج بعد أن يتقن اللاعبون التدريب.
 يمرر (أ) الكرة إلى (ب) فيمررها هذا بدوره إلى (ج) ومنه إلى
 (د) إلى (هـ).

ثم تمر الكرة في طريق عكسي من (هـ) إلى (د) إلى (ج) ..
 وهكذا.

ملاحظات:

- يصلح هذا التدريب لكل أنواع التمريرات من الثبات.
- يمكن أن يغير المدرب نوع التمريره كلما وصلت الكرة إلى (هـ) أو
 إلى (أ).
- تزداد المسافة بالتدريج.
- يمكن زيادة عدد الكرات حينما يتقن اللاعبون التدريب بكرة واحدة.

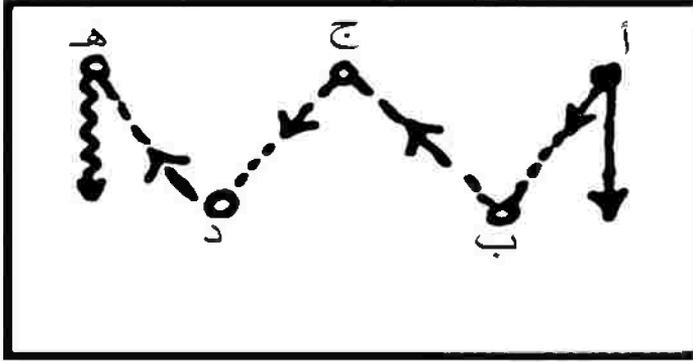


تدريب رقم ٢: للتمرير من الثبات.

- يقسم الفريق إلى مجموعات .. كل مجموعة بها خمسة لاعبين.
- تبدأ الدائرة بنصف قطر طوله ثلاثة أمتار.
- يبدأ التمرير إلى (ب) ومنه إلى (ج) إلى (د) ثم إلى (هـ).
- لا يمرر اللاعب إلى الذي بجانبه، أي أن (أ) يستطيع التمرير إلى (ب)
 أو (هـ) ولكن لا يستطيع التمرير إلى (د) أو إلى (ج).
- يستخدم هذا التدريب للخداع قبل التمرير، فيخدع اللاعب بالتمرير في
 جهة ثم يمرر إلى الجهة الأخرى.

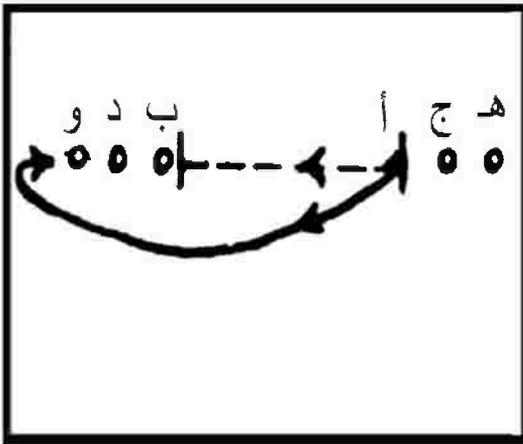
ملاحظات:

- يمكن زيادة السرعة بالتدرج.
- يمكن زيادة عدد الكرات بالتدرج.
- تستخدم كل أنواع التمريرات.
- التقدم في التدريب يمكن إضافة لاعب سادس خلف (أ) . ثم يجري (أ) ليقف خلف من مرر إليه الكرة ويقوم كل لاعب بنفس الحركة. أي يجري للوقوف خلف من مرر إليه الكرة.



تدريب رقم ٣ : التحرك بعد التمرير.

- يبدأ (أ) التمرير إلى (ب) ثم يجري (بمجرد التمرير) كما في الشكل.
- تستمر الكرة في الحركة حتى تصل إلى (هـ) الذي يحاور بها كما في الشكل ثم يمرر إلى (د) في وضعة الجديد ويجري ليقف مكانة الأصلي.



- يستر العمل ذهابا و إيابا.
- يمكن تغيير نوع التمريره.

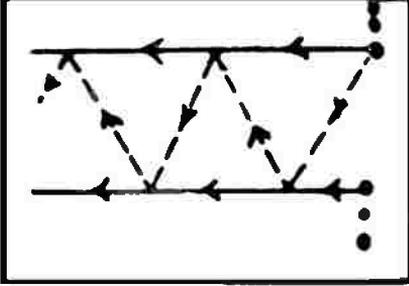
تدريب رقم ٤ : التمرير والقطع.

- قف اللاعبون في قاطرتين متواجهتين. أمام كل قاطرة خط صغير يبدأ كل لاعب منه التمرير.

المسافة بين الخطين تكون حوالي سبعة أمتار.

- يبدأ (أ) التمرير إلى (ب) .. ثم يقطع بسرعة من على يمين (ب) ليقف خلف القاطرة الأخرى.

- بمجرد جري (أ) يتقدم (ج) ليقف خلف خط البداية ويمرر (ب) للكرة إليه. ويجري (ب) بعد التمرير ليمر من على يمين (ج) ويقف خلف القاطرة.



- يستمر التدريب.

- يمكن استخدام تمريرات متنوعة.

تدريب رقم ٥ : التمرير أثناء الحركة.

- يقف اللاعبون في صفين عند منتصف الملعب.

- يبدأ اثنان (أ - ب). والمسافة بينهما تقرب من خمسة أمتار.

- يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويبدأ في الجري. فيمرر إليه (ب) الكرة وهو يجري، ويستمر الاثنان في التمرير أثناء الجري.

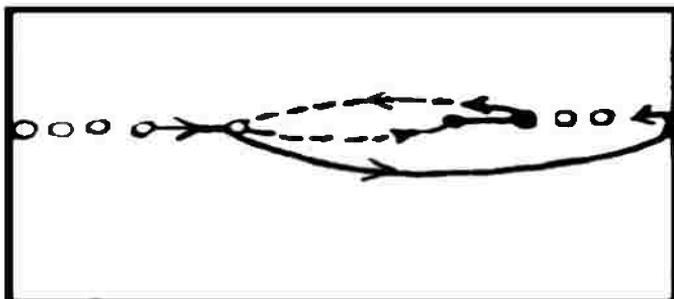
- بمجرد وصولهما إلى خط نهاية الملعب يبدأ (ج) مع (د) وهكذا.

- بعد أن يصل الجميع إلى خط النهاية يبدأ أ مع (ب) في الرجوع بنفس الطريقة. وهكذا.

- يمكن زيادة السرعة بأن يبدأ اللاعبان في التمرير والجري بعد أن يقوم اللاعبان السابقان لهما بتمريرتين.

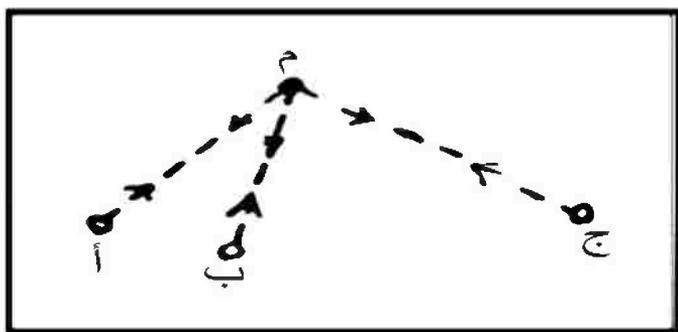
- أحسن التمريرات لهذا التدريب هي التمريره الصدرية.

- يبدأ التدريب بالجري جانبا (أي يواجه كل من اللاعبين اللاعب الآخر).
- ثم بعد التقدم يجري اللاعبان وهما ينظران للأمام.
- يجب أن تصل الكرة إلى أمام اللاعب في خط سير جريه.



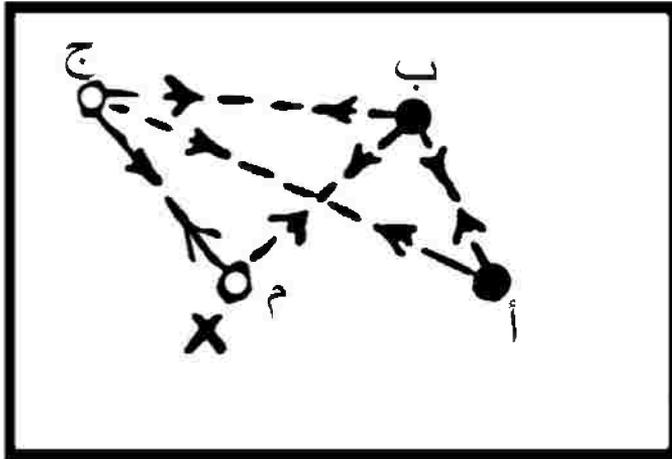
تدريب رقم ٦: التمرير السريع مع تركيز الانتباه.

- يحتاج هذا التدريب (لتركيز) انتباه قوي من اللاعبين.
- تقرب المسافة بين (أ) و (ب) من ١٥ مترا.
- يبدأ (أ) التمرير إلى (ب) الذي يكون قد بدا الجري فعلا - ويتحرك (أ) للأمام.
- يمرر (ب) الكرة مرة أخرى إلى (أ) ثم يجري ليقف خلف القاطرة الأخرى.
- يبدأ (د) في التمرير إلى (ج) . فيرجعها (ج) إليه ويجري ليقف خلف القاطرة المقابلة ويعاود (د) التمرير إلى (هـ) (ثاني تمريره يقوم بها (د) ويجري خلف ليقف القاطرة المقابلة).
- وهكذا يسير التدريب.



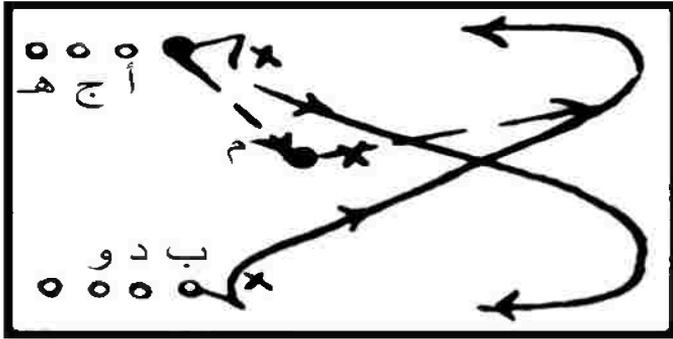
تدريب رقم ٧: التمرير السريع مع الرؤية الجانبية.

- تقف كل مجموعة من اللاعبين على هيئة نصف دائرة ويقف في مركزها لاعب (م). وليكن (م).
- نصف، قطر الدائرة يقرب من خمسة أمتار.
- يبدأ التدريب بكرة واحدة مع (م) . يمررها إلى (أ) فيعيدها إليه فيمررها إلى (ب) فيعيدها إليه ... وهكذا.
- تزداد سرعة التمرير بالتدرج.
- يمكن زيادة عدد الأشخاص في نصف الدائرة. وهذا من شأنه أن يدرب على اتساع زاوية الرؤية الجانبية.
- تزداد الكرات بالتدرج. وعند استخدام أكثر من كرة يجب ملاحظة دقة التوقيت في التمرير بحيث تصل الكرة من لاعبي نصف الدائرة إلى اللاعب الذي في المركز بعد مغادرة الكرة التي معه ليده.
- زيادة عدد الكرات يتطلب يقظة أكبر من لاعب المركز. ويدرب على حسن وسرعة التصرف.
- لا يستمر اللاعب في المركز طويلا ويحسن تغييره كل نصف دقيقة.
- يمكن زيادة صعوبة التدريب باتساع الزاوية المحصورة بين مركز الدائرة وطرقي اللاعبين الواقفين على محيطها.



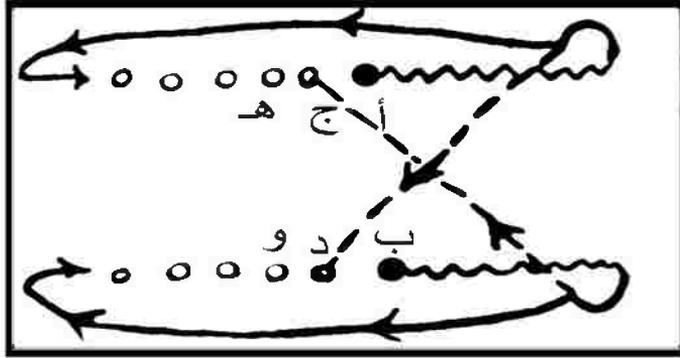
تدريب رقم ٨: التمرير لرجل الارتكاز.

- يقف اللاعب (م) (لاعب الارتكاز) في مكانه بالقرب من السلة ويتخذ بقية اللاعبين أمكنة مناسبة في الملعب.
- يتبادل اللاعبون الكرة فيما بينهم. وكل من يجد فرصة للتمرير لرجل الارتكاز يمرر إليه.
- يقف X دفاعا ضد رجل الارتكاز ويتحرك إلى جانب رجل الارتكاز ليحاول قطع التمرير إليه.
- على بقية اللاعبين تبادل الكرة فيما بينهم بسرعة حتى لا يستطيع X أن يتحرك إلى الجانب الذي به الكرة. وكل من وجد أنه يستطيع التمرير إلى (م) دون خوف من أن يقطع X التمرير يمرر إليه.
- على رجل الارتكاز أن يتحرك من مكان لآخر وأن يواجه الكرة ويأخذ خطوة في اتجاه التمرير ليمنع X من قطع التمرير إليه.
- على (م) أيضا أن يشير بيده إلى الجهة التي يفضل أن تمرر إليه الكرة فيها.
- استخدام التمريرات المرتدة والصدرية وفوق الرأس.
- يمكن إضافة مدافعين بالتدرج ليحرسوا (أ) ثم (أ) مع (ب) . . . وهكذا لزيادة صعوبة التدريب.



تدريب رقم ٩: التمرير القاطع ناحية السلة.

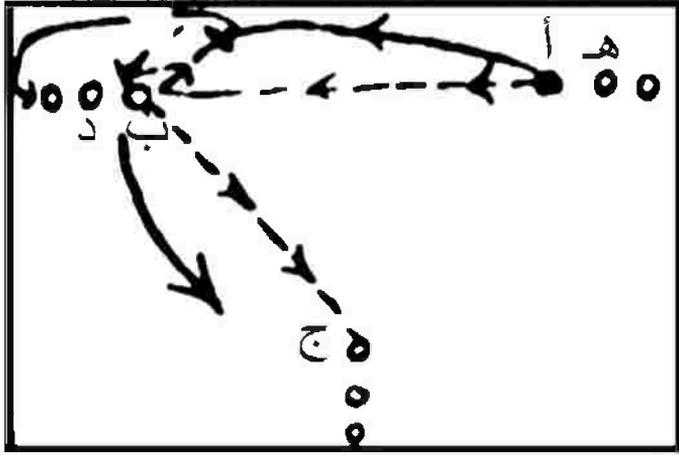
- هذا التدريب يفيد في القطع واستخدام الستار المتحرك والتمرير لشخص يقطع بعيدا عن الممرر واستلام التمريره التي تأتي من الخلف.
- يقف (م) أمام خط الرمية الحرة (رجل الارتكاز في الفريق).
- يقف باقي الفريق في قاطرتين كما في الشكل.
- يمرر (أ) الكرة إلى (م) ثم يقطع هو و (ب) على هيئة مقص.
- يخدع (م) بالتمرير ثم يلف ويمرر تمريره من فوق الرأس إلى من يرى أنه تخلص من خصمة.
- (ب في هذه الحالة).
- يرجع (أ، ب) كل منهما إلى خلف القاطرة المقابلة. ويحاور (ب) بالكرة.
- يمكن استخدام التمريره المرتدة أو فوق الرأس أو أي تمريره مناسبة.



تدريب رقم ١٠: التمريره الخطافية.

- يقف اللاعبون في قاطرتين.
- كل من (أ) و (ب) معه كرة.
- يحاور (أ) ويحاور (ب) بالكرة للأمام، ثم يقفز كل منهما ويلف للخارج ويمرر تمريره خطافية إلى اللاعب الأول في القاطرة المقابلة، أي يمرر (أ) إلي (د) ويمرر (ب) إلى (ج).
- يقوم (ب) بتمريره خطافية يسرى بينما يقوم (أ) بتمريره خطافية يمنى.

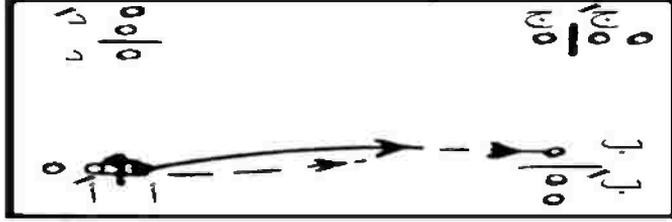
- يرجع كل مهما إلى خلف قاطرته أو إلى خلف القاطرة المضادة حسب تعليمات المدرب.



- تدريب رقم ١١: التمريه الطويلة ثم القطع والتمريره بالدفعه البسيطة.
- يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات بحيث يكون اللاعبون الأوائل في كل قاطرة مثلثا متساوي الأضلاع طول ضلعه يقرب من عشرة أمتار.
 - يبدأ (أ) التمير الطويل بيد واحدة (اليمنى هنا) إلى (ب) ثم يقطع بسرعة في اتجاه (ب) وعلى يساره.
 - عندما يقترب (أ) من (ب) يمرر هذا إليه تمريره بالدفعه البسيطة. فيرجعها (أ) إليه ويسرع إلى خلف القاطرة (ب).
 - يبدأ (ب) بالتمرير إلى (ج) تمريره طويلة بيد واحدة ثم يقطع في اتجاه (ج) وعلى يساره. وعندما يقترب منه يمرر (ج) إليه الكرة بالدفعه البسيطة فيرجعها (ب) إليه . . . وهكذا.

ملاحظات:

- بعد التدريب فترة كافية يغير اتجاه التدريب فيمرر (ج) إلى (ب) ويمرر (ب) إلى (أ) وفي هذه الحالة تكون التمير الطويلة باليد اليسرى.
- يمكن زيادة عدد الكرات بالتدرج كلما زاد إتقان اللاعبين للتدريب.

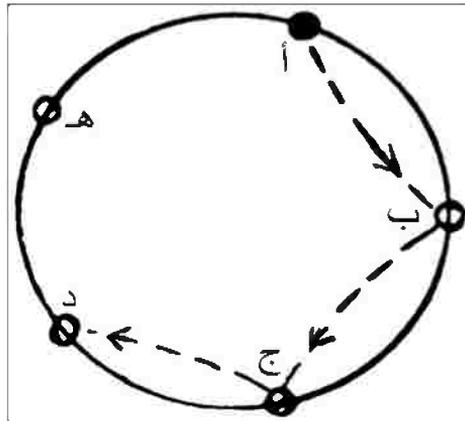


تدريب رقم ١٢: مرر واقطع.

- هذا التدريب يفيد في ألعاب مرر واقطع.
- يقف اللاعبون في أربع قاطرات تكون مستطيلا بحيث تكون كل قاطرة عند ركن من أركان نصف الملعب.
- يمرر (أ) الكرة من فوق كتفة للخلف إلى (أ) ثم يقطع بسرعة كما في الشكل.
- يمرر (أ) الكرة بتمريره طويلة بحيث تصل فوق كتف (أ) اليمنى.
- يتسلم (أ) الكرة بالطريقة الصحيحة ثم يمررها إلى (ب). ويقف خلف القاطرة (ب).
- يقوم (ب) بالتمرير إلى (ب) ... وهكذا

ملاحظات:

- بعد التقدم في التدريب يمكن إضافة كرة أخرى بحيث يبدأ (أ و ج) التمرير معا.
- ثم تضاف كور أخرى بالتدريج حتى يبدأ التدريب بأربع كرات معا.



تدريب رقم ١٣ : التمرير للخلف.

- يقف كل خمسة لاعبين على هيئة دائرة ومع كل مجموعة كرة.
- يبدأ (أ) التمرير للخلف من الثبات إلى (ب) . ويقوم (ب) بالتمرير إلى (ج) .. وهكذا.
- يمكن التدريب على التمريره من فوق الكتف وتمريره الدفعة البسيطة والتمريره المرتدة.
- بعد إتقان التمرير والاستقبال تضاف كرة ثم أخرى.
- للتقدم بالتدريب أكثر يقوم اللاعبون بالتمريره وهم يتحركون في هذه الدائرة. بكرة واحدة أولاً ثم تضاف كور أخرى بالتدرج.

٤- المحاورة



- شرح المحاورة.
- ارتفاع الكرة.
- تغيير الاتجاه.
- سرعة المحاورة.
- متى تلجأ للمحاورة.
- نصائح للمحاور.

المحاورة

المحاورة هي التحرك بتنطيط الكرة في أي اتجاه. وهي حركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين والكرة. والمحاورة أصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة، وهي تدل على مدى التوافق العضلي العصبي بين العينين وبقية أعضاء الجسم، وهي سلاح ذو حدين، إذا أحسن استخدامه أفاد الفريق بل يمكن أن يكون سببا في إنقاذه، أما إذا أسيء استخدامه فإنه يضر بالفريق.

شرح المحاورة باليد اليمنى:

ولتبسيط شرح المحاورة تبدأ والجسم في وضع منحني قليلا للأمام مع ثني الركبتين قليلا ويكون الساعد الأيمن موازيا للأرض مع تراخي عضلات الذراع تماما.

ومن هذا الوضع تبدأ في تنطيط الكرة على الأرض ويلاحظ: عدم ضرب الكرة بل دفعها دفعا. ويكون الدفع بالأصابع المتباعدة، ولا تلمس راحة اليد الكرة، وتتحرك الذراع من مفصل الكوع لأسفل.

وتنتهي الحركة بثني الرسغ مع دفع الكرة بالأصابع.

وعند ارتداد الكرة استقبلها بأصابعك قبل أن تبلغ أقصى ارتفاع لها، وأجعل أصابعك (تركب) الكرة، ثم أدها لأسفل مرة أخرى، وهكذا بحيث تبدو حركة الذراع كالموجة المستمرة، ومن الأفضل أن تجعل يدك ملامسة للكرة أطول مدة ممكنة في حركة صعود الكرة لأعلى ودفعها لأسفل فبهذه الطريقة يزيد تحمكك في الكرة وبالتالي في المحاورة، ولكن يجب أن تحذر المغالاة في ذلك حتى لا تحسب مخالفة فنية، وتكون الذراع اليسرى متقدمة عن اليمنى في أول خطوة كما يجب ألا تلتصق العينان بالكرة بل يكون النظر للأمام (لكشف الملعب) ورؤية اللاعبين - الزملاء والخصوم - ويكون دفع الكرة أمام الجسم وللخارج قليلا، وليس للجانب أو أمام الجسم مباشرة.



ارتفاع الكرة

- يتوقف ارتفاع الكرة على
- (١) طول الفرد (٢) ميله الطبيعي
 - (٣) سرعة المحاورة.

وعلى العموم يجب التمكن من تغيير ارتفاع الكرة عند اللزوم، فمثلا إذا كنت ستمر بجانب خصم فيجب أن تكون الكرة مرتفعة شيئا ما، ثم عند محاورته تنخفض الكرة مع

خفض الجسم وزيادة السرعة
فجأة مع تغيير يد المحاورة إن
كنت تحاور، باليد القريبة منه
والمهم أن تكون الكرة في الارتفاع
الذي يمكن الفرد من حمايتها
والتحكم فيها والجري بالسرعة
التي يريدها.

والمحاورة العالية أسرع عموماً، ولكن المحاورة المنخفضة أسهل
في حماية الكرة.

تغيير الاتجاه:

يجب التمكن من تغيير الاتجاه بسرعة وبزاوية، وذلك بتغيير اليد
المحاورة والاعتماد على الأرجل كما أن تغيير السرعة يساعد كثيراً في
هذه الناحية.

التحكم في لكرة:

لا يعتبر اللاعب محاوراً ممتازاً إلا إذا استطاع التحكم في توجيه الكرة
دون لصق نظره عليها، بل لا بد وأن يرى الملعب وهو يحاور حتى
يستطيع انتهاز فرصة للتمرير أو الاندفاع ناحية السلة.

سرعة المحاورة:

١. لاكتساب السرعة ابدأ أول محاورة وجسمك منخفض (هكذا يفعل المتسابقون للمسافات القصيرة) ثم اعدل قامتك.
٢. ادفع الكرة لمسافة مناسبة أمام الجسم وتتوقف هذه المسافة على السرعة، فكلما ازدادت سرعة المحاورة كبرت هذه المسافة، والخطأ الشائع هو أن المحاور يجري بسرعة أكبر من سرعة الكرة أو يدفع الكرة للجانب وليس للأمام.
٣. تعود أن تغير سرعتك أثناء المحاورة، وأحسن طريقة لذلك هي أن تحاور بثلاث أرباع سرعتك الحقيقية ثم فجأة أجر بكل سرعتك، سيكسبك هذا سبق خصمك.

متى تلجأ للمحاورة:

إذا كانت الكرة في حوزتك فلا تلجأ للمحاورة إلا كآخر سهم للاستعمال ذلك لأن اللاعب الذي يبدأ المحاورة بمجرد استلامه الكرة يضر نفسه، إذ سيجعل خصمه يحرسه جيدا ويحاول أخذ الكرة منه، وهو إذا أوقف المحاورة بعد ذلك فإن الخصم لا بد وأن يهاجمه بشدة لأنه يعرف أنه لا يستطيع أن ينتقل بالكرة.

والأوقات التي يحسن استخدام المحاورة فيها هي:

- ١- الهرب من لاعب مضاد يضايق الفرد تحت السلة.
- ٢- الابتعاد عن منطقة السلة في حالة عدم التمكن من التمرير لزميل.
- ٣- كجزء من خطة موضوعة.
- ٤- لاستدراج مدافع للخارج وذلك في الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة وتكون المحاورة في هذه الحالة للخارج وليس لداخل منطقة الدفاع.
- ٥- التقدم بسرعة من ثغرة نحو السلة.
- ٦- لإعطاء الزملاء فرصة لاتخاذ أماكن جيدة خصوصا عندما يكونون جميعا محروسون جيدا.
- ٧- إذا كان الخصم يمكن خداعه بسهولة.
- ٨- عند محاولة التصويب من الثبات إذا قفز الخصم أو فقد توازنه فيمكن المحاورة حوله نحو السلة.

نصائح للمحاور

- ١- ادفع الكرة للخارج وللأمام حتى ترتد أمامك وأنت تجري ولا تعوق حركة جريك.
- ٢- تدرب على المحاورة باليد اليسرى أيضا.
- ٣- حاور باليد البعيدة عن الخصم دائما وهذا يتطلب أن يجيد المحاورة باليدين كل على حدة.

- ٤- المحاورة العالية صعب حمايتها، ولكن حماية المحاورة المنخفضة أسهل، فإذا كنت تحاور واقتربت من خصم، اخفض جسمك وحاور محاورة منخفضة بحيث تكون يدك قريبة من ركبتيك.
- ٥- حينما تحاور في منطقة خالية من الدفاع ضدك، حاور محاورة عالية فهي أسهل وأسرع.
- ٦- لا تحاور بجانب الخط الجانبي أو أي ركن من الأركان وإلا استطاع خصمك اصطيداك بإزاحتك للخارج وحصرك بينه وبين الخط.... ابعد ما يقرب من متر ونصف تقريبا عن الخط الجانبي.
- ٧- اختر الوقت والمكان المناسب للمحاورة.
- ٨- لا تحاور مطلقا إذا أمكنك التمرير لزميل لك. اللهم إلا إذا كانت هناك فرصة للاندفاع نحو السلة وإصابة الهدف.
- ٩- لا تجعل المحاورة سلاحا ضد فريقك، وذلك بالإكثار من استخدامها دون حاجة لذلك. اجعل المحاورة سلاحك الأخير وتذكر أن التمرير أسرع لتقدم الكرة وضمن، وفيه روح الفريق.

٥- حركات القدمين

- الأحذية.
- اتزان الجسم.
- البدء في الجري والوقوف منه.
- تغيير الاتجاه.
- تغيير السرعة.
- حركة الارتكاز.

حركات القدمين

لاعب كرة السلة الممتاز هو الذي يعرف كيف يستخدم قدميه أحسن استخدام فيعرف كيف يجري فجأة وبسرعة، وكيف يخدع الخصم بأنه سيجري في اتجاه ما ثم يغيره على حين غرة، ويعرف كيف يقف فجأة دون إبطاء تدريجي في سرعته، وهو يعرف كيف يركز على أي

قدم، ويستطيع تغيير اتجاهه وسرعته عند الحاجة، ويثب عاليا في اللحظة المضبوطة.

ولكي يستطيع الفرد استخدام قدميه بالطريقة الصحيحة يجب أن تكون رجلاه قويتين رشيقتي الحركة، وأن يكون متحكما في توازن جسمه دائما وأن يعني باختيار أحذيته.

الأحذية

١. لا تكون ضيقة فتضايق اللاعب وتؤلمه وتعرقل حركات قدميه وربما أضرت بهما.
٢. لا تكون واسعة حتى لا تجعل الحركة مخلخلة غير محكمة.
٣. تكون برقبة حتى تعطي مفصل الكعب سندا قويا وحتى تقلل من احتمال "خلع" المفصل.

اتزان الجسم

هناك بعض الأشخاص يولدون وعندهم الإحساس بالاتزان والتحكم في أوضاع الجسم، والبعض الآخر يتعلم هذا الفن بسهولة، وقليلون من يصعب عليهم هذا الفن. ولاعب كره السلة الذي يتحكم في اتزان جسمه في أوضاعه المختلفة يكون خطرا دائما التهديد لخصمه، ومصدرا لقلقه، وهناك بعض القواعد التي تساعد الفرد على التحكم في اتزان جسمه وهي:

أولا: تراخي الجسم.

فهذا أول مبدأ كي يستطيع الفرد التحكم في اتزان جسمه، فالشخص الذي يتصلب جسمه لا يستطيع مطلقا التحكم في عضلاته ودعوتها للعمل بالقدر اللازم في اللحظة المناسبة للمدة المضبوطة وبالسرعة المطلوبة، بعكس الشخص المترaxي العضلات، فعضلات مثل هذا الشخص تكون مستعدة لتلبية أي منبه بالقدر والمدة والسرعة المرغوبة.

ثانيا: المسافة بين القدمين.

كلما اتسعت المسافة بين القدمين كلما كبرت المساحة أي يستند عليها الجسم وبالتالي كلما زاد اتزان الفرد، ولكن هناك عامل آخر مهم. وهو

القدرة على سرعة البدء في الحركة وسهولتها، وعلى ذلك يجب أن تتناسب هذه المسافة مع طول الشخص مع عدم التقيد بأي مسافة موضوعة بل تكون هذه المسافة بحيث تعطي الفرد أكبر من الاتزان وسهولة الحركة.

ثالثاً: مركز ثقل الجسم.

يقع مركز ثقل الجسم في منطقة الوسط، ومن النظريات المعروفة في علم فن الحركة أنه كلما ارتفع مركز ثقل الفرد عن الأرض كلما زادت صعوبة اتزانه، وعلى ذلك فلكي يحصل الفرد على أكبر كمية من الاتزان يجب أن يجعل مركز ثقله أقرب ما يمكن من الأرض مع ملاحظة ألا يعوقه ذلك عن الحركة السريعة الفجائية، ويتأتى ذلك بثني الركبتين ثنيا خفيفا مع ثني الجذع للأمام قليلا.

رابعاً: تغيير نقطة مركز الثقل.

عند تغيير الاتجاه، يجب على الفرد أن يحرك جذعه ويدفع الأرض بالقدم المناسبة لنقل مركز الثقل بحيث يكون أقرب للناحية المراد تغيير الاتجاه إليها.

البدء في الجري والوقف منه :

(كرة السلة هي اللعبة التي تعتمد على الابتداء السريع والوقوف الفجائي)

إذا نحن شاهدنا أي فرد عادي يجري فإننا نلاحظ أنه بدأ ببطء ثم يزيد سرعته بالتدريج، ولكن لاعب كرة السلة يجب أن ينطلق بسرعة كبيرة من اللحظة الأولى للجري، وهذه النقطة بالذات تكسب اللاعب عند الهجوم خطوة أو اثنتين أمام خصمه، وكثيرا ما تكون هذه الخطوة سببا في نيل نقطتين وكسب مباراة. وعلى العموم فإن الابتداء بالجري ببطء يسهل مهمة الخصم في حراسة اللاعب.

والوقوف فجأة لا يقل أهمية عن بدء الانطلاق بسرعة كبيرة، فهذا أيضا قد يجعل الخصم يبعد عنك خطوة أو اثنتين في اتجاه حركته، وقد

يساعدك ذلك على استلام كرة أو الجري في اتجاه مضاد أو الرمي على السلة من الثبات إذا كانت الكرة معك.

وهناك طريقتان للوقوف فجأة: الأولى:

الوقوف وإحدى القدمين أمام الأخرى. ويكون ذلك بإنهاء الجري في عدتين. الأولى عندما تلمس قدمك الأولى الأرض. وفي هذه العدة يجب أن يتحول ثقل الجسم على هذه القدم مع محاولة دفع العجز للخلف، على أن يكون مركز ثقل الجسم منخفضا والجذع منتبها للأمام ويحاول اللاعب أن يتم الوقوف في هذه العدة.

والعدة الثانية تحتسب حينما تلمس القدم الأخرى الأرض، وتنزل هذه القدم أمام الأولى بخطوة واسعة وتعمل على (فرملة) أي قوة اندفاع تكون متبقية من قوة الجري.

ويجب ملاحظة أن تبدأ كل قدم بلمس الأرض بالكعب ثم باطن

القدم.

الثانية:

الوقوف في عدة واحذب الوثب والهبوط والقدمان متباعدتان جانبيا ويتأتى ذلك بالوثب وثبة صغيرة قبل الوقوف، ويهبط اللاعب على قدميه معا، على الكعبين أولا ثم باطن القدمين، وبين القدمين مسافة عرضية تناسب الفرد لحفظ توازنه، ويكون مركز الثقل منخفضا وللخلف قليلا حتى لا يندفع اللاعب ويسقط للأمام.
ما ينجم عن عدم المقدرة على الوقوف فجأة:

كثيرا ما نرى أن طريق أحد المحاورين بالكرة قد ازدحم فجأة بخصم أو أكثر من الدفاع، فإذا لم يكن هذا المحاور متمكنا من الوقوف فجأة فان ذلك يؤدي إلى:

١. تعثر قدميه عند الوقوف فيكون قد ارتكب مخالفة الجري بالكرة.

٢. التخلص من الكرة بطريقة طائشة.

وفي كلتا الحالتين تكون النتيجة هي فقدته للكرة وإهدارها إلى الفريق المضاد.

تغيير الاتجاه

حاول دائما أن تغير اتجاهك فجأة، ويحسن أن تتخذ خصمك أنك ستغير إلى اتجاه ما برأسك مثلا أو جذعك، ثم تغير في الاتجاه المضاد، فإن ذلك من أهم العوامل التي تجعل خصمك يفقد توازنه.

لا تغير اتجاهك بأخذ خطوة معترضة، أقصد أنك إذا أردت تغيير اتجاهك لناحية اليسار فلا تأخذ خطوة بقدمك اليمنى لناحية اليسار فإن ذلك يفقدك، توازنك وربما أدى إلى سقوطك على الأرض، والطريقة الصحيحة أن تبدأ وقدمك المنى على الأرض ثم:

- (١) ادفع الأرض بالقدم اليمنى لتدفع بجسمك للناحية اليسرى.
- (٢) مل بجسمك للناحية الجديدة.
- (٣) واجه الاتجاه الجديد بصدرك.
- (٤) خذ خطوة واسعة بالقدم اليسرى في الاتجاه الجديد.

لاحظ:

- ١- عدم تقاطع الرجلين مطلقا.
 - ٢- أن تكون الخطوة الأولى في الاتجاه الجديد سريعة وواسعة ولكي يكون تغيير الاتجاه ذا أثر فعال في الهروب من الخصم يجب أن يكون:
 - أ) فجائيا سريعا.
 - ب) بزاوية قوية.
 - ج) أول خطوة في الاتجاه الجديد طويلة.
- أما تغيير الاتجاه ببطء أو على هيئة شبه دائرة فلا يكون له تأثير ما في التخلص من الدفاع.

تغيير السرعة

من المناورات الهامة للهروب من حراسة خصمك تغيير سرعتك، فإنك إذا كنت تتحرك طول المباراة بنفس السرعة سهلت مهمة الخصم في حراستك إذ أنه سيتخذ لنفسه نفس السرعة ويصبح دائما ملازما لك،

ولكن إذا كنت تغير من سرعتك من حين لآخر فإن ذلك سيجعل مهمته من أصعب ما يمكن إذ أنه لا يعرف هل ستزيد من سرعتك فتسببه أم ستقلل منها فيسبقك هو وتصير أنت حرا، وهذا سيجعله يركز انتباهه إليك أنت فقط فلا تكون عنده فرصة لمضايقة زميل لك أو قطع تمريره قريبة منه ولكي يكون تغيير السرعة ذا أثر فعال يجب أن يكون فجأة حتى لا يتمكن الخصم من تعديل سرعته لمجاراتك، كما يجب أن يكون التغيير في السرعة ملحوظا كالوقوف فجأة من الجري السريع أو الانطلاق بأقصى سرعة من الوقوف أو من الجري البطيء.

ومن المستحسن ألا تجري بأقصى سرعتك دائما بل اجر بما يقرب من ثلاثة أرباع سرعتك الأصلية، ثم عند سnoch فرصة أو وجود فتحة ناحية السلة انطلق فجأة وبأقصى سرعة فإن ذلك سيعطيك خطوة أو اثنتين أمام خصمك.

وإذا كنت ستجري سريعا فإن مناورة الوقوف فجأة تصبح من أقوى المناورات الهجومية، وسيفقد خصمك توازنه وبيتعد عنك ويتركك حرا للحظة أو اثنتين تتمكن فيهما من تغيير اتجاهك أو التصويب أو استلام كرة.

وتغيير السرعة والاتجاه من أهم ما يمكن لضبط التوقيت لأي لعبة موضوعة، فربما قطعت ناحية السلة مبكرا لحظة عما يجب، فتغيير السرعة. (أي إبطاؤها في هذا المثال) أو تغيير الاتجاه يجعلك تصل إلى النقطة الملائمة في اللحظة المناسبة تماما.

حركة الارتكاز

حركة الارتكاز من أقوى المناورات المستخدمة في كرة السلة، ويعتبرها البعض أقوى من المحاورة والتمرير.

وهذه الحركة هي أن يحتفظ الفرد بقدم ملامسة للأرض يحرك الأخرى في أي اتجاه دون أن تتحرك القدم الثابتة من مكانها وهي تشبه حركة (البرجل).

ولكي يقوم الفرد بهذه الحركة يجب أن يلاحظ الآتي:
اتزان الجسم أثناء تأدية الحركة :

تكون القدمان متباعدتين كما سبق بينما مركز ثقل الجسم منخفضا
بثني الركبتين وانحناء الجذع حتى يكون ما يقرب من ٤٥ درجة مع
الخط العمودي على الأرض.

وضع الجسم:

عند ابتداء الحركة تكون القدمان متباعدتين، ويكون ثقل الجسم
على قدم الارتكاز (وهي القدم الثابتة) ويرفع كعب هذه القدم عن الأرض،
وفي أثناء تأدية الحركة تكون أصابع قدم الارتكاز ملاصقة للأرض
وتدفع القدم الأخرى للأرض للتحرك في الاتجاه المطلوب. وعند نهاية
حركة الارتكاز يكون وضع الجسم والقدمين كما كان عند البداية.

وضع الكرة:

هناك رأيان في هذه النقطة، فالبعض يقول إن الكرة يجب أن
تكون بعيدة عن الجسم وذلك بمد للذراعين، وحثهم في ذلك حماية الكرة
من الخصم إذا كان طويلا، ويقولون إن بعدها عن الجسم يمكن الفرد من
القيام بحركات خداع بالكرة والبعض الآخر يقول بجعل الكرة أقرب ما
يمكن من الجذع لحمايتها بالجسم، ولأن ذلك يجعل تأدية حركة الارتكاز
أسهل لقصر ذراع الرافعة.

والحجتان كما ترى قويتان، ولكني أعتقد أن الرأي الأول صحيح
طالما كان الشخص لا يقوم بحركة الارتكاز، ولكن بمجرد ابتدائه في
تأديتها تكون الكرة أقرب ما يمكن إلى الجسم، ثم عند نهاية الحركة
والثبات ترجع الكرة إلى وضعها الأول.

أنواع حركة الارتكاز

أ- حركة الارتكاز الخلفية:

(وهي الأكثر شيوعا) وفيها يلف الجسم للخلف وتسمى تبعا لقدم
الارتكاز وللشرح:

لنفرض أن خصمك واجهك عقب المحاورة واضطرت للوقوف
وتعذر عليك التميرير للأمام أو لليمين أو اليسار لقوة موقف الدفاع، وكان
هذا قريبا منك. فقررت القيام بحركة ارتكاز خلفية يمنى (لأن قدمك
اليمنى كانت للخلف) لحماية الكرة أولا ثم التميرير.

١. تأكد من حسن اتزانك في وقفك، القدمان متباعدتان – الركبتان منتنيتان – الجذع منحني ومركز الثقل عموماً منخفض.
 ٢. أجعل ثقلك على قدمك اليمنى.
 ٣. ادفع الأرض بقدمك اليسرى ليتحرك جسمك للخلف حول قدمك اليمنى وطوح جسمك ليساعد في هذه الحركة.
 ٤. ارفع كعب اليمنى لتصبح الحركة أسهل وأصح.
 ٥. اجعل حركتك بحيث يصبح ظهرك مواجهاً لخصمك.
 ٦. اتزن بعد نهاية الحركة ثم مرر لناحية اليمين أو اليسار أو إلى أمامك وأنت في الوضع الجديد مع حماية الكرة بجسمك.
 ٧. لاحظ أن تكون الكرة أثناء تأدية حركة الارتكاز أقرب ما يمكن من جسمك لحمايتها.
- ب- حركة الارتكاز الأمامية: (اليسرى مثلاً).

يرتكز فيها الجسم على القدم اليسرى ويلف أماماً بالقدم اليمنى.
الغرض من حركة الارتكاز

هو الدفاع عن الكرة ومنع الخصم من الاستحواذ عليها أو مسكها للحصول على كرة ففز بينك وبينه. كما أنها تستخدم في الدفاع أيضاً لاتخاذ المكان المناسب.

بعض الظروف التي تستعمل فيها حركة الارتكاز:

١. لتنفيذ بعض الخطط الهجومية:

هناك طرق كثيرة للهجوم تعتمد على رجل الارتكاز ففي جميع هذه الخطط يجب أن يكون رجل الارتكاز متمكناً من القيام بجميع حركات الارتكاز حتى تنجح الخطة الموضوعة.

٢. لحماية الكرة والتمرير:

إذا كانت الكرة معك وكان خصمك قريباً منك وحاول أخذ الكرة أو مسكها، ولم يكن هناك زميل تستطيع أن تمرر إليه، فإن المناورة التي

تتفدك من خصمك هي القيام بحركة الارتكاز بحيث تعطيه ظهره وتحمي الكرة منه بجسمك، فهذه الطريقة تكسبك وقتا حتى يأتي أحد زملائك إليك وربما كانت مواجهتك الجديدة في اتجاه بعض زملائك فتمكن من التمرير إليهم، وإذا كنت تحاور أو تجري واستلمت كرة ثم رأيت خصمك أمامك فجأة فيجب أن تقف مباشرة وتقوم بحركة ارتكاز بسرعة حتى تحمي الكرة.

٣. للتخلص من الخصم:

إذا كنت تقطع ناحية السلة واستلمت كرة وكان خصمك بجانبك أو كنت تحور متجها ناحية السلة وكان خصمك يجري بجانبك، قف فجأة ثم قم بحركة ارتكاز للناحية التي ليس فيها خصمك.

أو إذا كنت تحت السلة ثم قطعت بعيدا عنها وفي أثناء ذلك استلمت الكرة (وكنتم لم تزل قريبا من السلة) فان وقوفك فجأة وقيامك بحركة ارتكاز للناحية الخالية من خصمك يجعلها الخصم بعيدا عن طريقك ناحية السلة وبذلك يمكنك أن تصوب على السلة بسهولة، كما يمكن القيام بهذه المناورة ومثيلاتها دون كرة لمجرد التخلص من الدفاع.

أو إذا كانت هناك كرة (تمريره) وكنتم وخصومك تجريان للحصول عليها، فبمجرد استلامك للكرة قف، ثم قم بحركة ارتكاز للناحية الخالية واترك خصمك يجري بجانبك بقوة اندفاعه الأول ثم حاور أو مرر للناحية الأخرى. لتغيير اتجاه اللعب بسرعة:

ولكي تكون حركة الارتكاز ذات تأثير يجب الوقوف فجأة وفي اللحظة غير متوقعة (إذا كنت تجري) ثم القيام بحركة الارتكاز مباشرة.

خطوات تعليم حركة الارتكاز:

أ) من الوقوف.

ب) من المشي.

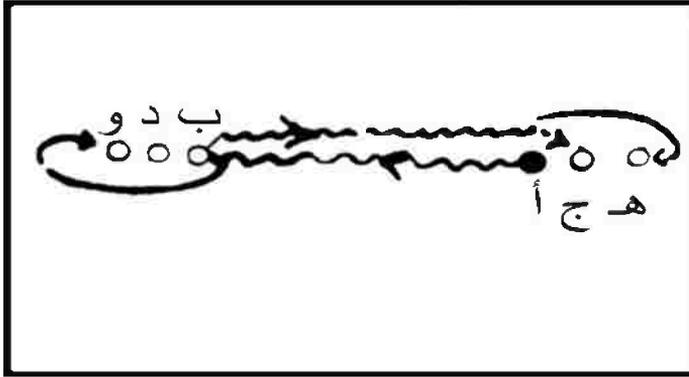
ج) من الجري.

د) من الجري وبمجرد استلام الكرة.

هـ) من المحاورة.

و) من المحاورة مع ظهور خصم فجأة.
تدريبات على المحاورة وحركات القدمين
تدريب رقم (١) تنطيط الكرة من الثبات:

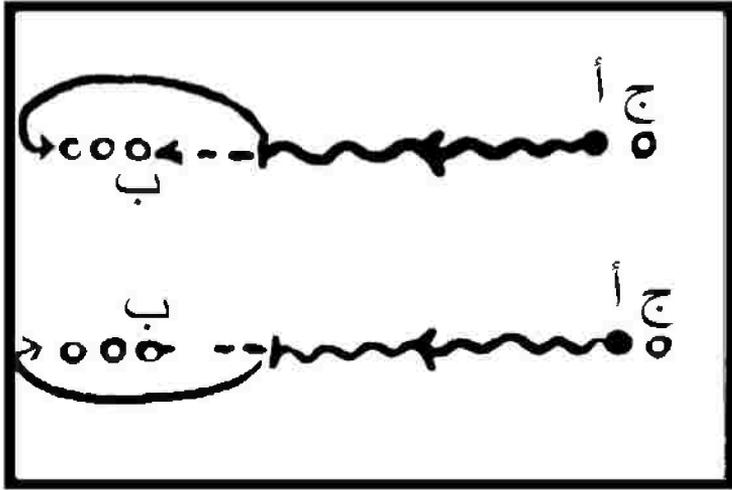
- كل لاعب معه كرة.
- يقوم كل لاعب بالمحاورة العالية باليد اليمنى ثم يغير عند إعطاء المدرب الإشارة بذلك.
- يقوم كل لاعب بتنطيط الكرة عالياً ثم منخفضاً حسب إشارة المدرب.
- يبدأ كل لاعب في التدريب على المحاورة مع رفع النظر عن الكرة بين الحين والحين حتى يتمكن من المحاورة دون النظر للكرة.



تدريب رقم (٢) المحاورة بالحركة:

- تقف كل مجموعة في قاطرتين المسافة بينهما ٨ أمتار تقريباً.
- يبدأ المحاورة بالمشي ناحية (ب).
- عندما يصل (أ) إلى (ب) يمرر الكرة تمريره من المحاورة. ثم يقف خلف القاطرة.
- يبدأ (ب) المحاورة في اتجاه (ج) وهكذا.
- تزداد السرعة بعدئذ بالتدريج.

- يمكن أن تكون المحاورة في اتجاه (أ) ← (ب) باليد اليمنى
ثم باليد اليسرى في اتجاه (ب) ← (أ)

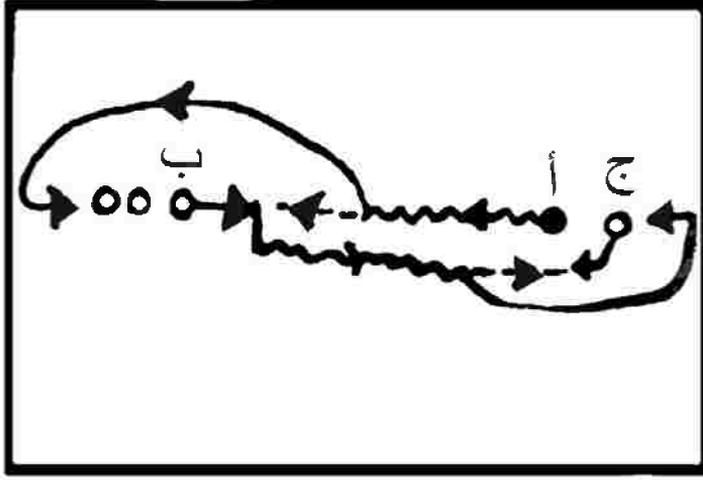


تدريب رقم (٣) المحاورة والوقوف من الجري:

- يقف اللاعبون في قاطرتين المسافة بينهما ٨ أمتار تقريباً.
- يبدأ بالمحاورة في اتجاه (ب) وفي نفس اللحظة يجرى اللاعب (ب) من ناحية اليسار ليقف خلف القاطرة الأخرى.
- عندما يصل (أ) إلى مكان (ب) الأصلي يقف فجأة بوثبة صغيرة أو في عدتين.
- يقوم (أ) بحركة ارتكاز خلفية يمينى ثم يمرر تمريره طويلة بيده اليمنى إلى (ج) ثم يقف خلف (د).
- حينما يتسلم (ج) الكرة يبدأ في المحاورة ويبدأ (د) في الجري وينكرر نفس التدريب.
- بعد إتقان التدريب لدرجة مناسبة يبدأ اللاعبون في القيام بحركة ارتكاز خلفية يسرى والتمرير باليد اليسرى.
- للتقدم بالتدريب يمكن الوقوف فجأة حينما يعطى المدرب الأمر بذلك.
- كما يمكن تعيين نوع حركة الارتكاز التي يقوم بها اللاعب.

تدريب رقم (٤) المحاورة ثم الوقوف المفاجئ:

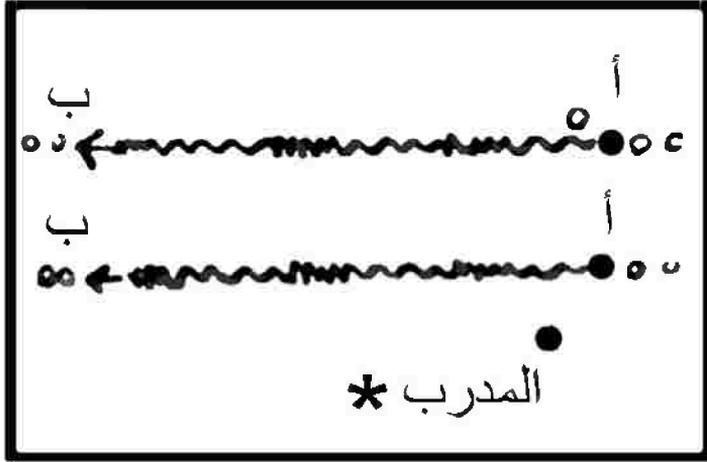
- يقف اللاعبون في ٤ قاطرات كل اثنتين منهما متقابلتان.
- يبدأ المحاورة منطلقاً بسرعة في اتجاه (ب).
- يطلق المدرب صفارته فجأة فيقف اللاعب بسرعة إما بوثبه صغيرة أو في عدتين ثم يمرر الكرة إلى (ب) ويجري ليقف خلف القاطرة (ب).
- يبدأ (ب) المحاورة وهكذا.



تدريب رقم (٥) المحاورة والتمرير أثناء الجري:

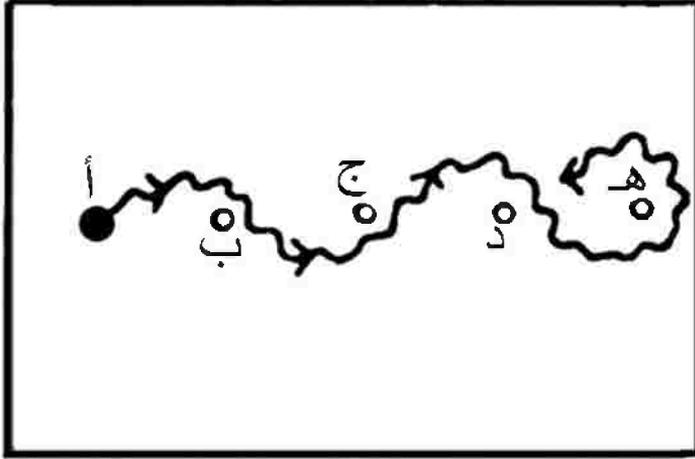
- يقف اللاعبون في قاطرتين المسافة بينهما تقرب من خمسة عشر متراً.
- يبدأ المحاورة في اتجاه (ب) الذي يبدأ في الجري في اتجاه (أ).
- بعد محاورتين أو ثلاثة يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ليقف خلف القاطرة (ب).
- بمجرد أن يتسلم (ب) الكرة يبدأ في المحاورة في اتجاه (ج) الذي يتحرك بمجرد أن يبدأ (ب) في المحاورة.
- يمرر (ب) الكرة إلى (ج) وهكذا.

- يمكن التنويع في نوع التمرير كما يمكن الوقوف فجأة ليقطع الزميل من جانب المحاورة ويتسلم تمريره من الدفعة البسيطة.



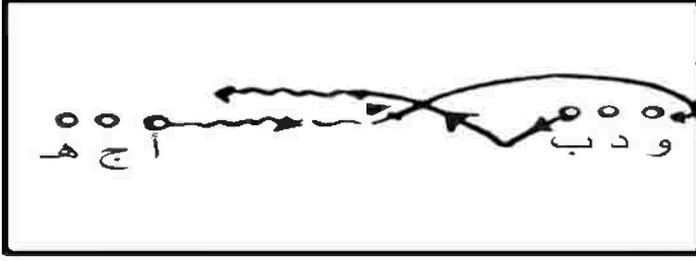
تدريب رقم (٦) المحاورة مع تغيير السرعة المفاجئ:

- يقف الفريق في أربع قاطرات كل قاطرة خلف خط النهاية المقابل للأخرى.
- يبدأ (أ) من كل قاطرة في المحاورة السريعة.
- عندما يطلق المدرب صفارته يقف (أ) فجأة مع خفض مركز ثقله والاستمرار في تنطيط الكرة في المحل.
- عندما يطلق المدرب صفارته مرة أخرى ينطلق اللاعب بأقصى سرعة محاوراً للأمام وهكذا حتى يصل إلى (ب) فيمرر إليه الكرة بتمرير من المحاورة.
- يبدأ (ب) في تنطيط الكرة في المحل حتى يعطى المدرب إشارته فينطلق للأمام وهكذا.
- تكون المحاورة باليد اليمنى في أحد الاتجاهين وباليد اليسرى في الاتجاه الآخر.



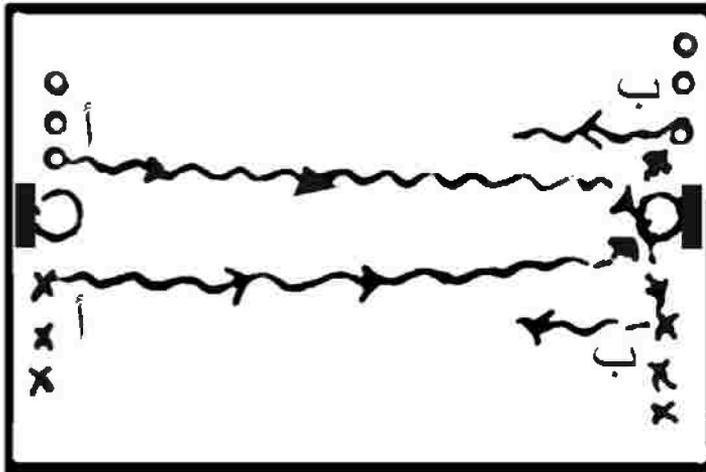
تدريب رقم (٧) المحاورة مع تغيير الاتجاه:

- تقف كل مجموعة من اللاعبين في قاطرة، المسافة بين كل لاعب وآخر تقرب من ثلاثة أمتار.
- يبدأ (أ) المحاورة باليد اليسرى متجهاً إلى يمين (ب) الذي يواجهه.
- بمجرد أن يعبر (ب) يغير اللاعب (أ) اتجاهه ليمر من على يسار (ج) الذي يواجهه ويغير لذلك يد المحاورة فيحاور باليد اليمنى وهكذا.
- بعد أن يعبر (هـ) يلف حوله ويرجع بنفس الطريقة حتى يصل إلى مكانه الأصلي فيمرر الكرة إلى (ب) الذي يبدأ بنفس العملية مبتدئاً في الاتجاه (ج) ثم يرجع حتى يلف حول (أ) ويرجع مكانه الأصلي فيمرر الكرة إلى (ج) وهكذا.
- يبدأ اللاعبون في مواجهة المحاور دون أن يبدأوا أية مقاومه أو دفاع. ثم يبدأون في محاولة لمس الكرة بخفة ويحمى المحاور الكرة باليد الحرة وبانخفاض مستوى المحاورة عندما يعبر لاعباً مدافعاً وتغيير يد المحاورة بحيث يحاور باليد البعيدة عن الدفاع، ثم بزيادة السرعة فجأة عندما يحاور الدفاع.
- تزداد المقاومة بالتدرج.



تدريب رقم (٨) التمرير للخلف من المحاورة:

- يقف اللاعبون في قاطرتين متواجهتين متواجهتين المسافة بينهما تقرب من خمسة عشر أمتار.
- يبدأ (أ) المحاورة. ويبدأ (ب) في القطع كما هو مبين بالشكل.
- عندما يعبر (ب) المحاور (أ) يمرر هذا الكرة إليه بدفعها للخلف بنفس توقيت المحاورة.
- يجرى (أ) ليقف خلف القاطرة (ب).
- يستمر (ب) في المحاورة إلى أن يقف خلف (هـ).
- يبدأ (ج) في المحاورة، ويبدأ (د) في القطع وهكذا.
- يمكن المحاورة باليد اليسرى.

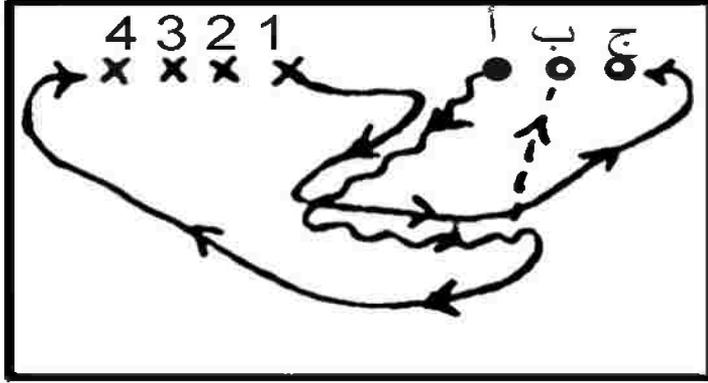


تدريب رقم (٩) تتابع المحاورة نحو المسافة:

- ينقسم الفريق إلى مجموعتين تنقسم كل مجموعة منهما إلى قسمين يقف كل قسم منها تحت سلة.
- يبدأ (أ) من كل مجموعة بالمحاورة السريعة متجهاً إلى السلة. ثم يصوب حتى يصيب الهدف.
- يمرر (أ) إلى (ب) من مجموعته فيبدأ في الانطلاق محاوراً إلى السلة الأخرى وهكذا.
- الفريق الفائز هو الذي يصيب آخر لاعب منه الهدف قبل الآخر.

ملاحظة:

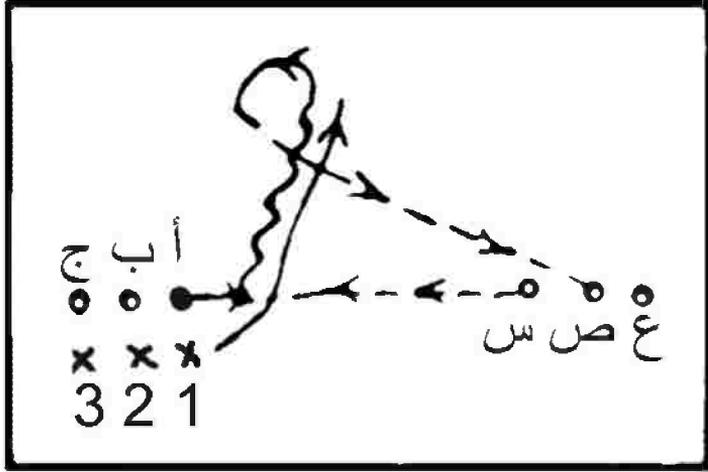
- يجب ألا يتهاون المدرب في إصلاح الأخطاء في المحاورة كسباً للسرعة بل يجب الاهتمام بصحة الأداء أولاً.



تدريب رقم (١٠) حماية الكرة أثناء المحاورة:

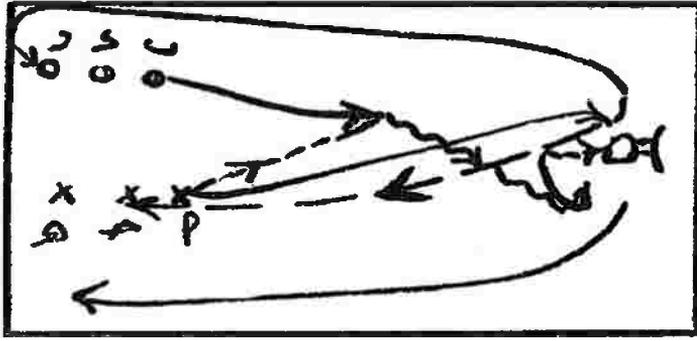
- يقف الفريق في مجموعتين، مجموعة أ ب ج ومجموعة ١ ، ٢ ، ٣.
- يبدأ (أ) المحاورة فيخرج (١) ويحاول اخذ الكرة منه.
- يحمى (أ) الكرة بالوسائل المعروفة من خفض مستوى المحاورة والمحاورة باليد البعيدة عن الخصم والقيام بحركة ارتكاز ليبعد الكرة عن متناول الدفاع.

- عند إعطاء إشارة من المدرب يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويقف هو خلف القاطرة المدافعة ويقف (١) خلف القاطرة المحاورة. يبدأ (ب) المحاورة ويخرج له اللاعب رقم (٢) وهكذا.



تدريب رقم (١١) المحاورة والتمريره الخطافية:

- يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات كما في الشكل.
- يتحرك أ في اتجاه (س) فيمرر هذا إلية الكرة.
- يخرج اللاعب رقم (١) للدفاع ضد (أ) فيحاور هذا كما في الشكل، ثم يثب ليمرر إلى (ص) تمريره خطافية يمى.
- يذهب (س) إلى خلف القاطرة ١ ٢ ٣ ويذهب (١) إلى خلف القطرة أ ب ج ويذهب (أ) إلى خلف القاطرة ص ع
- يبدأ (ص) في التمرير إلى (ب) ويخرج اللاعب رقم (٢) للدفاع....
- يمكن التدريب على التمريره الخطافية اليسرى من نفس التدريب على أن يلف المحاور للجهة الأخرى.



تدريب رقم (١٢) المحاورة ثم الوقوف للتصويب:

- يقف الفريق في قاطرتين.
- يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يحاور باليد اليمنى ثم يقف فجأة، ويقوم بحركة ارتكاز يميني أمامية ليصوب بيده اليسرى.
- يتابع (أ) التصويبه ويمرر الكرة إلى (ج).
- يقف (أ) خلف القاطرة (ب، د) ويقف (ب) خلف القاطرة (أ، ج).
- يبدأ (ج) بالتمرير إلى (د) وهكذا.
- يمكن عكس اتجاه التدريب حتى يتدرب اللاعبون بالمحاورة والتصويب باليد الأخرى والقيام بحركة ارتكاز يسرى أمامية.

٦- التصويب

أهمية إجادة التصويب.

لم لا تصبح مصوباً ماهراً؟

أنواع التصويب:

- التصويب المباشر.
- التصويب بالارتداد.
- كيفية أداء بعض التصويبات:
- التصويبه الصدرية.
- التصويب باليدين من فوق الرأس.

- التصويب من الكتف من الثبات.
- التصويب من الكتف من الحركة.
- التصويب من القفز.
- التصويب من الارتكاز.
- التصويب النصف الارتكازي.
- التصويب الخطافي.
- التصويب السلمي.
- متابعة التصويب.

الرمية الحرة.

التصويب

الغرض من المباراة هو إصابة الهدف عدداً أمثراً من الفريق المضاد وهذا يعتمد على إجابة التصويب نحو الهدف، وكل المبادئ الأولية والألعاب المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف لذا كان التصويب هو المبدأ الأساسي الذي يعطيه معظم المدربين وقتاً أكثر من غيره.



أهمية إجادة التصويب :

- ١- تهديد وعدم اطمئنان الخصم وإجباره على اللعب القريب منك، وهذا يعطيك الفرصة كي تخدمه، ويعطى خداعك الفائدة المرجوة وهى أن تسبق خصمك نحو السلة، ولكن إذا كنت مصوباً أقل من المتوسط فإن خصمك سيلعب بعيداً عنك بمسافة لا تقل عن ثلاثة أمتار دون خوف، وفى هذه الحالة لا تستطيع خداعه وسبقه بأي حال ومهما كنت أسرع منه فمسافة ثلاثة أمتار لا يستهان بها.
- ٢- الفريق الذي يجيد التصويب على الهدف يكون دائماً ذا ثقة كبيرة في نفسه وهذه الثقة أهم عمد الفوز.
- ٣- إصابة الهدف هي التي تبتث روح الحماس في المباراة وتشجع الفرد على زيادة مجهوده وهى التي تلذ للمتفرج واللاعب.
- ٤- القدرة على تغيير الخطط واللعب تحت أي ظرف فلو كان التمرين المضاد يجيد الدفاع بالازدحام في المنطقة التي تحت السلة أمكنك التصويب من على بعد فيضطر هو إلى الانتشار وتمكنت أنت من اللعب بخطتك الموضوعة.
- ٥- ولقد زادت أهمية التصويب على السلة في مدى ثلاثين ثانية من لحظة استحواذه على الكرة.

لم لا تصبح مصوباً ماهراً ؟

بالرغم من أن الطرق مختلفة والأنواع متعددة للتصويب، فإن بلوغ المهارة في التصويب ممكنة لكل شخص على شرط أن يقوم بشيئين فقط هما

- المواظبة على التمرين المنتظم الصحيح.
- تركيز الاهتمام.

وكلمة صغيرة أسوقها هنا للدلالة على أن المهارة في التصويب ليست صعبة المنال وهى أن ضعاف قوة الأبصار وضعاف البنية نسبياً يستطيعون أن يصبحوا نجومًا في التصويب بل إن استلام التمريره يحتاج لقوة إبصار أكثر من إجادة التصويب.

أنواع التصويب :

هناك عدة أنواع للتصويب وعدة طرق لأداء اغلب التصويبات ولكنها جميعا تشترك في الغرض ألا وهو أن تصيب الهدف بطريقة قانونية.

ويمكن تقسيم التصويب إلى نوعين أساسيين هما:

أ- التصويب من الثبات.

ب- التصويب من الحركة.

والتصويب من الثبات أضمن ويمكن أن يؤدي من مسافات أبعد ولكنه أبطأ في الأداء.

والتصويب أثناء الحركة كثير الأنواع ، ولا يمكن حصره إلا إذا توسعنا جداً إذ أنه يختلف باختلاف الأشخاص ولكن هناك عدة أنواع معروفة هي التي سنشرحها ، وليس معنى ذلك مطلقاً عدم تشجيع أي نوع من التصويبات الشخصية أي التي يجيدها شخص لأنها تلائمه من الناحية العقلية والبدنية بل بالعكس فمثل هذه التصويبات يكون الدفاع ضدها أصعب لعدم انتشارها وعدم دراسة طرق الدفاع التي تناسبها.

كما يمكن تقسيم التصويب فيما يتعلق باللوحة إلى نوعين:

أ- التصويبه المباشرة.

ب- التصويبه بالارتداد.

ومن التسمية يمكن أن تعرف كلا منهما فالمباشرة هي التي تنزل الكرة فيها من الحلقة دون أن تلمس أي شيء، وفيها يركز اللاعب انتباهه كله على الحلقة.

والمرتدة هي التي فيها تضرب الكرة اللوحة أولاً ثم يرتد منها إلى الشبكة والكل يحبذون الرمية المباشرة للأسباب الآتية:

١- في هذه الرمية يركز اللاعب نظرة على منتصف الجزء القريب منه من الحلقة دائماً ومن أي جهة يصوب، بعكس الرمية المرمية

المرتدة ففيها يركز اللاعب نظره على نقطة خاصة على اللوحة تختلف باختلاف الزاوية التي يقف فيها اللاعب وهذا ليس سهلاً.

٢- الرمية المباشرة يمكن القيام بها من أي نقطة في الملعب، بينما المرتدة لا ينطبق هذا عليها فمن ركن الملعب مثلاً يستحيل التصويب بالطريقة المرتدة وعلى ذلك فلا بد من الالتجاء إلى المباشرة

٣- الفريق الذي يعتمد على اللوحة في رمياته يمكن أن يفقد أي مباراة بسهولة، ذلك لأن مثل هذا الفريق يكون كل تمرينه على لوحتي ملعبه وعلى ذلك يعتاد الرمي بقوة معلومة وفي نقطة يحددها تبعاً لهاتين اللوحتين ومدى مرونتهما، ثم يفاجأ بملعب لا تكون اللوحتان فيه لهما نفس الصفات، فلوحة من الزجاج مثلاً لا تعطى الكرة كمية الارتداد أو الاحتكاك كلوحة من الخشب، ولأذهب أبعد من ذلك فأقول إن اللوحة الواحدة تتفاوت فيها القدرة على رد الكرة تبعاً لدرجة الحرارة والعوامل الجوية الأخرى التي تؤثر على صفات الخشب الطبيعية ولا أتمادى في حدود الحقيقة العلمية فأقول إنه في لحظة واحدة على لوحة واحدة تجد أن هناك نقطاً (حية) أي تعطى الكرة ارتداداً قوياً وأخرى ميتة أي لا تعطى الكرة ارتداداً كالارتداد الناشئ عن النقط (الحية).

٤- إذا كانت الرمية قصيرة ووقعت الكرة على الحافة الأمامية للحلقة فإن القصور الذاتي (القوة الدافعة) يجعل الكرة تدخل السلة.

٥- إذا كانت الرمية طويلة نوعاً وكانت من أمام السلة فإنها تضرب اللوحة وترتد إلى السلة.

ولكن بالرغم من ذلك فهناك بعض الزوايا وبعض التصويبات يفضل فيها استخدام اللوحة كالتصويبه من زاوية ٤٥.

طريقة أداء بعض التصويبات المعروفة

أولا التصويبه الصدرية من الثبات:

وضع الجسم:

مثل وضع الجسم عند أداء

التمريره الصدرية باليدين

فالقدمان متباعدتان بقدر

اتساع الصدر عادة، وتكون

إحدهما متقدمه عن الأخرى

بما يقرب من خمسة سنتيمترات

تقريباً (إذا كان اللاعب أيسر

كانت القدم المتقدمة هي اليمنى)

أو تكونان متوازيتين وهناك من

يفضل أن تكون القدمان متلاصقتين

وحجته في ذلك أن المسافة بين القدمين

في هذه الحالة لا تختلف في كل مرة

يصوب فيها اللاعب، ولكن في حالة

تباعد القدمين تكون الوقفة طبيعية أكثر

خصوصاً إذا ما طبقنا علم التشريح

والميكانيكا فهي تعطي للجسم قاعدة أكبر وهذا أدعى إلى اتزانه

أضف إلى ذلك أن هذه الوقفة الصالحة للتمرير وحركة الارتكاز

والوقوف من الجري وابتداء الجري والمحاورة وعلى ذلك فهي

أفضل من الوقوف مع ضم القدمين ويتجه

المشطان ناحية السلة (وتكون الركبتان غير مشدودتين والجذع

مانلاً قليلاً حتى يقع مركز الثقل على مشطي القدمين).



مسك الكرة:

تمسك الكرة بالطريقة المعتادة أي بأطراف الأصابع مع تقعر قليل في راحة اليدين وتكون الأصابع والإبهام متشبهة في وضعها على الكرة. ولكن هناك رأى آخر، يقول إن الأصابع يجب أن تكون متفرقة لدرجة أن الإبهام والخنصر (الأصبع الصغير) تكونان على خط مستقيم.

ولكن الجميع متفقون على أن مسك الكرة يكون دون ضغط.

مستوى مسك الكرة:

إذا أمسكت الكرة في مستوى عال أي أمام الوجه فإن ذلك يجعل إعاقة الرمية أصعب على الخصم ولكنه يعوق النظر عن رؤية الهدف ، وإذا مسكت في مستوى منخفض أي دون الوسط فإن ذلك قد يساعد على الخادع ولكنه لا يساعد على التصويب وأحسن مستوى لمسك الكرة هو أمام الصدر ففي هذا الوضع يمكن التصويب والخداع والتمرير.

مما سبق يمكن استنتاج أن اللاعبين طوال القامة يمتازون بالتصويب على الهدف دون مضايقة تذكر من الخصم خصوصاً إذا كان الخصم قصيراً.

أما اللاعبون قصار القامة فيمتازون باستطاعتهم الخداع والمحاورة من أسفل يد الخصم خصوصاً إذا كان الخصم طويلاً.

كيفية أداء التصويبه:

يكون المرفقان متلاصقتين للجسم ومن أمام الصدر تبدأ حركة التصويب فترسم الكرة في خط سيرها منحنياً، مبتدئة بالهبوط لأسفل مع ثنى الركبتين ثم تبدأ في الاقتراب من الجسم والصعود مع مد الركبتين، وتستمر الذراعان في الامتداد أماماً عالياً حتى يمتددا تماماً فتترك اليدين الكرة في مستوى أعلى قليلاً من الرأس بعد دفعها بالرسغين وأطراف الأصابع وتستمر حركة الذراعين بعد دفع الكرة في سهولة ويسر، وتنتهي حركتهما والكفان مواجهتان للسلة أو للخارج وتستمر الكرة في سيرها المنحنى حتى تصل إلى أقصى ارتفاعها ثم تبدأ في الهبوط ناحية السلة.

وطبيعي أن هذه الحركة جميعها متصلة مستمرة ولا توقف فيها، ويجب أن تتبع ذراعاك الكرة في سيرها حتى بعد تركها.

وهناك من يقول إن وثبة صغيرة في نهاية الرمية تدفع الكرة أكثر وتساعد في المسافات الطويلة وضعاف البنية، والمهم هو متابعة الجسم لحركة التصويب وعدم التوقف فجأة ويتجه المصوب إلى السلة لمتابعة تصويبه.

القوس أو المنحنى:

يتوقف ارتفاع المنحنى الذي ترسمه الكرة في سيرها على بعد المصوب عن السلة فكلما قلت المسافة انخفض القوس، والمهم هو أن تصل الكرة إلى الهدف في خط يكاد يكون عمودياً على السلة.

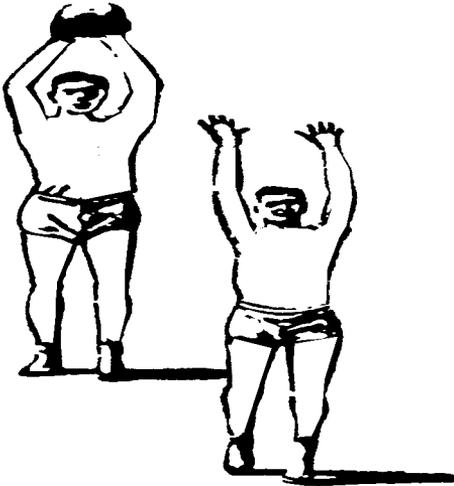
ولكن يجب عدم المغالاة في ارتفاع القوس إذ أن ذلك يدعو إلى انصراف نظر اللاعب عن الحلقة، كما أن المنحنى المنخفض يجعل دخول الكرة إلى السلة من الجانب صعباً.

اللف في الكرة:

لا تحاول أن تلف الكرة، إذ أن اللف الناشئ من الحركة الطبيعية للرسغين وأطراف الأصابع كاف جداً، وكلما زاد هذا اللف كلما أثر على اتجاه التصويب وجعله أصعب.

ثانياً التصويب باليدين من فوق الرأس:

تماماً كالتصويبه الصدرية من الثبات باليدين، إلا أن الكرة تبدأ من فوق الرأس، وميزتها أنها أصعب على الخصم أن يعرقلها ولكنها تحتاج لمهارة أكثر وعمل من الرسغ أقوى، وهي تلائم طوال القامة أكثر من قصار القامة.





ثالثا التصويب من الكتف من الثبات:

يستعمل هذا النوع عادة للتصويب من المسافات المتوسطة حتى ٨ أمتار من السلة، وهو منتشر الآن أكثر من التصويب باليدين لأنه أسرع في الأداء وعند بدء الأداء تكون الكرة في اليدين معاً بحيث تكون أبهام اليد اليمنى بجانب الأذن اليمنى وتركز العينان على النقطة التي ستوجه إليها الكرة.

- لاحظ أن اللاعب هنا

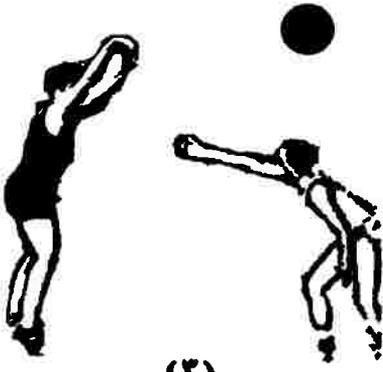
يصوب باليد اليمنى، ولذا فإن القدم اليمنى هي المتقدمة.



(١)



٦٢



- ويدفع اللاعب الكرة بحركة مثل حركة الكرياج من يده مع انتقال وزنه إلى الأمام.



تمتد الركبة والكوع اليمنى والرسغ معاً في حركة واحدة متناسقة.

- عند بدء حركة التصويب تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك الذراع اليمنى لأعلى للأمام ورفع الركبة اليمنى لتشير ناحية السلة.
- وعند قرب نهاية حركة الذراع تدفع الأصابع والرسغ الكرة ناحية السلة.
- ترسم الكرة قوساً متزناً في اتجاهها نحو السلة.
- ولا بد أن تكون جميع الحركات انسيابية متتابعة، وأن يتابع الجسم لحركة التصويب بعد ترك الكرة.

رابعاً التصويب من الكتف من الحركة:



للمسافات المتوسطة (٥ - ٨ م)
تقريباً نفس حركات التصويبه السابقة إلا أنها تؤدي والجسم متحرك، ويجب أن تكون نهاية حركة الجسم في نهاية اتجاه السلة.

خامساً التصويب من الوثب:

يحتاج هذا النوع

وتحكم في الجسم وهو في

وقوة في الرسغ.

يثب اللاعب عالياً وقد

الوثب من الثبات أو بعد

واحدة أو عقب الجري.



- الوثب هنا بالقدمين معاً ويميل الجسم للخلف قليلاً أثناء الوثب.
- وعندما يصل اللاعب لأعلى نقطة ممكنة في وثبته يصوب الكرة.
- وقد يكون التصويب بيد واحدة، وهو الشائع، أو باليدين.
- ميزة هذا النوع أنه صعب على الدفاع، وفيه عامل المفاجأة.



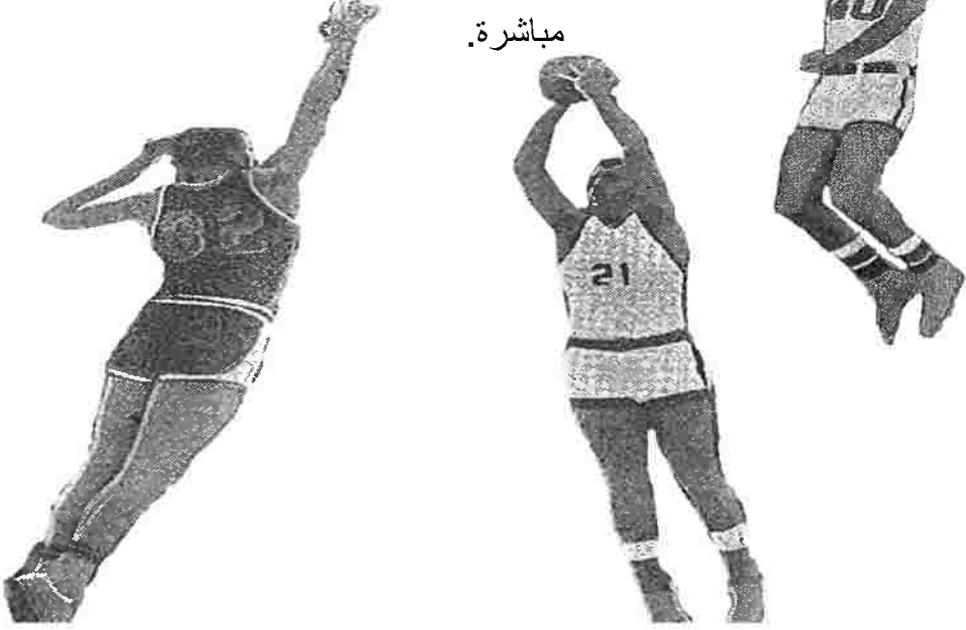
التصويب من الوثب

في نهاية الوثبة (أي أعلى

نقطة للوثب) وقبل ترك

اليد الساندة الكرة.

التصويب من الوثب
بعد ترك اليد الساندة للكرة
وقبل مغادرة الكرة لليد
مباشرة.

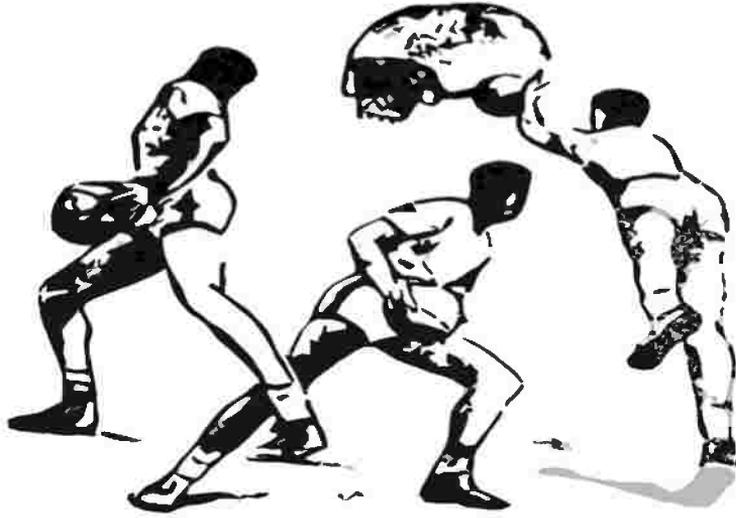


التصويب من الوثب

موقف من مباراة ، يظهر فيها المدافع وهو يحاول التدخل لعرقلة
التصويب

سادسا التصويب من الارتكاز:

تبدأ وظهرك ناحية السلة في منطقة حدود الرمية الحرة. وغالباً
يسبقها خدعة بالرجل أو الوسط أو الرأس في الجهة المضادة، ثم يلف
الشخص للناحية الأخرى ويقفز مواجهاً السلة، ثم يقوم بالتصويب بيد
واحدة، ويمكن أن تكون تصويب خطافية.



سابعاً التصويب النصف الارتكازي:

لنفرض أنك تتحرك قاطعاً بعرض الملعب في مستوى خط الرمية الحرة والسلة على يسارك ثم استلمت الكرة عند خط الرمية الحرة، غير اتجاهك بسرعة، مع أخذ خطوة واسعة نحو السلة بالقدم اليسرى وواجه السلة، ثم صوب بيدك اليمنى مع رفع الركبة اليمنى مشيراً بها نحو السلة.

ثامناً التصويب الخطافي (باليد اليمنى):

أكثر من يستخدم هذا النوع التصويب هو رجل الارتكاز وغالباً ما

يسبق

أ: تصويبه خطافية يسرى

- النظر على نقطة التصويب.

- لاحظ رفع الركبة اليسرى لان

التصويب باليد اليسرى.



ب: تصويبه خطافية

- تظهر هنا صعوبة الدفاع
ضد التصويبه الخطافية.



هذه التصويبه خدعة بالرأس أو الكتفين في الناحية المضادة للتصويب ثم يأخذ اللاعب خطوة جانبية، ويرتكز على هذه القدم ويلف جسمه قليلاً بحيث يصبح كتفة الأيسر مواجهة للسلة ويجب في هذه اللحظة أن يرى السلة بوضوح وفي نفس الوقت تتحرك الكرة لأعلى في حركة دائرية واسعة للجانب ثم إلى فوق الرأس.

وتكون الذراع اليسرى مرفوعة لمستوى الكتف للتوازن وتترك اليد اليمنى الكرة قبل وصولها إلى المستوى العمودي وتستمر في حركتها الدائرية

ينزل الفرد بعد التصويب على قدميه مواجهاً للسلة ومستعداً لمتابعة التصويبه وميزة هذه التصويبه أنها يصعب الدفاع ضدها ولكنها في نفس الوقت صعبة الأداء وتحتاج لتدريب شاق متواصل.



ج تصويبه خطافية

لاحظ الركبة المرفوعة والكرة قبل مغادرة اليد المصوبية وعمل أصابع اليد في التوجيه

تاسعاً تصويبه (السلم):



هي التي تؤدي في العادة عقب محاورة في اتجاه السلة أو عند استلام الكرة بالقرب من السلة أثناء الجري، وحينما لا يكون الخصم بين المصوب وبين السلة ويجب على كل لاعب أن يجيد هذه التصويبه دون استثناء.

ومن أهم الصعوبات التي تقابل المبتدئ في هذا النوع من التصويب هو الطريقة التي يتبعها، ففي أغلب الأحيان يضطر اللاعب إلى المحاورة قبل أداء مثل هذه التصويبه، ويكون نظرة متجها إلى الكرة وعلى ذلك لا يرى السلة ولا يقدر المسافة التي يجب عندها أن يبدأ في أداء التصويبه، وينتج عن ذلك أن يبدأ في الوثب وهو بعيد عن السلة، أو الأردأ من ذلك، أن يبدأ بعد أن يكون قد صار تحت السلة مباشرة، وفي كلتا الحالتين يكون من الصعب جداً أن يصيب الهدف.

كيفية الأداء: باليد اليمنى مثلاً (من الناحية اليمنى).

عند الانتهاء من المحاورة أو عند استلام كرة بالقرب من السلة أثناء الجري يأخذ اللاعب خطوة بالقدم اليسرى ناحية السلة، ثم يثب بالارتقاء من هذه القدم اعلي ما يمكن مع رفع الركبة اليمنى وكأنه يشير ناحية السلة مع الاحتفاظ بالكرة في اليدين في مستوى الكتف الأيمن أو الرأس وعند الوصول لأعلى نقطة من الوثبة تساعد اليد اليسرى في وضع الكرة على أصابع اليد اليمنى ثم تمتد الذراع اليمنى تماماً مع النظر

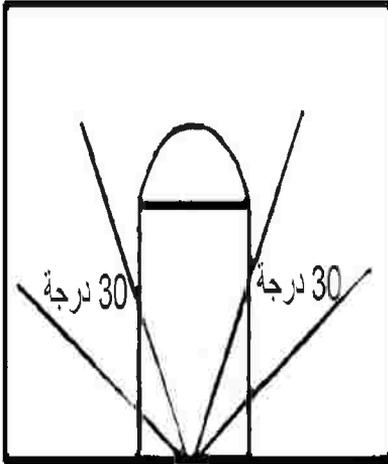
إلى النقطة التي ستضرب فيها الكرة اللوحة ، ويدفع الشخص الكرة مع توجيهها بالرسغ وأصابع اليد اليمنى ، ويجب أن تواجه باطن اليد السلة مع ملاحظة عدم تصلب الجسم.

ومن المهم عدم رمي الكرة بل دفعها بلطف إلى اللوحة في نقطة أعلى من الحلقة بمسافة ٢٠ سم تقريبا وفوق حافتها القريبة من المصوب وتكون الذراع اليسرى مرفوعة جانبا لحفظ التوازن ولحماية الكرة.

وبعد وضع الكرة وفي أثناء نزول اللاعب يجب أن يحاول لف جسمه خفيفا لداخل الملعب وعند ملامسة الأرض يقف بأسرع ما يمكن ثم يرجع لمتابعة الرمية بسرعة.

وعلى ذلك تكون خلاصة الخطوات:

- انظر للسلة.
- ثب عاليا.
- امدد ذراعك كاملا.
- ارتخ.
- صوب.
- انزل.
- ثم ارجع بسرعة لمتابعة التصويبه.



ملاحظات:

- ١- إذا كان التصويب من الناحية اليسرى فإنه يؤدي باليد اليسرى.
- ٢- أنسب نقطة لابتداء الوثب تكون على بعد حوالي ثلاثة أمتار من السلة.

٣- يجب أن يكون كل الجهد المبذول في الوثب موجهاً لأعلى لا للأمام.

٤- إذا كنت في حيز الثلاثين درجة الوسطى (في أي نصف من نصفى الملعب) فاستخدم اللوحة. أما إذا لم تكون في هذا الحيز فضع الكرة عبر الحلقة مباشرة.

٥- إذا أدت هذه التصويبه من الناحية اليسرى فيكون الارتقاء من القدم اليمنى مع ثنى الركبة اليسرى والتصويب باليد اليسرى. أما إذا كان من أمام السلة أي مواجهاً للوحة مباشرة فيمكن استخدام أي من اليدين.

وسأسوق هنا رأياً لـ (كليربي) في كيفية مسك الكرة في هذه التصويبه فهو يقول إن هناك طريقتين.

الأولى والكف مواجه اللعب و(كليربي) يفضل هذه الطريقة.

والثانية والكف مواجه السلة وهي الطريقة المستخدمة عموماً.

وللقارئ حرية الاختيار ولو أنني أعتقد أن الطريقة الثانية أفضل لأن لأصابع فيها تكون أقدر على توجيه الكرة وتغيير اتجاهها لو أقتضى الأمر ذلك كما أنها تمكن الفرد من التمرير لزميل له لو أضطر لذلك في آخر لحظة.

عاشراً متابعة التصويب:

يحسن جداً أن يجيدها كل لاعب ولو أن هذا صعب جداً على قصار القامة . ويمكن تأدية المتابعة إما بيد واحدة أو باليدين وهناك طريقتان لتأديتها:

١- دفع الكرة بمجرد ملامستها، أي دون أن تبقى على الأصابع أقل فترة.

٢- بقاء الكرة على الأصابع لفترة وجيزة جداً (كسر من الثانية) حتى تتمكن من الأصابع والرسغ من الانثناء ، ثم رد الكرة ، وهذه أفضل إذ أن الأصابع تتمكن من توجيه الكرة كما أن الأصابع والرسغ تتمكن من دفع الكرة بالقدر المناسب.

وأهم نقط يجب ملاحظتها في متابعة التصويب هي:



١- احتلال المكان المناسب للمتابعة.

٢- الوثب عالياً.

٣- توقيت الوثب بحيث يقابل اللاعب

الكرة وهو في أعلى نقطة من وثبته.

أ- المتابعة الهجومية:

لاحظ استراحة الكرة على أصابع اليد قبل دفعها إلى السلة.



ب- المتابعة الهجومية:

أطراف الأصابع في الفيصل في مثل

هذه المتابعة لاحظ عدم الاحتكاك.



ج المتابعة الهجومية:

لاحظ التوقيت المناسب
والوثب العالي.

الرمية الحرة

ليست هذه الرمية نوعاً من التصويبات، ولكن لأهميتها روى أن يفرج لها كلمة خاصة.

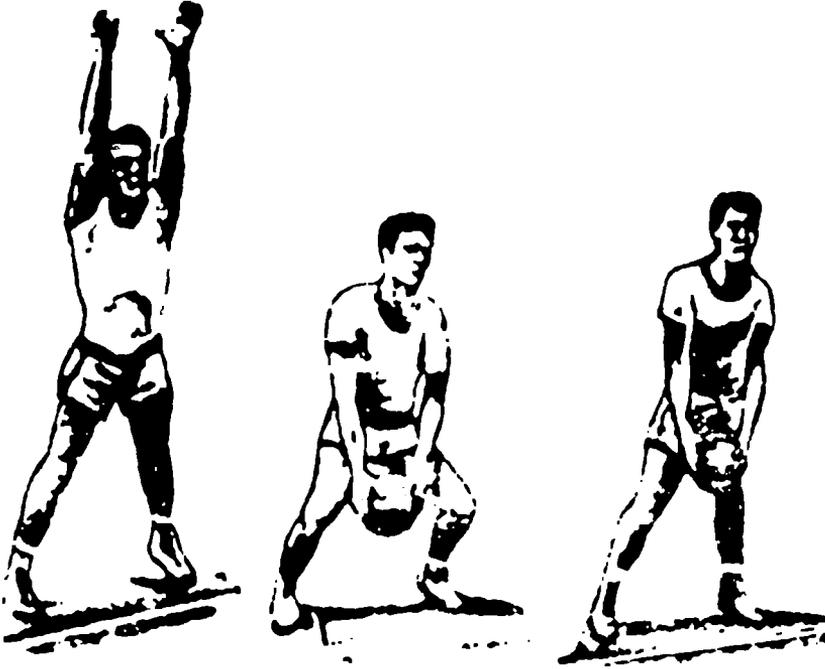
فهذه الرمية هامة جداً لدرجة أن كثير من المراقبين يصرون على أن يقوم كل لاعب بأداء خمسين رمية. كل فترة تدريب، ويغالي بعضهم لدرجة أنه يضع حلقة أصغر للتمرين عليها، وعموماً يجب ألا تخلو أية فترة تدريب من أداء بضعة رميات حرة إذ كثيراً ما يتوقف كسب المباراة على نسبة إصابة الهدف من هذه الرميات الحرة.

وقد تؤدي هذه الرمية بالتصويبه الصدرية أو بالتصويب بيد واحدة من الثبات أو التصويب من فوق الرأس بيد واحدة أو باليدين أو قد تؤدي بالتصويب من أسفل الركبتين.

وليس هناك نوع معين من كل هذه التصويبات يفضل الأنواع الأخرى، ويفضل أن يؤديها كل لاعب بالنوع الذي يجيده سواء أكان بيد واحدة أو باليدين.

ولما كانت كل التصويبات قد شرحت فيما عدا التصويب من أسفل الركبتين لذا نسوق هنا شرحاً مبسطاً لهذه التصويبه.

التصويب من أسفل الركبتين



هذه التصويبه مثل التصويبه الصدرية إلا أن الكرة تمسك والكفان مواجهتان لأعلى، وتكون مرجحة الذراعين من الكتفين، كما أن انثناء الركبتين يكون أكبر مما في التصويبه الصدرية، وتتباعد القدمان بالقدر الذي يعطي اللاعب حريته للحركات اللازمة لهذه التصويبه.

وتبدأ الكرة بالقرب من الأرض ومن بين الركبتين ثم يبدأ اللاعب في مد ركبتيه مع مرجحة الذراعين عالياً ليترك الكرة بعد دفعها مع متابعة الذراعين لحركتهما في يسر وارتخاء، وتمتد الركبتان كاملاً وقد ترتفع الكعبان عن الأرض في متابعة الحركة.

وهناك بضعة نقاط نوصي بملاحظتها عند أداء الرمية الحرة:

- 1- ضع قدميك أولاً في الوضع المريح بالنسبة لك ولاحظ أن تكون القدم الأمامية خلف الرمية الحرة مسافة ٥ سم تقريباً.
- كن واثقاً من نفسك.

- تراخي بدنياً وعقلياً ولا تتصلب.

٢- نطط الكرة مرة أو مرتين لو احتاج الأمر. لتعطي عضلاتك الارتخاء اللازم.

٣- خذ نفس عميقاً (للتهدئة).

٤- ركز عينيك على أول نقطة من الحلقة.

٥- لا تطيل المدة والكرة في يديك قبل التصويب. ولا تتعجل خذ الوقت الكافي فقط.

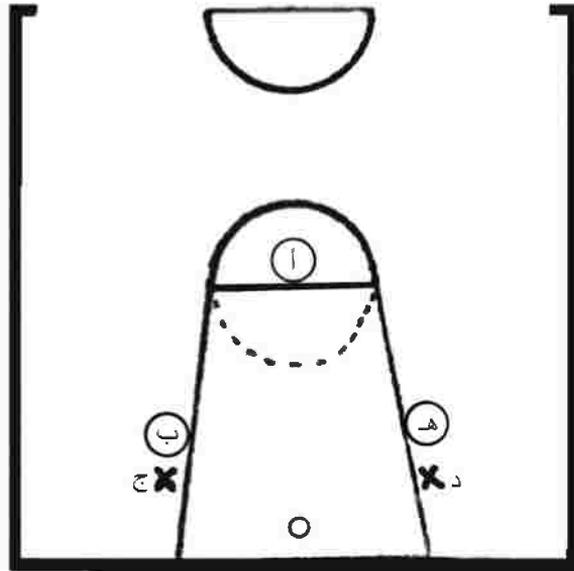
وفي التصويب عموماً. قد تكون موهوباً بالطبيعة، ولكن التمرين المنتظم الكافي هو العامل الوحيد الذي يملوك ثقة في مقدرتك.

تدريبات على التصويب

تدريب رقم ١: الرمية الحرة.

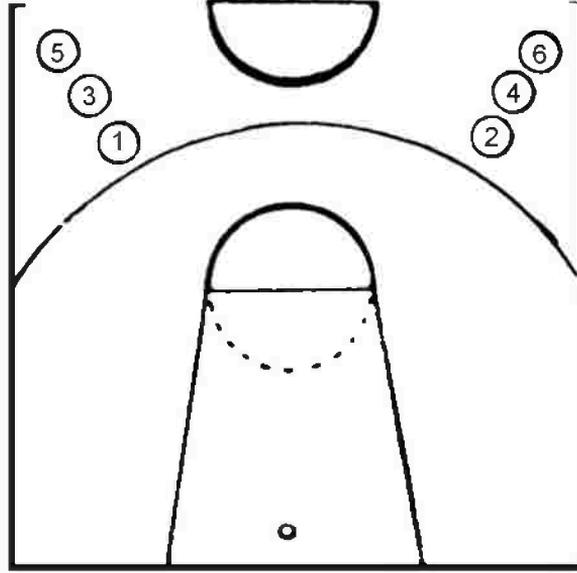
يرمي كل فرد في كل تمرين ٥٠ (خمسين) رمية حرة بطريقته الخاصة طالما كانت نسبة أصابته للهدف نسبة جيدة، وإلا فيعلم الطريقة الصحيحة.

تدريب رقم ٢: الرمية الحرة ومتابعتها.



يقف خمسة لاعبين عند كل سلة للتمرين فيبدأ (أ) بالتصويب ١٠ رميات حرة، وكل رمية لا تصيب الهدف يحاول كل من (ب)، (هـ) أن يتابع الكرة ويردها إلى السلة وفي نفس الوقت يحاول (ج) و(د) منعهما من ذلك. ثم يغير كل مكانه في اتجاه عقرب الساعة أي أن (أ) يأخذ مكان (هـ)، (هـ) مكان (د) وهكذا.

تدريب رقم ٣: الرمي من بعيد ومتابعة الرمية (مباراة ال ٢١ نقطة).

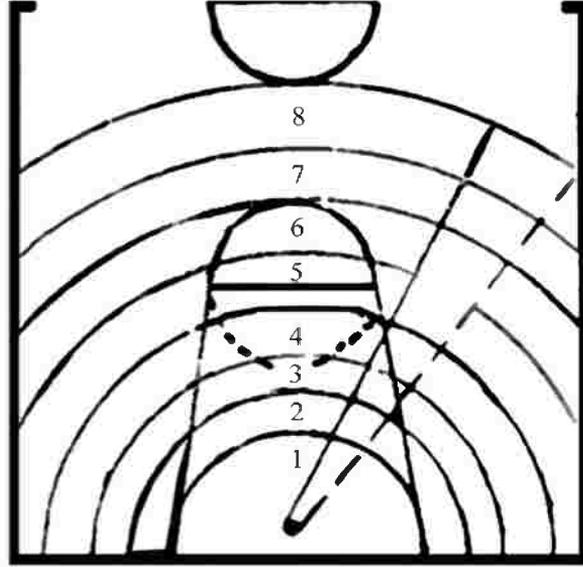


يقف اللاعبون في فريقين ثم يبدأ الأول من كل فريق الرمي من وراء الخط المرسوم (على أي مسافة يحبذها المراقب) ثم يجرى لمتابعة الكرة والرمي على السلة مرة ثانية من النقطة التي استلم فيها الكرة. والرمية البعيدة إذا أصابت الهدف تحتسب بنقطتين والمتابعة بنقطة واحدة، وبعد أن يرمي هاتين الرميتين يمرر الكرة إلى زميله فيبدأ هذا والفريق الذي يحصل على ٢١ نقطة قبل الآخر يفوز.

وقد يغير المراقب بعض نواحي هذه اللعبة كأن يضيف أن اللاعب له الحق في أن يرمي الكرة على السلة (في المتابعة) أي عدد من المرات وليس له الحق في تمريرها إلى زميله إلا بعد أن يصيب الهدف. أو أن لا يبدأ احتساب الإصابات لفريق إلا بعد أن يصيب الهدف من

الرمية البعيدة أو أن لا يحتسب فائزا إلا الفريق الذي ينتهي بإصابة الهدف من بعيد وهكذا.

تدريب رقم ٤: التصويب من المناطق المختلفة.



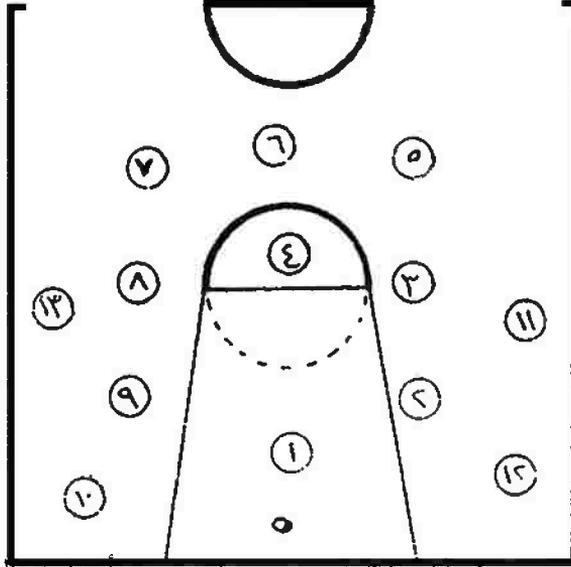
يبدأ اللاعبون هذه المباراة بالتصويب من المنطقة رقم ١ واللاعب الذي يصيب الهدف من هذه المنطقة ينتقل إلى المنطقة ٢ وهكذا واللاعب الذي ينتهي من المنطقة رقم ٨ أولا هو الفائز.

وقد يحبز المدرب الانتقال بين خطين لإجادة التصويب من زاوية مخصوصة فينتقل اللاعب مثلا من المنطقة ١ إلى المنطقة ٢ بين الخطين المرسومين بالشريط. وقد يطلب أن يصيب الفرد السلة ٦ مرات من المنطقة ١ حتى ينتقل ٢، ٥ من المنطقة رقم (٢) حتى ينتقل إلى المنطقة رقم (٣) وهكذا.

وقد يطلب أن تكون الإصابات اللازمة للانتقال إلى منطقة أعلى متتالية أي لا تكون بين الإصابات رمية طائشة.

وقد يبدأ التمرين بالعكس أي ابتداء من المنطقة رقم ٨ إلى المنطقة رقم ٧ وهكذا.

تدريب رقم ٥ : التصويب من نقط مختلفة بالملعب.

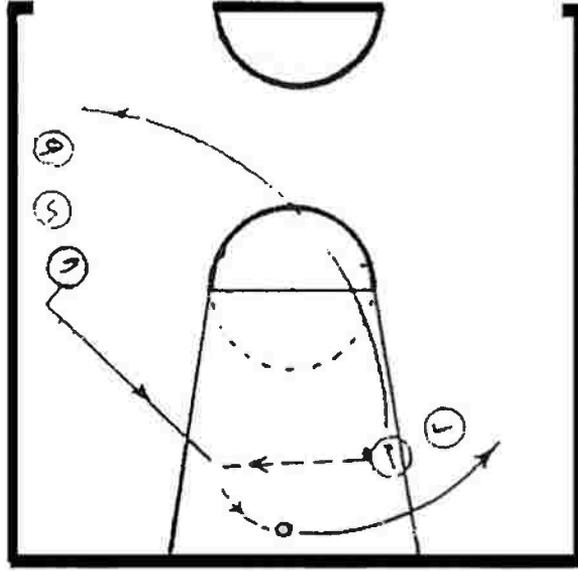


يعلم المدرب نفا مختلفه حسب ما يرى، بأرقام وكل لاعب يجب أن يصيب الهدف قبل أن ينتقل من النقطة (١) إلى النقطة (٢) وهكذا، وكل رمية يرميها اللاعب تعد سواء أصابت الهدف أو لم تصبه والفائز هو الذي يستطيع أن يمر بجميع النقط بأقل عدد ممكن من الرميات.

تدريب رقم ٦ : مباراة الخمس نقط أكثر (للرمي البعيد)

يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق يتكون من اثنين على الأقل. ومع كل فريق كرة. يبدأ أحد الفريقين بالرمي على السلة من خلف الخط المرسوم وسواء أصاب الهدف أم لم يصبه فإنه يجري لمسك الكرة وتميرها إلى زميله بينما يصوب الفريق الآخر وهكذا بالتناوب. وكل إصابة تحتسب نقطة للفريق الرامي. والفريق الذي يصل إلى خمس نقط أكثر من الفريق الآخر هو الفائز. فمثلا إذا كان الفريق (أ) سبعة فقط و(ب)، ١٢ نقطة فالفريق (ب) هو الفائز.

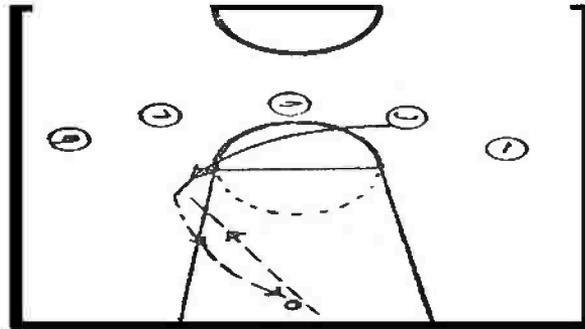
تدريب رقم ٧ : التصويبه السلمية



يقف لاعبان (أ)، (ب) تحت السلة ويصطف الباقي في قاطرة ويبدأ (ج) بالقطع ناحية السلة فيمرر إليه (أ) الكرة ويقوم (ج) برمية سلمية ثم يلتقط الكرة من تحت السلة ويمررها إلى (ب) الذي يأخذ مكان (أ) أما (أ) فيجري للوقوف خلف القاطرة ويأخذ (ج) مكان (ب) ويقطع (د) وهكذا.

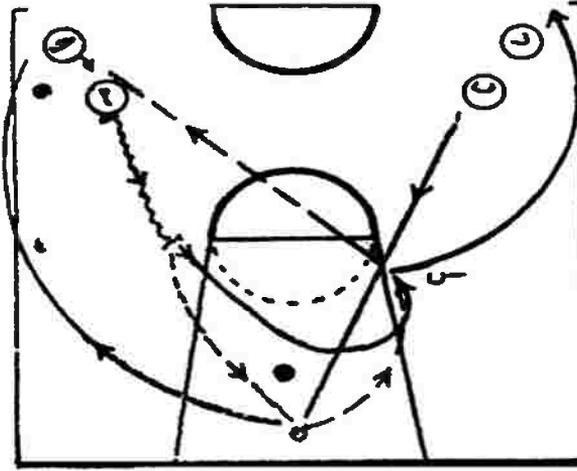
ويمكن التنويع في نوع التمريره كما يمكن أن يرمى (أ) الكرة عالياً بالقرب من السلة فيقوم (ج) بمتابعتها أو يضرب (أ) الكرة في اللوحة ويتبعها (ج) عند ارتدادها.

تدريب رقم ٨ : سرعة الاتزان للتصويب



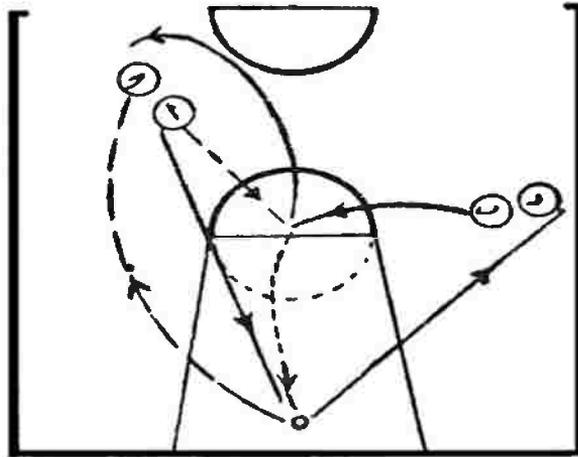
يقف المدرب خارج الخط النهائي للملعب ثم ينادي اسم احد اللاعبين ويرمي الكرة في منطقة بعيدة عنه نوعا بحيث يجبر المنادي عليه أن يجري لأخذ الكرة وعلى ذلك الشخص أن يتحرك لأخذ الكرة ويصوب على السلة بمجرد شعوره بالاتزان للتصويب.

تدريب رقم ٩ : المحاورة والتصويب والتمرير



يحاو (أ) بالكرة ثم يقف فجأة ويصوب على السلة بمجرد وقوفه. ثم يجري إلى النقطة (س) ويكون (ب) قد جرى إلى السلة لاستلام الكرة، فيمررها إلى (أ) ويمررها هذا إلى (ج) ثم يجري (ب) خلف القاطرة (أ)، (ج)، (أ) يجري خلف القاطرة (ب، د) وهكذا.

تدريب رقم ١٠ : التصويب بيد واحدة



يبدأ (ب) الحركة إلى الخط الرمية الحرة فيمررها إليه (أ) الكرة بمجرد اقترابه من منطقة الرمية الحرة وعلى (ب) إما أن يحاور مرة ثم يصوب على السلة رميه نصف ارتكازيه أو يقوم بذلك بمجرد استلامه الكرة وعلى (أ) أن يجري إلى السلة بمجرد تمريره إلى (ب) ويلتقط الكرة ويمررها تمريره طويله إلى (ج) ويجري (أ) خلف القاطرة (ب)، (د) ويجري (ب) خلف القاطرة (أ، ج).

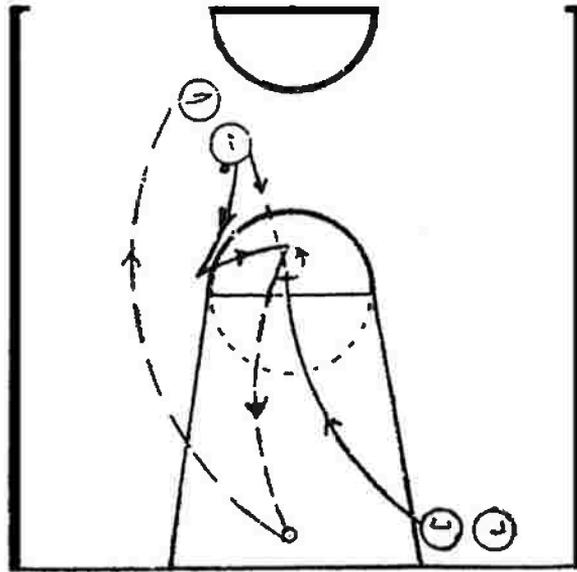
تدريب رقم ١١ : التركيز في التصويب

كل لاعبين معاً. أحدهما للتصويب على السلة والآخر دفاع ضده. ويكون التصويب من أي بقعة في الملعب. ويبدأ بأن يمرر الدفاع الكرة إلى زميله ثم يهجم عليه ويحرك يديه ويصدر أصواتاً عالية، وعلى المصوب أن يركز انتباهه في التصويب ويصوب بسرعة قبل أن يصبح الدفاع في مركز يسمح له بصد الكرة. والدفاع هنا لا يصد الكرة بالفعل إلا بعد التمرين مدة.

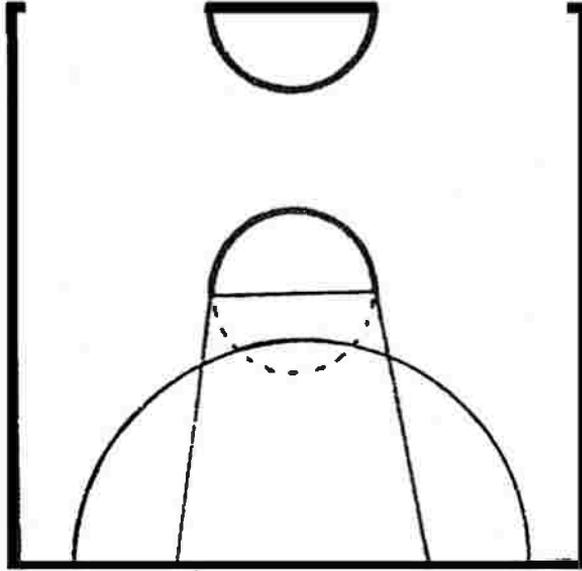
تدريب رقم ١٢ : التصرف في التصويب

مثل التمرين السابق إلا أن الدفاع هنا يحاول فعلاً أن يصد الرمية وعلى المصوب أن يقرر بسرعته هل يستطيع التصويب أو الأفضل أن يخدع بالتصويب ثم يحاور ويندفع إلى السلة للتصويبة السلمية.

تدريب رقم ١٣ : التصويب باستخدام زميل كستار



يبدأ (ب) بالجري إلى خط الرمية الحرة وقبل وقوفه يمرر (أ) إلى الكرة ثم يقطع بسرعة إلى يمينه (أو يساره) وبعد أن يتركه بخطوة يقف فجأة ثم يرجع خلف (ب) الذي يمرر الكرة من فوق كتفه فيصوب هذا تصويبه من الثبات وبمجرد التصويب يتبع (أ)، (ب) الكرة.



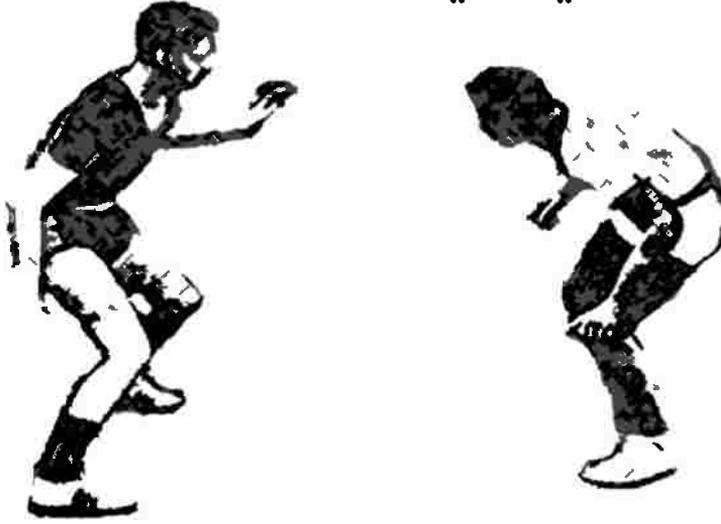
ثم يمرر الكرة إلى (ج) ويقف (أ) خلف القاطرة (ب، د)، (ب) خلف القاطرة (أ، ج). لمنطقة التي يجب أن يبدأ الناشئون في التدريب على التصويب منها.

المهارات الأساسية الفردية في الدفاع

وهذه المهارات كثيرة ومتعددة، منها ما هو عقلي ومنها ما هو جسماني وللشرح وضرب الأمثلة اخترت المهارات الآتية:

- ١- الوقفة الدفاعية الصحيحة.
- ٢- المركز الدفاعي.
- ٣- خطوات الدفاع.
- ٤- الدفاع ضد الخصم عند التصويب.
- ٥- الدفاع ضد المحاور.
- ٦- الدفاع ضد القاطع.
- ٧- الدفاع ضد رجل الارتكاز.
- ٨- المتابعة الدفاعية.

١. الوقفة الدفاعية الصحيحة:



- يأخذ الجسم وضعاً مريحاً يسمح له بحرية وسرعة الحركة في أي اتجاه.
- القدمان متباعدتان مسافة مناسبة وإحدهما متقدمة عن الأخرى أو تكونان في نفس المستوى في بعض الأحيان.
- الركبتان منثنتان.
- الجذع منحني ومائل للأمام والعجز للخلف.
- الكعبان مرفوعتان قليلاً عن الأرض دون مغالاة.
- ثقل الجسم واقع على الجزء الأمامي من القدمين.
- الذراعان أحدهما لأعلى (نفس الذراع القدم المتقدمة) وهذه لمنع التصويب والتمريرات التي في مستوى عال، والثانية جانباً ولأسفل لقطع التمريرات المنخفضة ولإيقاف المحاورة.
- تتحرك الذراعان باستمرار، ويكون النظر للأمام.

٢. المركز الدفاعي الصحيح:

في أي نوع من أنواع الدفاع يجب أن يكون الدفاع بين المهاجم والسلة في كل الأوقات (إلا في بعض المواقف الخاصة).

ويحسن أن يكون الدفاع في مركز يسمح له أن يرى خصمه والكرة في نفس اللحظة.

وأن يلعب قريبا من خصمه أو بعيداً عنه حسب قدراته الشخصية وموقفه فيلعب الدفاع قريبا من الهجوم إذا كان الهجوم:

(١) مصوبا ماهرا.

(٢) أو بطيء الحركة.

(٣) أو ضعيف التحكم في الكرة.

(٤) أو إذا كان قد أنهى محاورته.

(٥) أو إذا كان قريبا من منطقة الرمي.

ويلعب بعيدا عنه

(١) إذا كان سريعا.

(٢) أو إذا مخادعا.

(٣) أو إذا كان محاورا حاذقا.

(٤) أو إذا كان ضعيفاً في التصويب.

(٥) أو إذا كان بعيداً عن منطقة الرمي.

وفي جميع الأحوال يجب أن يكون الدفاع يقظا منتبها مستعدا للحركة بسرعة في أي اتجاه.

وأن يتحرك دائما فالدفاع المتحرك يعمل على تشتيت تفكير الخصم ويجعله يتردد في التميرير أو التصويب.

٣. الخطوات الدفاعية:

أولاً: إذا كنت بعيدا عن منطقة سلتك الدفاعية، فأجر بأسرع ما يمكنك حتى تصل إلى هذه المنطقة ثم اتخذ مكانك الدفاعي مع مواجهة خصمك.

ثانياً: إذا كنت قريبا من منطقة السلة فاستخدم:

أ- خطوات الملامك:

إذا أردت أن تتحرك للأمام لتغطية خصمك...

- وذلك بأن تتقدم بالقدم الأمامية أولاً ثم القدم الخلفية على شرط أن تظل القدم الأمامية متقدمة عن الخلفية ولا تحاول أن تأخذ خطوة كاملة معتادة مطلقاً.

- إذا بدأ خصمك في التحرك ناحية السلة فتحرك معه للخلف لتغطيته ولاحظ

(١) أن تكون مواجهاً له طول الوقت.

(٢) أن تظل بينه وبين السلة.

(٣) أن ترجع بقدمك الخلفية أولاً ثم القدم الأمامية ولا تحاول أن تستدير وتجري معه إلا إذا كانت المسافة طويلة.

ب- الخطوات الجانبية:

إذا تحرك خصمك للجانب وذلك بأن

١- تتحرك القدم اليمنى أولاً لليمين ثم تلحقها القدم اليسرى إذا كنت تتحرك لناحية اليمين.

٢- إذا كنت تتحرك لناحية اليسار فحرك القدم اليسرى أولاً.

٣- لاحظ ألا تتقاطع القدمان مطلقاً.

ج- خطوات بين الخطوات الجانبية وخطوات الملاكم:

إذا كان خصمك يتحرك في اتجاه قطري أي بين جانبا وأماما.

د- وفي جميع تحركات الدفاع في المنطقة القريبة من السلة لاحظ:

(١) أن تكون الخطوات قصيرة وسريعة جداً.

(٢) ليست خطوات عادية من خطوات المشي أو الجري.

(٣) لا تندفع ناحية خصمك لتغطيته ولا تأخذ خطوة واسعة لتصل إليه.

(٤) لا تقم بحركة الطعن أماماً أو جانبا لتغطية خصم. فهذا يجعلك تفقد توازنك ويمكنه من المروق من جانبك.

٤ . الدفاع ضد خصم عند التصويب:



(٢) ارفع يدك العليا وحركها لتقطع الخط الواصل بين السلة وعيني المصوب.

(٣) بعد أن يصبوب خصمك الكرة، أنزل يدك واتخذ وضعا يحجز خصمك خلفك ثم تحرك لناحية السلة في الاتجاه الذي تتوقع أن ترتد إليه الكرة، وحاول أن تتخذ المكان الملائم لاسترداد الكرة.

(٤) إذا قفز الخصم للتصويب اقفز معه (في التصويبه السلمية غالبا أو في التصويبه من القفز) وهذه هي الحالة الوحيدة التي يقفز فيها الدفاع ضد المصوب.

(٥) عند وثبك لأعلى أرفع ذراعيك لأعلى.

(٦) لا تحاول أن توقف التصويب إذا كان ذلك من مسافة بعيدة عن السلة لدرجة تضعف إجادة التصويب (إلا إذا كان خصمك ممتاز في التصويب من بعيد بدرجة استثنائية).

٥ . الدفاع ضد المهاور:

(١) لا تنتظره وتحاول ضرب الكرة منه أثناء مروره بجانبك مطلقا إن هذا خطأ شائع في الدفاع ضد المهاور.

٢) العب بعيداً عنه وراقبه فإذا كان:

أ- يتقدم سريعاً ارجع معه للخلف وحرك يدك القريبة منه كما لو كنت تحاور.

وحاول أن تضطره للاتجاه ناحية الخط الجانبي حيث يصبح مركزة حرجاً.

ب- يتقدم ببطء. أخرج إليه - ولكن بحذر - لتوقف تقدمه فإذا حاول التقدم بسرعة من جانبك، رجعت معه كما في الحالة السابقة.

ج- إذا حاول اللف حولك في خط منحنى لناحية السلة، لا تتبعه بل أسرع في خط مستقيم واسبقه إلى السلة.

د- بعد أن ينهي محاورته، لا تنتظر. هاجمة وحاول إما أخذ الكرة أو الحصول على كرة قفز.

هـ- ولكن بمجرد أن يمرر الكرة، اسقط خطوتين للخلف واتبعه إذا حاول القطع.

٦. الدفاع ضد القاطع:

١) قف بينه وبين السلة على أن تكون المسافة معقولة نوعاً ما حتى تتمكن من الدفاع ضد أي مناورة يقوم بها.

٢) احذر تغيير السرعة، وتغيير الاتجاه المفاجئ وذلك بترك مسافة بينك وبين المهاجم بحيث تجعلك متمكناً من الدفاع ضد كل مناورة.

٣) إذا كان أسرع منك اترك مسافة كافية بينك وبينه.

٤) احذر الخداع. وأحسن طريقة لذلك هي أن تتبع المخادع في حركاته على أن تكون بعيداً عنه خطوتين كي تقلل من تأثير خداعه.

٧. الدفاع ضد رجل الارتكاز:

١) رجل الارتكاز هو الذي يلعب تحت السلة عادة.

٢) وهو يجيد عدة تصويبات مختلفة عادة، كما أنه قوي التحمل وتوافقه العضلي العصبي عالي.

٣) الدفاع ضد هذا الرجل صعب ويحتاج إلى نوع خاص من المقدرة الدفاعية.

٤) يقف الدفاع ضد رجل الارتكاز بحيث لا يسمح بوصول الكرة إليه فإذا وصلت إليه الكرة سقط المدافع خلفه مع رفع يديه والسقوط قليلا إلى الخلف.

نصائح للدفاع ضد رجل الارتكاز:

١- يجب دراسة رجل الارتكاز من حيث تصويباته وأنواعها... وحركاته.. ومعرفة هل هو يقطع؟ أم هل هو مغرم بالتمرير؟ وأي نوع من التمريرات؟ وذلك لأخذ المكان الدفاعي المناسب لحركاته الهجومية.



٢- اجبر رجل الارتكاز على التحرك ناحية قلب الملعب حتى تجد العون من فريقك.

٣- إذا خرج من المنطقة القريبة من السلة لابعه بأي هجوم عادي.

٤- إذا تحرك رجل الارتكاز للخارج تمهل. ولا تجري خلفه. إذ ربما يقصد من ذلك إخلاء منطقتك وفتح ثغرة لفريقه.

٨. المتابعة الدفاعية للتصويب



عندما يصوب أحد أعضاء الفريق المضاد فعليك كمدافع أن تقوم بالخطوات الآتية:

- ١- حاول منع خصمك من اتخاذ مكان مناسب للمتابعة.
- ٢- خذ المكان المناسب لمتابعة الكرة.
- ٣- اقفز عاليا (في التوقيت المناسب) مع مد الذراعين لأعلى، وميل الجذع أماما ودفع المقعدة للخلف وفتح الرجلين.
- ٤- عند حصولك على الكرة احمها أثناء هبوطك.
- ٥- مرر الكرة بسرعة إلى خارج منطقة الهدف، أو حاور بها للخروج من هذه المنطقة الخطرة.



الدفاع يكشف الملعب حوله قبل بدء هبوطه
حتى لا يفاجأ بمن يشاركه في الكرة أو يقطعها

ألعاب الفريق الدفاعية والهجومية

الطرق الدفاعية.

في كرة السلة طريقتان أساسيتان للدفاع هما:

١- الدفاع رجل لرجل

٢- الدفاع عن المنطقة

• طريقة الدفاع رجل لرجل

١. فلسفة الطريقة.

٢. أهم النقط التي يجب مراعاتها.

٣. واجب الدفاع في هذه الطريقة.

٤. مزايا الدفاع رجل لرجل.

٥. عيوب الدفاع رجل لرجل.

٦. المسافة بين الدفاع وخصمه.

٧. متى يستخدم الدفاع رجل لرجل.

٨. أنواع الدفاع رجل لرجل.

أولاً: بالنسبة للمسافة بين الدفاع:

- الدفاع من بعد.

- الدفاع من قرب.

- الدفاع الضاغط.

- الدفاع بالسقوط والاقتراب.

ثانياً: بالنسبة لملازمة الدفاع لخصمه:

- الطريقة المباشرة.

- الدفاع مع تغيير الخصم.
- الدفاع ضد عمليات الستار.

ثالثاً: بالنسبة للتعيين:

- بالتعيين.
 - بالالتقاط.
٩. نصائح للدفاع.

١- طريقة الدفاع رجل لرجل

نشأت هذه الطريقة مع نشأة اللعبة وتطورت تطورا كبيرا لتقابل طرق الهجوم المختلفة، ولم تزل هي الطريقة الأساسية الأولى للدفاع في كرة السلة.

١- فلسفة هذه الطريقة:

أو ما ترمي هذه الطريقة إلى تحقيقه محاولة منع الخصم من إصابة الهدف من أي مكان في الملعب.

٢- أهم النقط التي يجب مراعاتها:

- ١- يجب أن تقابل الميزة الهجومية بما يناسبها من مهارة دفاعية أي أن يدافع ضد اللاعب السريع لاعب دفاعي سريع، وأن يحرس اللاعب الطويل دفاع طويل وهكذا.
- ٢- يقف الدفاع بين المهاجم والسلة على الخط الوهمي الواصل بين الهجوم والسلة (خط الدفاع) وللداخل قليلاً.
- ٣- تكون العينان على الخصم المهاجم، فإن أمكن رؤية الرجل والكرة معاً كان ذلك أفضل.
- ٤- وضع الجسم:

أ-العقبان مرفوعتان قليلاً عن الأرض.

ب-الركبتان منثنيتان قليلاً.

ج- مركز ثقل الجسم منخفض والجذع مائل قليلاً للأمام.

د- النظر للأمام.

هـ- الذراعان – واحدة للأمام ولأعلى والثانية للجانب والأولى ضد التصويب والثانية للدفاع ضد التميرير والمحاورة عادة.

٣- واجب الدفاع في هذه الطريقة:

١- حراسة الخصم المعين للدفاع، ومحاولة الإقلال من قيمة كل تحركاته.

٢- منع الخصم من أصابه الهدف، وعرقلة استلامه للتمريريات، عرقلة تمريراته لزملائه.

٣- الاستحواذ على الكرات الشاردة مثل الكرة التي تضرب في لاعب ثم ترتد إلى الملعب أو الكرة التي تفلت من يد لاعب..... الخ.

٤- الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة الدفاعية.

٥- قطع التميريرات كلما تمكن من ذلك.

٦- مساعدة زملاء في دفاعهم، كالتغيير لحراسة خصم آخر إذا هرب هذا الخصم من زميل الدفاع.

٤- مزايا طريقة الرجل لرجل:

١- دفاع إيجابي يمكن الفريق من محاولة الحصول على الكرة.

٢- تحديد المسؤولية الدفاعية، وبذلك تستثير كبرياء الشخص الدفاعية وتدعوه لبذل أقصى جهده البدني والعقلي.

٣- مقابله الميزة الهجومية بما يقابلها من ميزة دفاعية.

٤- تستخدم في أي نوع من الملاعب (سواء في الملاعب الكبيرة أو الصغيرة).

٥- استغلال نواحي الضعف في هجوم الفريق المضاد لمصلحة الفريق المدافع فمثلاً في حالة وجود فرد في الفريق المهاجم ميزاته الهجومية ضعيفة فإن الدفاع المسئول عن هذا المهاجم يساعد زملاءه في الدفاع ضد الآخرين.

٦- اللاعب الذي يتدرب على هذا النوع من الدفاع يصبح قادراً ومتمكناً من إجادة أي نوع آخر من الدفاع لأن المهارات التي يتضمنها هذا النوع من الدفاع شامله ومتعددة.

٧- يضطر الفريق في أوقات معينة من المباراة إلى استخدام نوع أو آخر من الدفاع بطريقة رجل لرجل فمثلاً يضطر الفريق إلى طريقة رجل لرجل الضاغطة للحصول على الكرة خصوصاً في الدقائق الأخيرة من المباراة عندما يكون هناك زيادة في الإصابات.

٨- الحد من خطورة المصوب الماهر من مسافات بعيدة أو متوسطة.

٥- عيوب الدفاع رجل لرجل:

- ١- عرضة لكثير من الخطط والمناورات الهجومية:
 - الفردية: كالسرعة والخداع وتغيير الاتجاه....الخ.
 - الجماعية: كالعاب الستار وخطط (مرر واقطع).....الخ.
- ٢- الأخطاء الشخصية في هذه الطريقة كثيرة نوعاً إذا ما قورنت بالدفاع عن المنطقة.
- ٣- لا تعتبر قاعدة جيدة لتنفيذ الهجوم المضاد الخاطف عندما تسنح الفرصة، فالدفاع عن المنطقة يفضلها في هذه الناحية.
- ٤- الخطأ الفردي في الدفاع يصعب تغطيته.
- ٥- إذا كان هناك شخص واحد ضعيف دفاعياً أثر ذلك على دفاع الفريق كله، وأمكن الفريق المضاد استغلال هذه النقطة استغلالاً قوياً لمصلحته.
- ٦- لا يمكن ضمان وجود الميزات الدفاعية التي تقابل الميزات الهجومية في كل الفرق المضادة، فمثلاً قد يصادف الفريق فريق آخر به رجل ارتكاز طويل لدرجة يصعب على أي لاعب في الفريق أن يحرسه بجدارة.

٦- المسافة بين اللاعب المدافع وخصمه المهاجم:

لا يمكن تحديد هذه المسافة تحديداً قاطعاً في كل الظروف والمناسبات ولكن هناك عدة عوامل هي التي تتحكم في طول هذه المسافة أو قصرها وفيما يلي أهم هذه العوامل:

أولاً: بعد المهاجم أو قربة من السلة:

وتتناسب المسافة بين اللاعب المدافع وخصمه المهاجم تناسباً طردياً مع بعد اللاعب المهاجم عن السلة، بمعنى أنه كلما بعد اللاعب المهاجم عن السلة كلما ازدادت المسافة بينه وبين المدافع، وذلك لأن خطر اللاعب البعيد عن السلة في أغلب الظروف، يقل عن خطر اللاعب القريب من السلة. وتتناقص هذه المسافة كلما قرب المهاجم من السلة حتى تكاد تتلاشى حينما يكون المهاجم قريباً جداً من السلة.

ثانياً: وجود الكرة مع اللاعب المهاجم أو عدم وجودها معه:

فحينما تكون الكرة مع اللاعب المهاجم فمن الواجب على اللاعب المدافع الذي يحرسه أن يقترب منه، ثم يبتعد عنه - ولو قليلاً - حينما لا تكون الكرة معه لأن اللاعب الذي معه الكرة يستطيع التصويب وهذا خطر مباشر يجب إيقافه بسرعة بينما اللاعب الذي لا يمتلك الكرة يتركز خطره في القطع والابتعاد عنه قليلاً أفضل من الاقتراب منه.

ثالثاً: النسبة بين قدرات اللاعب المهاجم والخصم المدافع:

مما لا شك فيه أن سرعة اللاعب المهاجم، وسرعة اللاعب المدافع من العوامل التي تعمل على تحديد المسافة بين الدفاع والهجوم. فلو كان الدفاع أسرع من الهجوم فإن اقترابه منه قد يعرقل من نشاطه الهجومي، أما إذا كان العكس هو الصحيح فإن اقتراب الدفاع من الهجوم يصبح خطراً على الدفاع نفسه ولذا يجب عليه أن يبتعد عنه قليلاً.

وبالمثل فإن النسبة بين بقية قدرات اللاعب المدافع واللاعب المهاجم تحدد طول المسافة التي يجب أن يبقى عليها الدفاع من الهجوم، فإذا كان اللاعب المهاجم ماهراً في فن الخداع والتمويه أو في تغيير الاتجاه والسرعة أو كان يجيد فن المحاورة لزم أن يبتعد عنه الدفاع وبالعكس إذا كان الهجوم يجيد التصويب السريع فإن الدفاع يجب أن يكون قريباً منه دائماً.

رابعاً: نوع الدفاع الذي يستخدمه الفريق:

فقد يلجأ الفريق إلى استخدام الدفاع الضاغط، وفي هذه الحالة يجب على كل فرد في الفريق أن يلتصق تقريباً بخصمه المهاجم بالرغم من كل ما سبق شرحة من عوامل ذلك لأن ابتعاده عن خصمه يعرض خطة الفريق الدفاعية كلها لعدم الفاعلية ويسلبها الإيجابية المطلوبة.

ومن ناحية أخرى قد يطلب المدرب من الفريق أن يلعب بطريقة رجل لرجل عن بعد وفي هذه الحالة تتسع المسافة بين كل دفاع واللاعب المهاجم الذي يحرسه.

٧- متى يستخدم الدفاع رجل لرجل :

ما الذي يجعل المدرب يختار نوعاً من الدفاع ويفضله عن غيره وما هي العوامل التي تتدخل وتجعل المدرب يفضل هذا الدفاع عن ذلك الدفاع في لحظة ما؟

إن المدرب، لكي يختار النوع المناسب من الدفاع يجب عليه أن يضع نصب عينيه اعتبارات أربعة هامة هي:

أولاً : اعتبارات تتعلق بالفريق المدافع (أي فريق المدرب).

ثانياً: اعتبارات تتعلق بالفريق المضاد.

ثالثاً: اعتبارات خاصة بالملعب.

رابعاً: اعتبارات تتعلق بظروف المباراة وسيرها.

وفيما يلي الاعتبارات التي ترحح استخدام الدفاع رجل لرجل.

أولاً: بالنسبة للفريق نفسه:

عندما يكون أعضاء الفريق سريعى الحركة متمكنين من المهارات الدفاعية الفردية، ذوي لياقة بدنية عالية.

ثانياً: بالنسبة للفريق المضاد:

١- حينما يكون أعضاء الفريق المضاد أضعف نسبياً من الوجة الفنية من أفراد فريقك.

- ٢- إذا كان أعضاء الفريق المضاد أبطأ من أعضاء فريقك.
- ٣- إذا كان الفريق المضاد مستجداً تنقص أفراده الخبرة.
- ٤- إذا كان فريقاً آلياً أي يؤدي أعباه بطريقة لا تفكير فيها.
- ٥- إذا كان يجيد التصويب من مسافات بعيدة.

ثالثاً: بالنسبة للملعب:

تصلح هذه الطريقة لكل أنواع الملاعب ولكن استخدامها يصبح واجباً إذا كان الملعب كبيراً (في حدود القانون طبعاً).

رابعاً: بالنسبة لظروف المباراة:

- ١- يمكن استخدام طريقة رجل لرجل في أي لحظة من المباراة.
- ٢- يصبح استخدامها ضرورياً، وإلا ضاعت المباراة في اللحظات الأخيرة من المباراة إذا كان الفريق متخلفاً في عدد الأهداف.

٨- أنواع الدفاع رجل لرجل:

كثيراً ما نسمع عن طرق دفاع مثل الدفاع الضاغط والدفاع من بعد والدفاع مع التغيير والدفاع المباشر وغير ذلك من طرق الدفاع رجل لرجل فما هي هذه الطرق الدفاعية؟

لتفهم ذلك يجب أن تعرف بأنه في إمكان الشخص أن ينظر إلى أي شيء من عدة زوايا مختلفة وطريقة الدفاع رجل لرجل يمكن النظر إليها من جهة المسافة التي يجب أن يحافظ الدفاع عليها وبينه وبين الهجوم كما يمكن النظر إليها من ناحية ملازمة الدفاع لرجل واحد طول الوقت أو تغيير هذا الرجل إذا استلزمت الظروف ذلك وهكذا.

وفيما يلي ملخص الزوايا التي يمكن تقسيم الدفاع رجل لرجل بالنسبة لها:

أولاً: بالنسبة للمسافة بين الدفاع والهجوم:

- ١- الدفاع من بعد.
- ٢- الدفاع من قرب.

٣- الدفاع الضاغط.

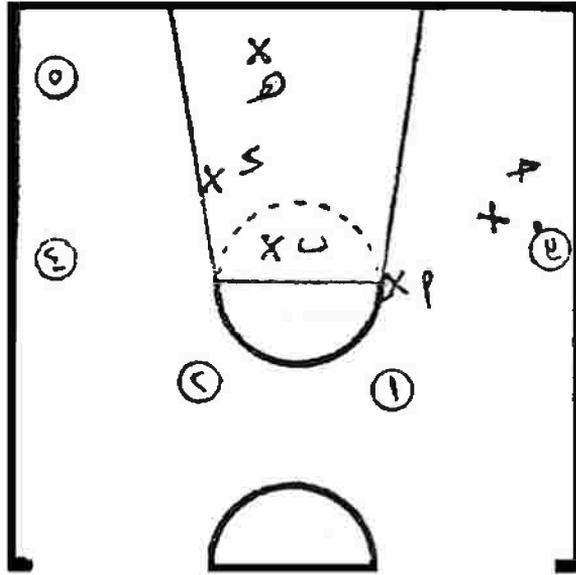
٤- الدفاع بالسقوط والاقتراب.

والنوع الأول والثاني والثالث يسهل شرحها من نفس تسميتها ففي النوع الأول تكون المسافة بين الدفاع والهجوم طويلة نسبياً وتقل هذه المسافة في النوع الثاني وتكاد تنعدم في النوع الثالث.

أما النوع الرابع فهو نوع مستحدث من الدفاع وفيه تستخدم القواعد التي تلاحظ في الأنواع الثلاثة السابقة فحينما تكون الكرة مع الخصم المهاجم يقترب منه الدفاع حتى يصبح دفاعه ضاغطاً، فإذا ما مرر الكرة لزميل له قريب منه ابتعد عنه الدفاع خطوة أو خطوتين ساقطاً للخلف ناحية السلة، فإذا ما انتقلت الكرة إلى خصم بعيد عن الشخص الذي يحرسه اللاعب سقط أكثر للخلف. فإذا ما اقتربت منه الكرة اقترب الدفاع من اللاعب المهاجم حتى إذا وصلتته ضغط عليه في الدفاع وهكذا.

ويكون السقوط للخلف بحيث يقترب اللاعب من قلب الملعب وبحيث يتمكن من رؤية خصمه والكرة في نفس اللحظة.

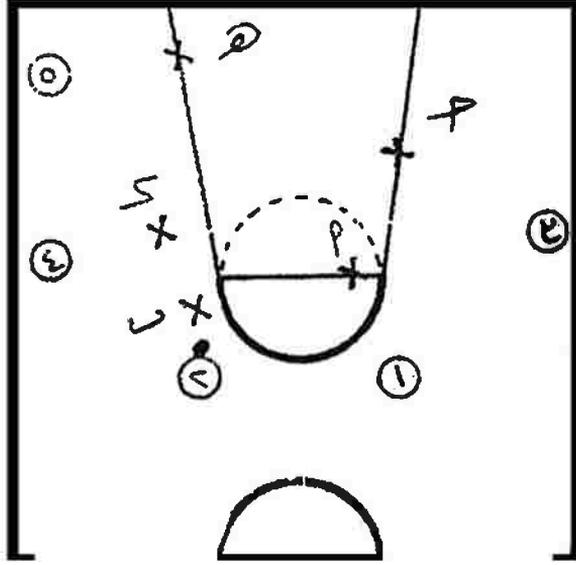
وفيما يلي شكلان يشرحان عملياً كيفية السقوط والغرض منه.



الدفاع رجل لرجل بالسقوط

اللاعب (٣) معه الكرة، ولذا نجد أن الدفاع (ج) قد أقترَب منه جداً لمنعة من التصويب وسقط اللاعب (أ) (أقرب دفاع للكرة) ليساعد (ج) في حالة محاولة (٣) المحاورة للداخل وسقط (ب) أكثر من سقوط (أ) لأنه أبعد عن الكرة منه وكذلك سقط (د) و(هـ).

وواضح أن سقوط اللاعب للخلف يصبح أكثر كلما بعد عن الكرة كما يتضح أيضاً أن قلب الملعب أصبح مدافعاً عنه بجدارته، وأن كل لاعب مدافع قد اتخذ مكاناً يمكنه من أن يرى خصمه والكرة.



انتقلت الكرة من اللاعب (٣) إلى أن وصلت إلى اللاعب (٢) فتغير لذلك وضع لاعبي الدفاع وأصبح اللاعب (ب) ضاغطاً على (٢) واقترَب (د) من (٤) وأقترَب (هـ) من (٥) لاقتراب الكرة منهما وابتعد (ج) عن (٣) وسقط للخلف.

ويحتاج الدفاع الضاغط إلى كلمة موجزة هنا، فهو أصعب أنواع الدفاع ويحتاج إلى قدرات دفاعية عالية وأن يكون الدفاع جميعاً متيقظاً

سريع الحركة متمكناً من حركات القدمين، عالي اللياقة البدنية واستعداده النفسي والعقلي في حالة تسمح له ببذل أقصى الجهد.

ويلجأ المدربون إلى استخدام هذا النوع من الدفاع في الحالات التي تحتاج فيها فرقهم إلى الحصول على الكرة بشدة والغرض الأساسي منه هو الضغط على الهجوم بحيث لا يتمكن من اللعب بحرية وحتى يضطر إلى القيام بتمريرات أو تصويبات غير حكيمة يكون احتمال حصول الدفاع على الكرة منها احتمالاً كبيراً

وواضح أن المسافة بين الدفاع والهجوم في هذا النوع تكاد لا يكون لها وجود فالدفاع يلتصق بالهجوم.

إذا فشل فرد واحد من الفريق في القيام بالدفاع بطريقة جيدة فإن مجهود الفريق كله يصبح معرضاً للضياع.

ومن المستحسن أن يؤدي هذا النوع من الدفاع في كل الملعب إذا أراد الفريق الحصول على الكرة.

ومما يؤثر في هذا النوع من الدفاع عدد الأخطاء الشخصية التي ارتكبها كل لاعب وقوة الاحتياطي.

ومن أئزم العوامل لنجاح هذا الدفاع القدرة على التغطية الدفاعية والتغيير وحسن التصرف وسرعة البديهة.

وقد يلجأ إليه بعض المدربين كعامل مفاجأة للفريق المضاد ويميل المدربون حالياً إلى تدريب لاعبيهم على هذا النوع من الدفاع لأنه يعتبر من أفضل الوسائل لبث الحماس ورفع الروح المعنوية واللياقة البدنية والقدرات الدفاعية.

ثانياً: بالنسبة لملازمة الدفاع لخصمه المهاجم:

سبق أن بينا أن الدفاع رجل لرجل يمكن تقسيمه بالنسبة للمسافة بين الدفاع والهجوم، وهنا نرى أن هذا الدفاع يمكن تقسيمه أيضاً بالنسبة لملازمة الدفاع لخصمه الهجوم وهناك طريقتان يمكن أن تنفذ بهما طريقة الدفاع رجل لرجل هما:

أ- الطريقة المباشرة.

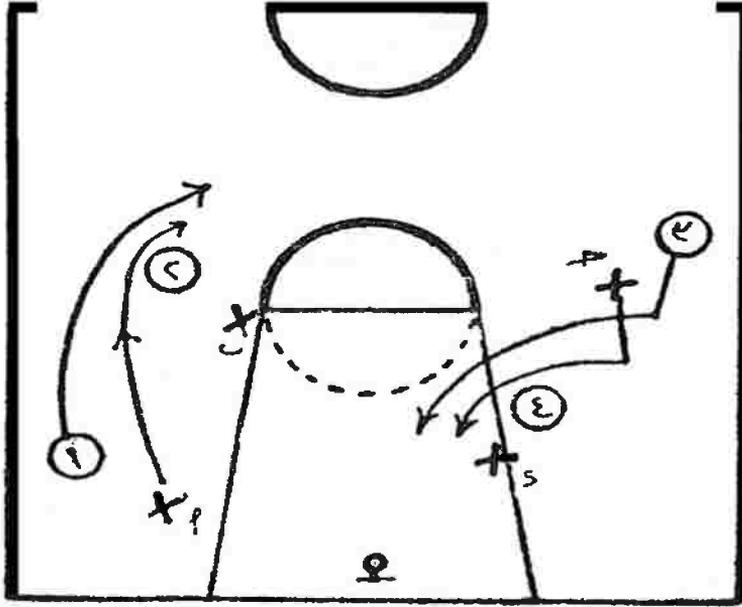
ب- الدفاع مع تغيير الخصم.

أ- الطريقة المباشرة

وفي هذه الطريقة المباشرة يلزم الدفاع خصمه المهاجم طول الوقت الذي يبقى فيه هذا المهاجم في الملعب، ويحاول ألا يتركه أبداً ويتخلص من كل المناورات الهجومية التي يحاول هذا اللاعب استخدامها للهروب منه سواء أكانت هذه المناورات فردية أو بمساعدة زملاء المهاجم.

وفيما يلي بعض المناورات الدفاعية التي يستخدمها الدفاع ليلزم خصمه المهاجم رغم عمليات الستار التي يقوم بها زملاء هذا الخصم لمساعدته على الهروب من الدفاع.

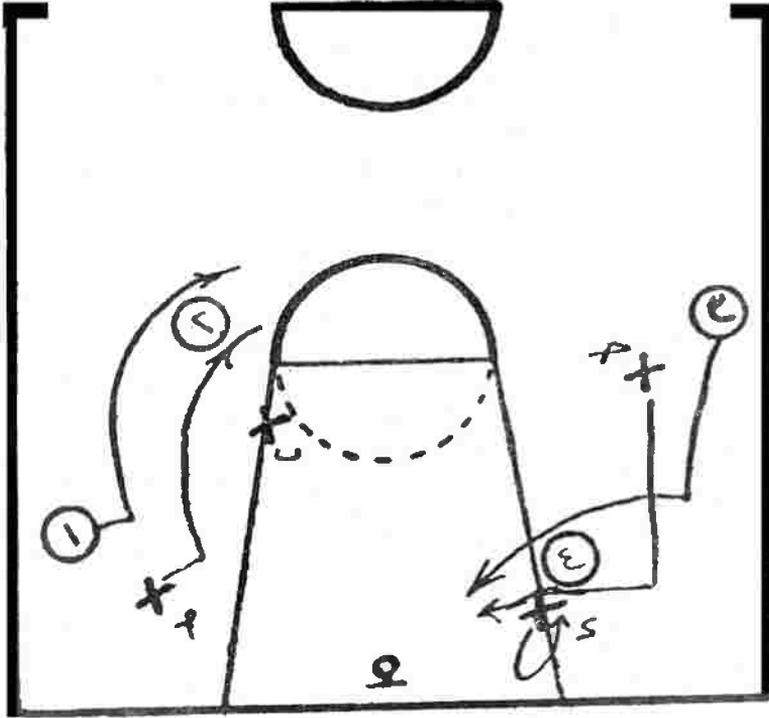
أولاً: المروق من أمام:



(والمروق من أمام) المقصود به مرور الدفاع بين المهاجم والستار الذي كونه زملاء خصمه المهاجم ففي الشكل الأعلى نجد أن المهاجم رقم (١) قد استخدم زميله (٢) كستار ولكنه ترك مسافة بينه وبين زميله (٢) وهذا خطأ في مناورة الستائر خصوصاً إذا كانت هذه المسافة تكفي لمرور الدفاع، ولقد استغل الدفاع (١) هذا الخطأ من المهاجم ولازمه بالمرور بينه وبين الستار.

كذلك نجد في نفس الشكل أن المهاجم رقم (٣) قد استغل زميله رقم (٤) كستار ولكنه وقع في نفس الخطأ الذي وقع فيه المهاجم رقم (١) وبذلك استطاع الدفاع (ج) الذي يلازمه أن يمر بينه وبين هذا الستار.

ثانياً: المروق بين الستار والزميل المدافع:

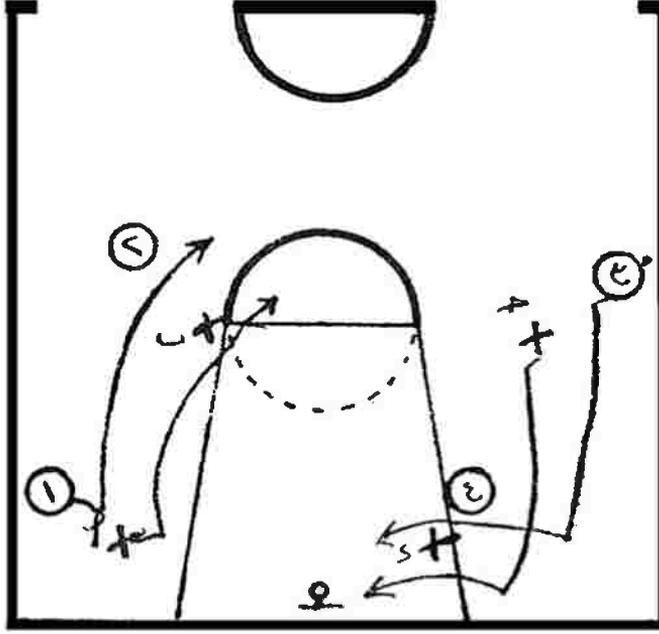


في الشكل نرى المهاجم رقم (١) قد قام باستغلال زميله رقم (٢) كستار ولكنه لم يقع في الخطأ السابق، ولذلك لجأ الدفاع رقم (١) إلى المرور من بين الستار وزميله هو وكان هذا الزميل يلعب على بعد من المهاجم (٢) يسمح بمرور (١).

أما في حالة المهاجم رقم (٣) والدفاع ضده (ج) فإن (ج) حينما أراد المرور من بين (٤) والدفاع (د) ساعده (د) بأن أخذ خطوة للخلف حتى يمر (ج) وذلك لأن (د) كان يلعب قريباً من (٤) لقربه من السلة، وبعد أن مر (ج) رجع (د) إلى اللعب قريباً من (٤) مرة أخرى.

وهذه الطريقة هي التي تستعمل غالباً ضد الهجوم بطريقة الساقية. وقد يساعد (د) زميله في المروق بدفعة بسيطة في اتجاه جريه.

ثالثاً: المروق من خلف الزميل المدافع:

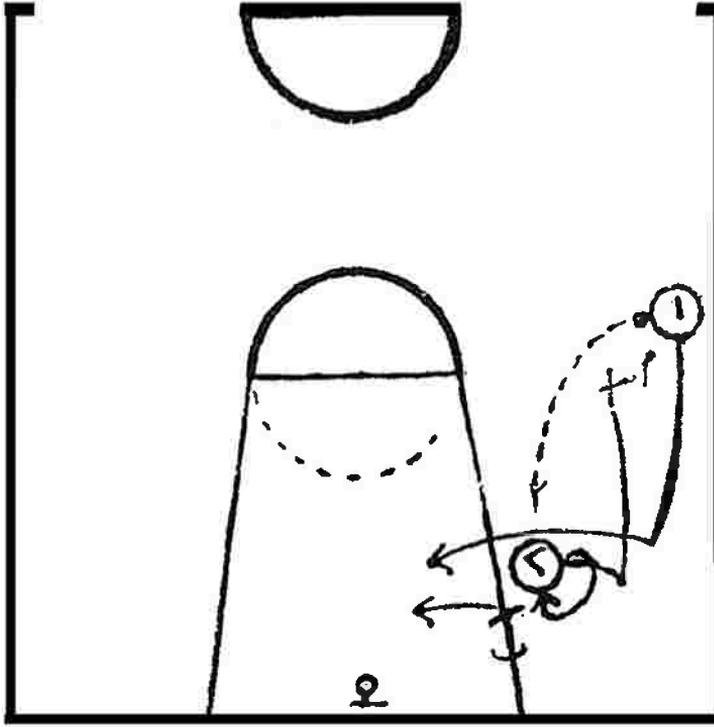


في الشكل حاول الهجوم رقم (١) كما حاول الهجوم رقم (٣)
استخدام الدفاعين رقم (ب) ورقم (د) كستار لإعاقة حركة الدفاعين (أ)
و(ج).

وفي مثل هاتين الحالتين يمر الدفاع من خلف زميله الدفاع كما
مر (أ) من خلف (ب) ومر (ج) من خلف (د).

ب- الدفاع مع تغيير الخصم

في بعض الأحيان لا يمكن للدفاع أن يمر مع خصمه المهاجم
متخطياً الستار المكون له، ويتعين عليه حينئذ أن يغير المهاجم الذي
يحرسه وينتقل إلى حراسة مهاجم آخر بينما يتولى زميل له حراسة
خصمه الأول.



ففي الشكل نجد أن المهاجم رقم (١) قد مرر الكرة إلى زميلة رقم (٢) ثم تمكن بمناورة في القطع من استخدام هذا الزميل كستار بطريقة صحيحة بحيث لم يستطع الدفاع (أ) أن يمرق من أمام أو من خلف الستار بل أصطدم به.

في هذه الحالة يتبادل الدفاعان خصميهما، فيلزم الدفاع (ب) الهجوم رقم (١) ويلزم الدفاع (أ) الهجوم رقم (٢).

وعند القيام بعملية التغيير يترك أمر النداء على التغيير إلى الدفاع الخلفي (ب) في هذه الحالة إذ أنه في مركز يسمح له برؤية الموقف كله وتقدير ما إذا كانت المسافة تسمح لممرور (أ) أو لا تسمح كما أنه قد يرى من الظروف ما يفضل معه عدم التغيير.

وعموماً يجب على اللاعب أن يظل ملازماً لخصمه رقم (أ) حتى يسمع كلمة (غير) من زميله (ب) فإذا لم يسمع هذه الكلمة حاول بكل الوسائل أن يشق طريقة ليلزم الخصم (١).

فإذا ما سمع النداء بالتغيير وأمكنه رؤية الستار قبل أن يصطدم به رجع خطوة للخلف وتحرك بحيث يصبح مواجهاً للاعب رقم (٢) وبينه وبين السلة وإن لم يستطع رؤية الستار في الوقت المناسب واصطدم به أو كاد فيجب أن يقوم بحركة ارتكاز خلفية مزدوجة مبتدئاً بالارتكاز على القدم القريبة من الستار مع لف جسمه للخلف بقدر المستطاع ثم يركز على القدم الأخرى ويلف جسمه للخلف مرة أخرى متى يواجه الخصم الجديد ويلازمه.

ولكن يجب على اللاعب (ب) أن يعلم أن مسؤوليته لا تقف عند حد النداء بالتغيير بل يجب عليه أن يقوم بحراسة اللاعبين رقم (١) و(٢) مؤقتاً باتخاذ مكانه بينهما مع التراجع حتى يتمكن زميله (١) من استلام الخصم الجديد فيلازم هو الخصم (١) ويستمر معه حتى تحدث عملية تغيير أخرى أو حتى يفقد الفريق المضاد الكرة وقد يحدث تغيير الخصم دون أن يكون هناك ستار قائم فالغرض الأصيل من عملية التغيير هو درء خطر الهجوم المباشر والأكثر خطورة.

فإذا رأى لاعب مدافع أن لاعباً مهاجماً قد تمكن من الهروب من الدفاع الذي يتولى حراسته واتجه ناحية السلة دون حراسة فالواجب عليه أن ينتقل إلى حراسة هذا الخطر المباشر ويترك خصمه الأول لزميله الذي هرب خصمه منه.

ثالثاً: الدفاع رجل لرجل بالنسبة بالتعيين:

سبق أن قسمنا الدفاع رجل لرجل بالنسبة للمسافة بين الدفاع والهجوم ثم انتقلنا إلى تقسيمه بالنسبة لملازمة الدفاع لخصمه الهجوم وهنا نحاول تقسيم هذه الطريقة الدفاعية من زاوية أخرى وهي تتعلق بمدى تعيين لاعب هجومى معين يجب على لاعب دفاعى أن يختص بحراسته وهناك طريقتان:

(١) بالتعيين.

(٢) بالانتقاط.

(١) بالتعيين:

أي أن يعين المدرب لكل لاعب خصماً ليحرسه من أول المباراة لآخرها (إذا لم يخرج هذا الخصم من المباراة) فكلما فقد الفريق الكرة لأي سبب من الأسباب أسرع كل لاعب إلى الخصم المعين لحراسته ولازمة. وهذه الطريقة تضمن لحد كبير مقابله الميزات الهجومية بالفريق المضاد بالقوى الدفاعية المناسبة الموجودة بالفريق.

(٢) بالالتقاط:

أي أن يلتقط اللاعب أقرب خصم له ويحرسه وفي هذه الطريقة لا يعين المدرب خصماً معيناً بل يلعب الفريق حتى إذا فقد الكرة أسرع كل لاعب إلى التقاط أقرب الخصوم إليه وحرسه حتى يحصل فريقه على الكرة فيهاجم فإذا ما فقد فريقه الكرة مرة أخرى أسرع لأقرب الخصوم إليه فلازمة وقد يكون هذا الخصم هو الخصم الأول مصادفة وقد لا يكون.

وهذه الطريقة أصعب في التنفيذ من الطريقة الأخرى وتستلزم أن يكون الفريق كله قوياً في الدفاع وليس هناك لاعب واحد ضعيفاً دفاعياً إذ أن ذلك يعرض الفريق كله للضياع إذا ما صادف أن حرس هذا اللاعب مهاجماً قوياً.

٩- نصائح الدفاع:

- ١- لا تثب حتى ولو حاول خصمك التصويب.
- ٢- لا تسمح مطلقاً للهجوم أن يأتي بينك وبين السلة إلا في بعض حالات الدفاع ضد رجل الارتكاز لأن الوضع الدفاعي يستلزم ذلك.
- ٣- لا تفقد رؤية خصمك في سبيل رؤية الكرة، ولكن يمكنك أن ترجع خطوة أو أكثر حتى تتمكن من رؤية خصمك والكرة معاً.
- ٤- لا تلف رأسك بعيداً عن خصمك خصوصاً في اللحظة التي يمرر فيها الكرة أو يصوب على الهدف.

- ٥- ادرس خصمك من حيث ميزاته ونقط ضعفه، ثم استغل هذه الدراسة في اللعب ضده.
- ٦- لا تجعل رجلك تتقاطعان مطلقاً حتى لا يخنل توازنك.
- ٧- لا تسترح ولا تتراخى في الدفاع أبداً وإذا أردت أن تسترح فاسترح في الهجوم.
- ٨- حاول دائماً أن يكون لديك فكرة عن مكان الكرة.
- ٩- استخدم الرؤية الجانبية في دفاعك.
- ١٠- ارجع بسرعة إلى مكانك الدفاعي وخاصة إذا لم تعثر على خصمك.
- ١١- تكلم إذا احتجت للمساعدة أو إذا تنبيه زميل لك وتذكر أن الدفاع عملية جماعية تعاونية.
- ١٢- كن فخوراً بمقدرتك الدفاعية وحاول أن تنميها باستمرار. الدفاع الجيد ذخيرة لا تقدر بالنسبة لأي فريق.

٢. طريقة الدفاع عن المنطقة:

فلسفة الدفاع عن المنطقة أو الغرض الذي ترمي إلى تحقيقه.
أهم الأسس التي يجب مراعاتها عند استخدام الدفاع عن المنطقة.
واجب اللاعب في الدفاع عن المنطقة.
مزايا الدفاع عن المنطقة.
عيوب الدفاع عن المنطقة.
متى تستخدم طريقة الدفاع عن المنطقة.
التكوينات المختلفة في الدفاع عن المنطقة.

تشكيل ٢-٢-١.

تشكيل ١-٣-١.

تشكيل ٢-١-٢.

تشكيل ١-٢-٢.

تشكيل ٣-٢.

تشكيل ٢-٣.

نصائح للمدافع في طريقة الدفاع عن المنطقة.

الدفاع عن المنطقة

منشأ الطريقة:

لجأ إلى هذه الطريقة من الدفاع مدرب تحت ظروف طارئة اضطرته إلى تغيير الطريقة التقليدية للدفاع التي كانت معروفة وقتئذ وهي طريقة الدفاع رجل لرجل

فقد كان هذا المدرب يلعب مع فريق آخر على أرض الأخير وكانت أرضية الملعب ناعمة أكثر من اللازم مما تسبب في تزلج لاعبيه وسقوطهم على الأرض خصوصاً في الدفاع حينما كانوا يضطرون إلى تغيير اتجاههم تغييراً مفاجئاً لملازمة خصومهم. وبعد

تفكير وفي وقت الراحة بين شوطين طلب المدرب من لاعبيه عدم ملازمة أي لاعب معين في الدفاع بل الرجوع سريعاً إلى منطقة السلة. (دون اضطرار إلى تغيير اتجاه مفاجئ) ثم قسم المنطقة القريبة من السلة إلى خمسة قطاعات طلب من كل لاعب حراسة قطاع منها ضد أي لاعب أو أكثر من لاعب. وبذلك تفادي كثرة تغيير الاتجاه في الدفاع وبالتالي قل سقوط لاعبيه. ونجحت الفكرة وربح المباراة ونشأت فكرة الدفاع عن المنطقة.

● فلسفة الدفاع عن المنطقة أو الغرض الذي ترمي إلى تحقيقه:

يرى معتقدوا هذا النوع من الدفاع أنه لا ضرورة لضياع المجهود في الدفاع ضد لاعبين في مناطق بعيدة عن السلة بعداً يجعل نسبة إصابة الهدف منها نسبة منخفضة لدرجة لا تستحق بذل الجهد في الدفاع عنها، وتركيز الدفاع في المنطقة القريبة من السلة والتي تصاب منها السلة بنسبة عالية.

● أهم الأسس التي يجب مراعاتها عند استخدام الدفاع عن المنطقة:

- ١- وضع كل لاعب في المنطقة التي يستطيع حراستها والتي يمكن استغلال قدراته الدفاعية فيها بأحسن النتائج فاللاعب الطويل يوضع في منطقة قريبه جداً من السلة للحصول على الكرات المرتدة من اللوحة وللدفاع ضد التصويبات القريبة جداً كالتصويبه السلمية... الخ.
- ٢- يكون نظر اللاعب على الكرة أولاً مع ملاحظة اللاعبين ثانياً (حوالي ٨٠% من انتباه اللاعب يكون على الكرة).
- ٣- يواجه اللاعب بجسمه كله وليس بنظره فقط فكلما انتقلت الكرة من مكان إلى آخر تغيرت مواجهة الجسم ليقابل الكرة في مكانها الجديد.
- ٤- التحرك ناحية الكرة بوجه عام، وقد تقل المسافة التي يتحركها اللاعب وقد تطول ولكن يجب أن يتحرك ولو قليلاً ناحية الكرة.
- ٥- وضع الجسم: كما في الدفاع رجل لرجل إلا أن الجذع يكون أقل انحناء والركبتان أقل انثناء وتكون الذراعان جانباً كما تتحركان

باستمرار. وبمعنى آخر يحاول اللاعب أن يشغل أكبر حيز ممكن مع ملاحظة القدرة على سرعة الحركة.

• واجب اللاعب في الدفاع عن المنطقة:

١- حراسة المنطقة المعينة له ضد أي لاعب (أو أكثر) يهاجمها، وتغطية الرجل الذي معه الكرة إذا دخل هذه المنطقة تغطيته تغطية ضاغطة كاملة.

٢- تغطية المنطقة المجاورة والتي يعينها له المدرب وحسب الخطة الموضوعية للتغطية.

٣- منع الخصم الذي في منطقته من استلام الكرة أو التصويب براحة وإيقافه إذا كان يحاور.

٤- قطع التمريرات بجرأة.

٥- الاندفاع للاستحواذ على الكرات الشاردة.

٦- الاشتراك في تكوين مثلث الارتداد والحصول على الكرات المرتدة من اللوحة.

• مزايا الدفاع عن المنطقة:

تمتاز كل طريقة دفاعية عن الأخرى بعدة مزايا فكما أن الدفاع رجل لرجل يمتاز عن الدفاع عن المنطقة بأنه يستطيع إيقاف اللاعب الذي يجيد التصويب من بعيد والمزايا الأخرى التي سبق أن عددناها في باب سابق كذلك تمتاز طريقة الدفاع عن المنطقة بعدة مزايا والمدرب الكفاء هو الذي يستطيع أن يجتاز الطريقة الدفاعية المناسبة لكل ظرف من الظروف.

هذا ومن مزايا طريقة الدفاع عن المنطقة ما يلي:

١- في الدفاع عن المنطقة يتجمع الفريق تحت السلة وفي المنطقة المحيطة بها كوحدة دفاعية متعاونة قوية في منطقة محدودة.

٢- يوضع كل لاعب في أنسب مكان لقدراته الدفاعية فيلعب أطول لاعب في الفريق بالقرب من السلة لضمان الحصول على أكبر نسبة من الكرات المرتدة من اللوحة كما يلعب اللاعب السريع في الخط الدفاعي الأمامي وهكذا.

٣- يمكن تكوين مثلث دفاعي قوي للحصول على الكرة المرتدة من اللوحة في كل تصويبه.

٤- الخط الأمامي الدفاعي من الدفاع يكون أجراً في دفاعه ويحاول قطع الكرات دون خوف.

٥- يمكن تغطية الضعف الفردي في الدفاع.

٦- هذه الطريقة ليست عرضة للمناورات الهجومية الكثيرة التي تتعرض لها طريقة الدفاع رجل لرجل، سواء في ذلك المناورات الفردية كتغيير السرعة وتغيير الاتجاه..... أو المناورات الجماعية كالستار.

٧- يعتبر الدفاع عن المنطقة تشكياً قوياً كقاعدة للهجوم المضاد الخاطف إذ أن كل لاعب يعرف مكانه بالضبط في كل حالة دفاعية ومن ثم يمكن رسم طريق للهجوم الخاطف بناء على هذه المعرفة فالمثلث الارتدادي يضمن الحصول على الكرة المرتدة من اللوحة ولاعبو الفريق السريعة الجري موجودون في الخط الأمامي مما يساعد على حسن وسرعة تنفيذ الهجوم الخاطف

٨- الفريق المضاد لا يستطيع التصويب براحة من المنطقة القريبة أو المتوسطة وهما المنطقتان اللتان يمكن إصابة الهدف منهما بنسبة عالية.

٩- الأخطاء الشخصية أقل مما في الدفاع رجل لرجل.

١٠- تعتبر هذه الطريقة الدفاعية استكشافاً لمعرفة قوة وضعف ونوع تكتيك الفريق المضاد في الهجوم.

• عيوب الدفاع عن المنطقة:

١- دفاع سلبي أي لا يمكن الخروج ومقابلة الفريق المهاجم ومحاولة أخذ الكرة خارج هذه المنطقة المحدودة.

٢- يمكن كسر هذا النوع من الدفاع إذا أجاد الفريق المضاد التصويب من خارج المنطقة.

٣- يستطيع الفريق المضاد أن يخلق مراكز جيدة للتصويب براحة وبمجرد التمرير السريع المتنقل.

- ٤- إذا خرج الفريق لإيقاف التصويب الناجح من بعيد أمكن للفريق المضاد كسر الدفاع لأن المنطقة تتسع ويصبح الدفاع غير محكم.
- ٥- طريقة دفاعية غير مجدية إذا كان الفريق مهزوماً بفارق بسيط قرب نهاية المباراة.
- ٦- يقل تأثيرها في الملاعب الكبيرة.

• متى تستخدم طريقة الدفاع عن المنطقة:
هناك أربع اعتبارات:

- الاعتبار الأول: بالنسبة للفريق المهاجم (المضاد).
- الاعتبار الثاني: بالنسبة للفريق المدافع (فريقك).
- الاعتبار الثالث: بالنسبة للملعب.
- الاعتبار الرابع: بالنسبة لظروف المباراة.

أولاً: بالنسبة للفريق المضاد:

- ١- حينما يكون اعتماد الفريق المضاد على رجل ارتكاز قوي.
- ٢- إذا كان الفريق المضاد يستخدم العاب الستار بكفاءة.
- ٣- إذا كان الفريق المضاد لا يجيد التصويب من بعيد.
- ٤- إذا كان الفريق المضاد يستخدم الهجوم السريع فيجب على الأقل أن نبدأ بالدفاع عن المنطقة.
- ٥- إذا كان الفريق المضاد يجيد مناورات القطع.

ثانياً: بالنسبة لفريقك:

- ١- حينما يكون أفراده كبيرري الأجسام بطيئي الحركة.
- ٢- حينما يكون الفريق مبتدئاً وتحكم أفراده في الكرة غير جيد.
- ٣- حينما تكون حركات القدمين ضعيفة نسبياً.

٤- حينما تكون هناك بعض نقاط ضعف في دفاع فرد أو أكثر من الفريق يمكن تغطيتها بهذا النوع من الدفاع.

ثالثاً: بالنسبة للملعب:

إذا كان الملعب صغيراً تصبح هذه الطريقة أكثر فاعلية.

رابعاً: بالنسبة لظروف المباراة:

١- تستخدم في أول اللعب وذلك كخطة للكشف عن نواحي القوة والضعف في تكتيك الفريق المضاد.

٢- في الدقائق الأخيرة من المباراة في حالة فوز الفريق إذا كانت الأخطاء الشخصية لأفراده كثيرة.

٣- يجب استعمالها (أي استعمال أسسها) إذا كان عدد المهاجمين أكثر من عدد المدافعين كما في بعض حالات الهجوم الخاطف.

● التكوينات المختلفة في الدفاع عن المنطقة:

يسمى التشكيل في الدفاع عن المنطقة حسب عدد الأفراد الذين يكونون خط الدفاع الأمامي أولاً ثم المتوسط ثم الخلفي فمثلاً يسمى التشكيل ١-١-٣ إذا كان أول خط دفاعي يقابل المهاجم (أي الخط الدفاعي الأمامي) مكوناً من شخص واحد ثم يتلوه خط مكون من شخص واحد ثم الخط الخلفي المكون من ثلاثة أشخاص.

وعلى ذلك فلا يمكن أن يخرج أي تشكيل للدفاع عن المنطقة عن التشكيلات الآتية

١-١-٣ (يندر استعماله)

١-٢-٢

١-٣-١

٢-١-٢

١-٢-٢

٣-٢

٣-١-١ (يندر استعماله)

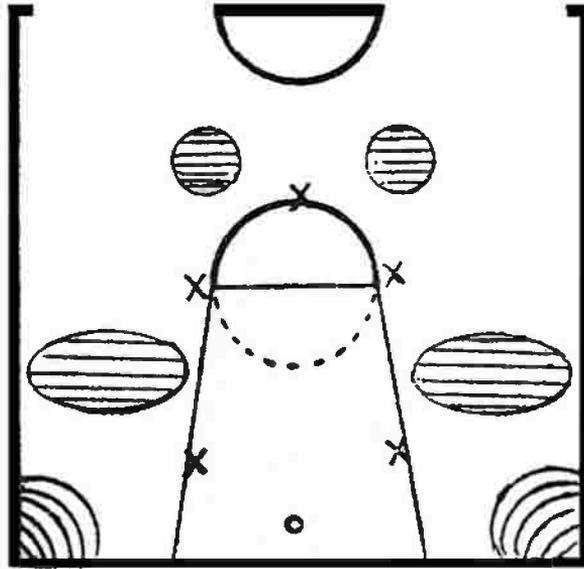
٣-٢

ولكل تشكيل من هذه التشكيلات نقط قوة ونقط ضعف، وعلى المدرب أن يختار التشكيل الذي يناسب فريقه ويناسب اللعب ضد الفريق المضاد.

ولما كانت نقط القوة الهجومية تختلف من فريق إلى آخر لذا نجد أن نوعاً معيناً من الدفاع عن المنطقة قد ينجح ضد فريق ولا ينجح ضد فريق آخر ومن ثم كان من الواجب على كل فريق أن يجيد أكثر من نوع من الدفاع عن المنطقة حتى يستطيع أن يقابل الفرق المختلفة.

وفيما يلي ملخص للتكوينات الدفاعية المختلفة عن المنطقة مع كلمة مبسطة عن نقط القوة ونقط الضعف في كل تكوين منها.

تشكيل ١ - ٢ - ٢



نقط القوة في هذا التشكيل:

- ١- توقف - لدرجة كبيرة - التصويب من خارج المنطقة
- ٢- فرص الهجوم الخاطف منها فرص قوية.

٣- تضايق لاعب الارتكاز المضاد.

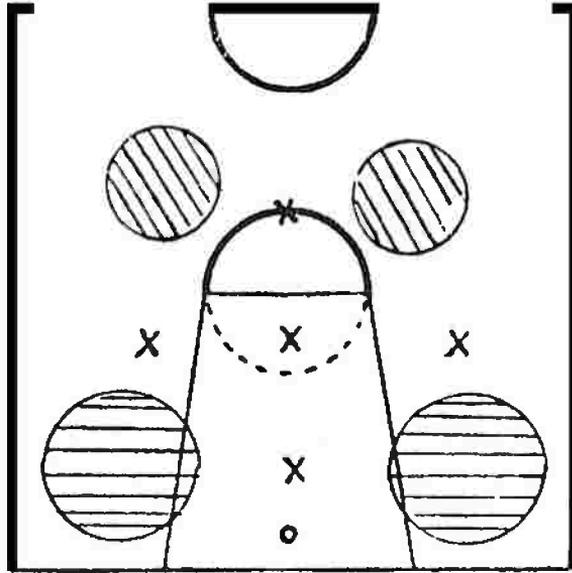
نقط الضعف في هذا التشكيل:

١- ركنا الملعب مفتوحان للتصويب.

٢- الجناحان بين الضعف الثاني والثالث مفتوحان.

ملحوظة: المناطق المخططة هي نقاط الضعف في الدفاع.

تشكيل ١ - ٣ - ١



نقط القوة في هذا التشكيل:

١- قوية جداً ضد الهجوم الذي يعتمد على رجل ارتكاز قوي.

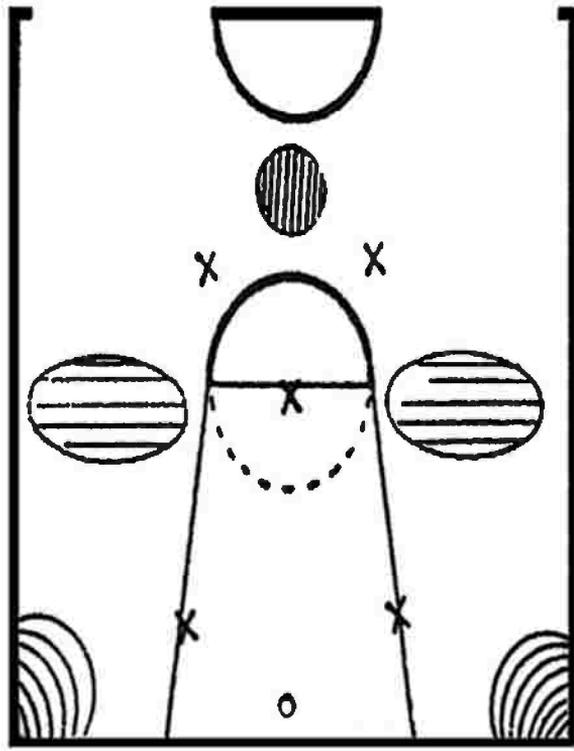
٢- التصويب من الجناحان يكاد يكون مستحيلاً.

نقط الضعف في هذا التشكيل:

١- الركنا مفتوحان بشكل كبير.

٢- التصويب من خارج قوس الرمية الحرة سهل.

تشكيل ٢ - ١ - ٢



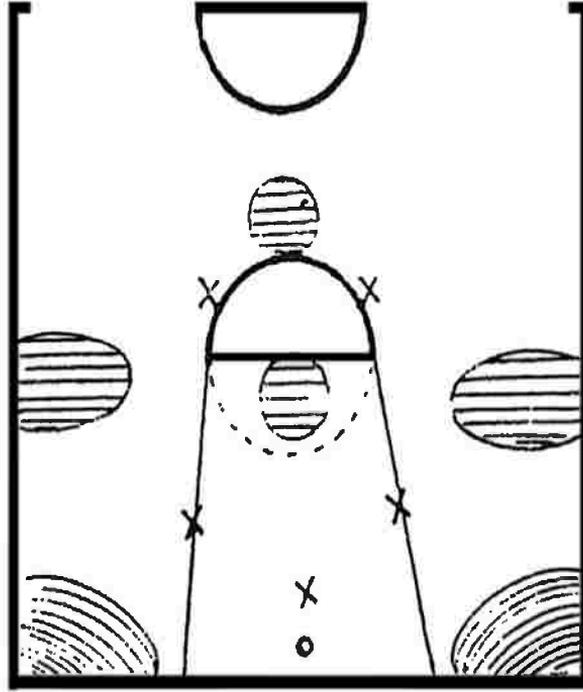
نقط القوة في هذا التشكيل:

- ١- يمكن تشكيل مثلث ارتدادي قوى في أغلب الأوقات.
- ٢- يضايق رجل ارتكاز الفريق المضاد.
- ٣- يدافع ضد التصويب القريب من قوس الرمية الحرة.

نقط الضعف في هذا التشكيل:

- ١- الجناحان في مستوى خط الرمية الحرة مفتوحان نوعاً.
- ٢- الركناان مفتوحان نوعاً.

تشكيل ٢ - ٢ - ١



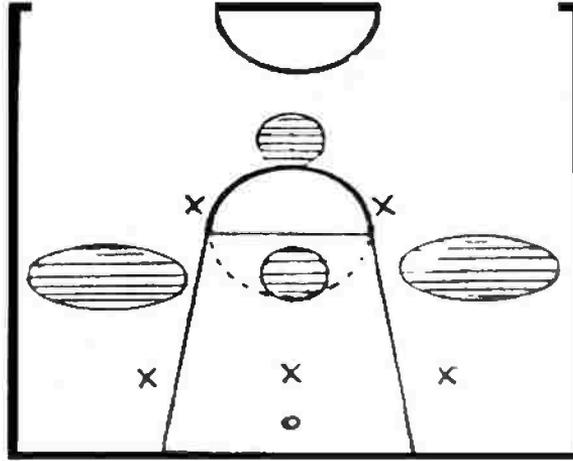
نقط القوة في هذا التشكيل:

- ١- يمكن الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة بنسبة عالية.
- ٢- يضايق رجل الارتكاز المضاد.
- ٣- يمنع التصويب من قرب دائرة الرمية الحرة.

نقط الضعف في هذا التشكيل

- ١- الركنان مفتوحان.
- ٢- الجناحان بالقرب من خط الرمية الحرة مفتوحان نوعاً.

تشكيل ٢ - ٣



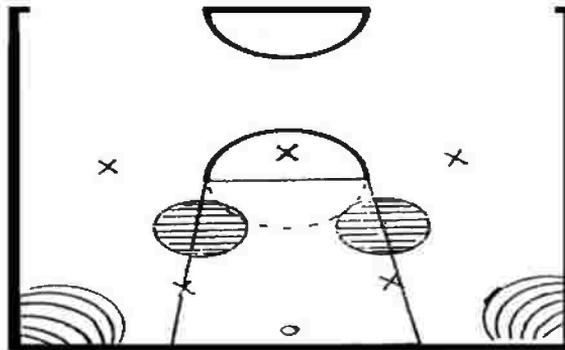
نقط القوة في هذا التشكيل:

- ١- خط النهاية مدافع عنه بقوة.
- ٢- الركبان يصعب التصويب منهما.
- ٣- يمكن الحصول على الكرات المرتدة بنسبة عالية.
- ٤- يضايق رجل الارتكاز العميق.

نقط الضعف في هذا التشكيل:

- ١- الجناحان خلف خط الرمية الحرة بقليل مفتوحان.
- ٢- المنطقة خلف خط الرمية الحرة ضعيفة الدفاع.

تشكيل ٢-٣



نقط القوة في هذا التشكيل:

- ١- من اقوي التشكيلات للدفاع ضد التصويب من حدود دائرة الرمية الحرة.
- ٢- الجناحان بحذاء خط الرمية الحرة لا يمكنهما التصويب براحة.
- ٣- فرص القيام بالهجوم المضاد الخاطف قوية.

نقط الضعف في هذا التشكيل:

- ١- الركنان غير مدافع عنهما بكفاءة.
- ٢- منطقة رجل الارتكاز مفتوحة نوعا.
- نصائح للمدافع في طريقة الدفاع عن المنطقة
- ١- انظر للكرة أولاً.
- ٢- واجه الكرة بجسمك وتحرك قليلاً نحوها.
- ٣- خذ أكبر مساحة ممكنه في وقفك. أي افرد ذراعيك وأقم جذعك قليلا لأعلى وحرك ذراعيك دائماً.
- ٤- اجعل حركتك سريعة ولا تسترح أبدا.
- ٥- عند مساعدتك لزميلك دافع عن منطقتك كأنك تدافع عن منطقتك.
- ٦- على الدفاع الخلفي أن يتكلم ليوجه زملاءه وعلى جميع الأفراد التكلم إذا احتاج الأمر.
- ٧- الجناحان يقطعان كل الكرات التي يستطيعان قطعها ولكن يجب أن يرجعا إلى مركزيهما سريعاً إذا أخفقا.
- ٨- بعد أن تترك الكرة يد الخصم نحو السلة احجز الرجل الذي في منطقتك ثم واجه السلة وتحرك نحوها لاسترداد الكرة.

الدفاع المختلط

- مزايا هذا الدفاع
- متى يستخدم هذا الدفاع.
- التشكيلات المستخدمة:

- شخص رجل لرجل وأربعة عن المنطقة.
- شخصان رجل لرجل وثلاثة عن المنطقة.
- ثلاثة أشخاص رجل لرجل واثنان عن المنطقة.
- أربعة أشخاص رجل لرجل وواحد عن المنطقة

الدفاع المختلط

هو ذلك النوع من الدفاع الذي يستخدم فيه بعض أعضاء الفريق طريقة الدفاع رجل لرجل بينما يتبع الآخرون طريقة الدفاع عن المنطقة.

مزايا هذه الطريقة:

- ١- يمكن استغلال القدرة الدفاعية الفردية أحسن استغلال.
- ٢- يمكن مقابلة القوة الهجومية للفريق المضاد بأفضل ما يمكن من تكتيكات دفاعية.
- ٣- يجمع بين مميزات الدفاع عن المنطقة والدفاع رجل لرجل.
- ٤- يجمع بين مميزات الدفاع الفردي والدفاع الجماعي.

متى تستخدم هذه الطريقة:

أمثلة:

- ١- إذا كان بالفريق المضاد نجم هجومي في التصويب من المسافات البعيدة والمتوسطة وكان باقي اللاعبين لا يجيدون التصويب من المسافات البعيدة ولكنهم يمتازون بسرعة الحركة وإجادة فنونا لقطع والمحاورة والمراوغة وعمليات الستار فما هي أفضل طريقة دفاعية لمقابلة مثل هذا الفريق؟

إن أفضل طريقة للدفاع ضد هذا الفريق هي تعيين شخص ماهر في الدفاع لملازمة نجم التصويب أي اللعب ضده بطريقة رجل لرجل ثم اللعب بطريقة الدفاع عن المنطقة بالنسبة للأربعة الآخرين وذلك لتجنب نتائج مناورتهم في القطع والمراوغة وعمليات الستار طالما كانوا لا يجيدون التصويب من المسافات البعيدة.

٢- إذا كان بالفريق المضاد لاعب طويل يجيد الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة وكان به أيضاً لاعب ضعيف في التصويب من المسافات البعيدة والمتوسطة ولكن الثلاثة الباقين يجيدون التصويب بنسبة معقولة فما أفضل الطرق للدفاع ضد هذا الفريق؟

يلعب أربعة أفراد بطريقة رجل لرجل ويترك اللاعب الضعيف في التصويب ويلعب الرجل الخامس بطريقة الدفاع عن المنطقة ويقف تحت السلة ليساعد زميله الذي يحرس اللاعب الطويل وبذلك نضمن الحصول على الكرات بنسبة أعلى، فالخطر من اللاعب الضعيف في التصويب يكاد لا يذكر إذ أنه لا يجيد التصويب من المسافات البعيدة أو المتوسطة، والمسافة القريبة محروسة بالدفاع عن المنطقة كما أن اللاعب المضاد الطويل يصبح محروساً بدفاعين أحدهما يلاعبه بطريقة رجل لرجل والآخر يحرس المنطقة التي تتجلى فيها قوة هذا اللاعب، أي منطقة الكرات المرتدة من اللوحة.

التشكيلات المستعملة في هذا النوع من الدفاع:

١ - ١ رجل لرجل و ٤ منطقة

٢ - ٢ رجل لرجل و ٣ منطقة

٣ - ٣ رجل لرجل و ٢ منطقة

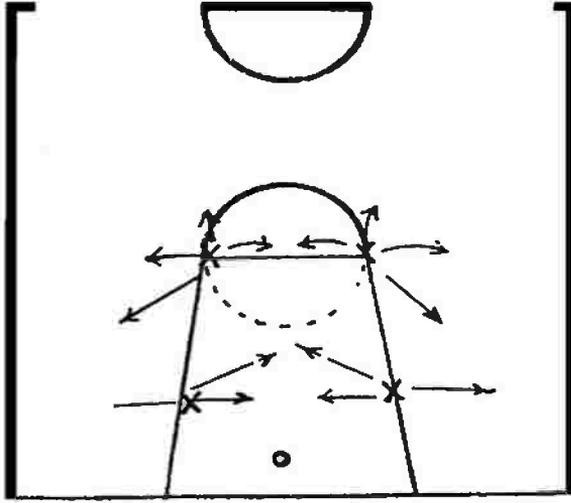
٤ - ٤ رجل لرجل و ١ منطقة

أولاً: ١ رجل لرجل و ٤ منطقة:

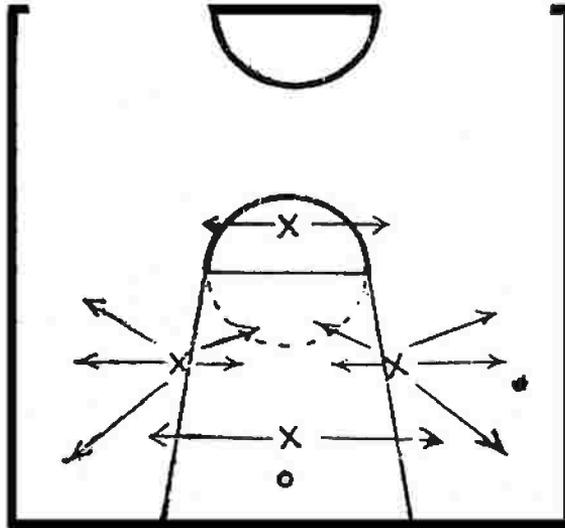
يعين لاعب ليلعب مع مهاجم بالطريقة الدفاعية رجل لرجل وباقي الأفراد يقومون بالدفاع عن المنطقة كالاتي:

○ **التشكيل ٢-٢ (الصندوق):**

يكون هناك خطان للدفاع ، الخط الأول مكون من لاعبين عند خط الرمية الحرة لإيقاف التصويب من هذه المنطقة ، والخط الثاني مكون من لاعبين تحت السلة لمنع التصويب من الجانبين والتصويبه السلمية وللحصول على الكرات المرتدة من اللوحة لذا يجب أن يكون هذان اللاعبان طويلًا القامة.



التشكيل ١ - ٢ - ١ (المعين):



وفي هذا التشكيل يكون هناك ثلاثة خطوط دفاعية:

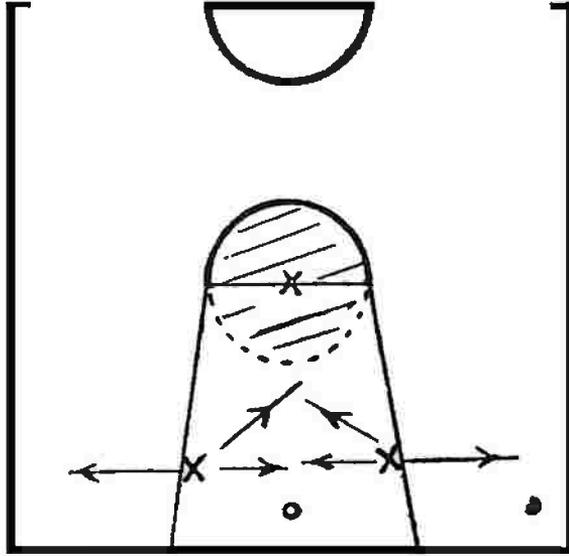
الخط الأول يتكون من لاعب واحد ويقف أمام خط الرمية الحرة.

والخط الثاني يتكون من لاعبين ويقفان بعرض المنطقة المحرمة عند منتصفها تقريباً وكل منهما على حدود هذه المنطقة.

والخط الثالث يتكون من لاعب واحد ويقف أمام السلة بـ ١.٥ متر ونصف تقريباً

ويستخدم هذا التشكيل للحد من خطورة التصويب القريب والتصويب السلمي.

ثانياً: طريقة الدفاع المختلط ٢ رجل لرجل و ٣ منطقة:



في هذه الطريقة يلزم لاعبان دفاعيان خصمين هجوميين، ويقف الثلاثة الباقون بطريقة الدفاع عن المنطقة، ويتخذون تشكيل المثلث الذي تكون رأسه عند خط الرمية الحرة، وقاعدته بعرض منطقة الرمية الحرة وتحت السلة، أي يقف لاعب واحد عند خط الرمية الحرة، ويقف اللاعبان الآخران كل منهما عند منطقة الرمية الحرة تحت السلة.

وهذا التشكيل له أثره في منع التصويب من عند خط الرمية الحرة ومن قرب ركني الملعب كما يمنع التصويب السلمي. وهو بوصفة مثلثاً يسهل منه تكوين المثلث الارتدادي للحصول على الكرات المرتدة من اللوحة. كما تزيد فرص الهجوم الخاطف المضاد.

ثالثاً: طريقة الدفاع المختلط ٣ رجل لرجل و ٢ منطقة:

يتخذ اللاعبان اللذان يلعبان بطريقة الدفاع عن المنطقة واحداً من التشكيلين الآتيين:

- ١- التشكيل الطولي وفيه يقف اللاعب عند خط الرمية الحرة والثاني تحت السلة ويستعمل هذا التشكيل للحد من خطورة التصويب من قرب خط الرمية الحرة والتصويب السلمي.
- ٢- التشكيل العرضي وفيه يقف اللاعبان بعرض المنطقة المحرمة وعند منتصفها وذلك للحد من خطورة تصويب الفريق المضاد إذا كانوا يميلون للتصويب من جانبي الملعب، كما أنه يمنع التصويب السلمي.

رابعاً: طريقة الدفاع المختلط ٤ رجل لرجل و ١ منطقة:

يلاحظ اللاعب الذي يقف دفاع منطقة الآتي:

يقف تحت السلة لأخذ الكرات المرتدة من اللوحة ومن واجباته:
(أ) مواجهة الكرة مع حراسة منطقتيه.

(ب) حراسة الرجل الخامس عندما يقترب من السلة.

(ج) التغطية في حالة هروب أحد أفراد الهجوم من زميله المدافع.

مواقف دفاعية خاصة

- دفاع واحد ضد هجوميين اثنين.
- دفاعان ضد ثلاثة مهاجمين.
- ثلاثة من الدفاع ضد أربعة مهاجمين.

مواقف دفاعية خاصة

في بعض الأحيان يفاجأ بعض أفراد الفريق بهجوم يفوقهم في العدد كما في الهجوم الخاطف المضاد وفي مثل هذه الأحوال لا يمكن للدفاع أن يتبع طريقة معينة من طرق دفاع الفريق ولكنه يلجأ لطرق خاصة بمثل هذه الظروف وغالبا ما تكون أشبه بالدفاع عن المنطقة.



وفي مثل هذه المواقف يجب أن تتذكر أن الدفاع لا يستطـيع الصمود طويلا، ويجب على باقي أعضاء الفريق الإسراع في الرجوع، وبذلك يمكن أن نتصور أن واجب الدفاع في هذه المواقف هو العمل على تعطيل التصويبه الجيدة بقدر الإمكان ان وليس الحصول على الكرة.

وفيما يلي بضعة مواقف

على سبيل المثال:

الموقف الدفاعي:

دفاع واحد ضد هجومين:



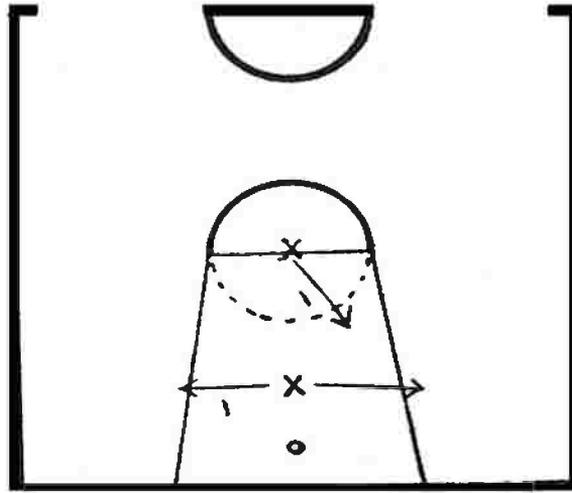
إذا وجدت نفسك على حين فجأة مواجهاً بلاعبين يهجمان وأنت آخر شخص في الدفاع وكنت بمفردك مؤقتاً فالواجب أن تتبع ما يلي:

- ١- تراجع للخلف وأنت بين اللاعبين وأقرب من أي منهما للسلة.
- ٢- تراجع حتى تحرس أقرب منطقة للسلة لتمنع التصويبه السلمية.
- ٣- في أثناء تراجعك لا تندفع ناحية أي منهما ولكن خذ موقفاً متوسطاً بينهما واخذع بالاندفاع ناحية من معه الكرة حتى يمررها فتراجع وتخذع بالاندفاع ناحية اللاعب الآخر ... وهكذا.
- ٤- لا تحاول قطع الكرة وتذكر أن أهم واجب عليك هو تعطيل التصويب المضمون وهو التصويب السلمي.

- ٥- لا تحاول منع التصويب من عند خط الرمية الحرة إذا كان اللاعب الآخر قريباً من السلة إن نسبة إصابة الهدف من عند خط الرمية الحرة أقل بكثير من نسبة إصابته من التصويبه السلمية.
- ٦- بمجرد أن يرجع زميل لك لنجدتك، ألبا بطريقة رجل لرجل.
- ٧- إذا صوب أحد اللاعبين فاتخذ المكان المناسب لاسترداد الكرة من اللوحة.

الموقف الدفاعي:

دفاعان ضد ثلاثة مهاجمين:



- ١- يقف أحد الدفاعين أمام خط الرمية الحرة بقليل والآخر أمام السلة بقليل.
- ٢- مهمة الدفاع الأمامي: وقف المحاور الذي في المنتصف وإرغامه على التميرير.
- ٣- إذا حاول هذا الهجوم التصويب فلا يجعله يصوب براحة وسهولة من عند خط الرمية الحرة.
- ٤- الدفاع الخلفي يسرع لتغطية أي تمريره.

٥- يرجع الدفاع الأمامي بظهره عكس اتجاه التمريضه الأولى وبعيداً عنها لحراسة اللاعب الثالث.

٦- المهمة الأساسية هي كسب الوقت حتى يصل الزملاء.

٧- بمجرد التصويب اتخذ المكان الملائم للحصول على الكرة المرتدة من اللوحة.

٨- إذا أصيب الهدف فيسرع أحد الدفاعين بالتقاط الكرة وبالهجوم السريع إذ أن الوضع الهجومي الآن في صالح فريقهما (٣ ضد ٢).

ثلاثة مدافعون ضد أربعة مهاجمين :

١- يقف أحد المدافعين على خط الرمية الحرة لمنع التصويب من هذه المنطقة.

٢- يقف الدفاعان الآخران تحت السلة ويعرض المنطقة لمنع التصويبه السلمية ولمنع التصويب من جانبي الملعب

طرق الهجوم في كرة السلة

هناك نوعان من الهجوم الخاطف في كرة السلة:

✕ أولاً: الهجوم الخاطف السريع:

✕ ثانياً: الهجوم الذي يعتمد على الاحتفاظ بالكرة والقيام بخطة موضوعة حتى تتاح فرصة للتصويب براحة.

والهجوم الخاطف هو الذي يلجأ إليه الفريق أولاً فإذا فشل هذا الهجوم أو إذا لم يتمكن الفريق من القيام به أصلاً لسبب من الأسباب، فإنه يلجأ إلى النوع الثاني.

الهجوم الخاطف

فلسفة هذا الهجوم.

متى يبدأ الهجوم الخاطف.

مزايا الهجوم الخاطف.

بعض النصائح في الهجوم الخاطف.
خطة للهجوم الخاطف (مثال).

الهجوم الخاطف فلسفته:

الهجوم بسرعة لا تسمح للفريق المضاد باتخاذ تشكيل دفاعي منظم... وأحسن أنواع الهجوم الخاطف هو الهجوم السريع المفاجئ الذي يفوق فيه عدد المهاجمين عدد الدفاع الموجود لحظة الهجوم.

متى يبدأ الهجوم الخاطف:

يبدأ الهجوم الخاطف بسرعة بمجرد حصول الفريق على الكرة ويمكن الفريق الحصول على الكرة من المواقف الآتية:

- ١- من الكرات المرتدة من اللوحة الدفاعية إثر تصويبه فاشلة من الفريق المضاد.
- ٢- من تحت السلة عقب تصويبه ناجحة من الفريق المضاد من كرة قفز.
- ٣- من قطع تمريره أو الحصول على كرة شاردة.
- ٤- عقب ارتكاب الفريق المضاد المخالفة... أي عند إدخال الكرة من خارج الحدود.

مزايا الهجوم الخاطف

للهجوم الخاطف عدة مزايا نفسية وجسمية نوجز أهمها فيما يلي:

- ١- من الناحية النفسية يحب اللاعبون هذا النوع من الهجوم، فهو يتفق وطبيعتهم المندفعة الفوارة المنطلقة.
- ٢- هذا النوع من الهجوم يعتبر تدريباً جيداً لاكتساب اللياقة البدنية وللمحافظة عليها طول الموسم.

- ٣- يستخدم هذا النوع من الهجوم ضد أي نوع من الدفاع فلا طريقة الدفاع رجل لرجل ولا الدفاع عن المنطقة تستطيع أن توقف الهجوم الخاطف ذلك لأنه يعتمد أولاً على عامل المفاجأة وعدم إتاحة الفرصة للفريق المضاد أن يتخذ أي تشكيل دفاعي منظم.
- ٤- هو تدريب جيد على التحكم في الكرة وإجادة المهارات الهجومية المختلفة في كرة السلة — فاللاعب مطالب في هذا النوع من الهجوم أن يقوم بكل هذه المهارات وهو يجري بأسرع ما يمكنه وهذا مطلب صعب الأداء ويستلزم الامتياز في هذه المهارات.
- ٥- يكسب هذا النوع من الهجوم الفريق الذي يجيده ثقة عالية وروحاً معنوية قوية.
- ٦- يعتبر هذا الهجوم بمثابة تهديد مباشر دائم للفريق المضاد مما يجعله لا يهجم بأقصى إمكانياته الهجومية — بل لابد له وأن يخصص جزءاً من إمكانياته للدفاع ضد مفاجآت الفريق الذي يجيد الهجوم الخاطف وبذا يصبح هجومه غير مركز تركيزاً كافياً.

بعض النصائح في الهجوم الخاطف

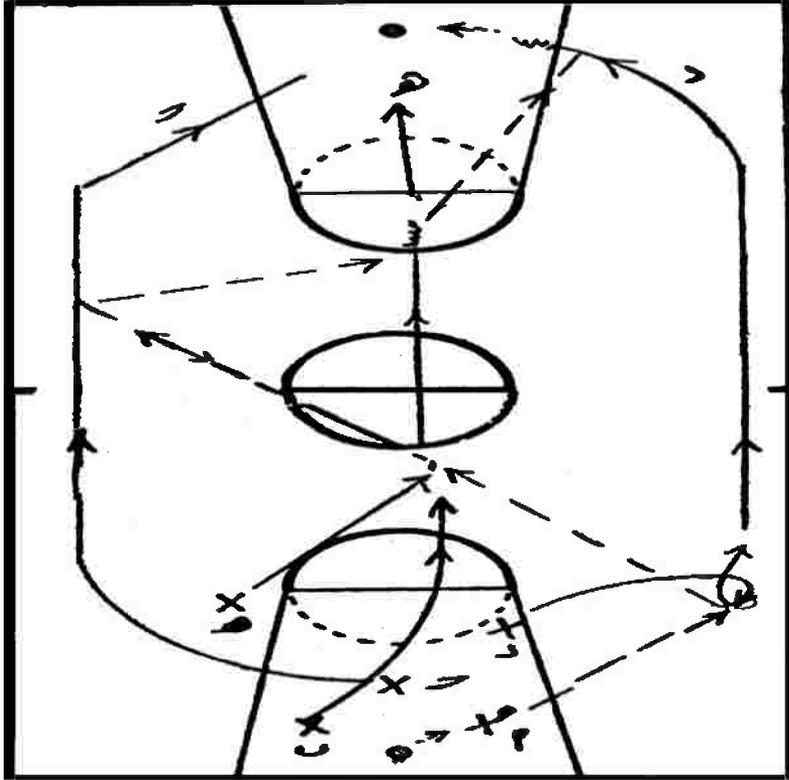
- ١- أهم العوامل التي تعمل على نجاح الهجوم الخاطف هي:
أ- السرعة.
ب- ملء الحارات الثلاثة بمهاجمين (الجناحين والوسط).
- ٢- ليس من الضروري بدء الهجوم الخاطف بتمريره طويلة.
- ٣- كل فريق لابد وأن يحدد نوع الهجوم الخاطف المناسب له تبعاً لإمكانيات لاعبيه - فقد يناسب فريق ما أن ينفذ الهجوم الخاطف بتمريرات قصيرة سريعة، وقد يكون هناك محاور ممتازة سريع يمكنه التقدم بالكرة، وقد يكون بالفريق لاعب يجيد التمرير الطويل وهكذا.... الخ.
- ٤- لا تستخدم التمريره المرتدة أثناء التقدم، وذلك لصعوبة استلامها أثناء الجري السريع.

٥- لا تمرر بعد عبور خط الرمية الحرة إلا في حالات استثنائية والأفضل أن تكون أخر تمريره من شخص خارج منطقة الرمية الحرة.

٦- يمكن استخدام التمريره المرتدة إذا اضطررت إلى التمرير عبر المنطقة المحرمة للفريق المضاد.

٧- عموماً يعتبر الهجوم الخاطف بالتمريرات القصيرة السريعة أفضل إذ انه يعمل على تركيز الدفاع، كما أنه مضمون أكثر لقلة احتمال قطع تمريراته.

٨- في حالة ما إذا كان أحد اللاعبين يجيد المحاورة السريعة واستخدام ذلك في الهجوم الخاطف فيجب عليه عدم المحاورة بجانب خط الجانب، بل يحاور في منتصف الملعب حتى يتمكن من رؤية الملعب كله وحتى يستطيع التمرير إلى أحد الجناحين لو حاول الدفاع إيقافه.



خطة للهجوم الخاطف:

يبين الشكل السابق خطة للهجوم الخاطف بمجرد استحواذ الفريق على الكرة المرتدة من اللوحة.

- فلقد بدأ الهجوم الخاطف منذ أن أتخذ أعضاء الفريق الأماكن الإستراتيجية التي تمكنهم من الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة عقب أن قام أحد أعضاء الفريق المضاد بالتصويب.
- استحوذ اللاعب (أ) على الكرة المرتدة من اللوحة وعمل على حمايتها والإسراع بإخراجها من المنطقة الخطرة من تحت السلة.
- أسرع اللاعب (د) باتخاذ مكان مناسب بجوار خط الجانب (في المنطقة المأمونة للتمرير) فمرر إليه (أ) الكرة.
- في نفس هذه اللحظة أسرع (هـ) بملء مركز قلب الملعب فمرر إليه (د) الكرة وأسرع بدوره لملء حارة الجناح متجها إلى سله الفريق المضاد.
- بمجرد أن قام (أ) بالتمرير إلى (د) أسرع (جـ) بالهجوم شاغلا الحارة الثالثة (الجناح الأيسر) وقام (هـ) بالتمرير إليه بمجرد حصوله على الكرة.
- تبادل (د) و(هـ) و(جـ) بالتمرير. وكانت آخر تمريره من (هـ) إلى (د) وكان (هـ) خلف خط الرمية الحرة.
- تبع اللعب (ب) زملاءه الثلاثة لتقديم المساعدة الهجومية إذا لزم الأمر حتى لا ييوط الهجوم وتضيع فرصة الهجوم الخاطف.

الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل

الميزات الشخصية والمناورات الفردية:

- الخداع.
- السرعة وتغييرها.
- تغيير الاتجاه.
-

تعاون أعضاء الفريق في الهجوم (الستار):

- الستار للتصويب.
- الستار للقطع.
- الستار بالالتقاط (من الخلف ومن الجانب).
- الستار بالعمود.
- الستار المتحرك.

مدارس الهجوم على الدفاع رجل لرجل:

- الهجوم الخاطف.
- الهجوم البطيء تبعا لخطة مدروسة.
- مدرسة مرر واقطع.
- مدرسة المروحة أو الساقية.
- مدرسة رجل الارتكاز.
- مدرسة الطريقة المستمرة.

بعض خطط التوضيح :

الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل

الغرض من أي خطة للهجوم ضد هذا النوع من الدفاع هو إتاحة الفرصة للاعب من الفريق أن يتخلص من الدفاع الذي يحرسه ليصل إلى مكان يمكنه منه أن يصوب بحريه وراحة.

ويمكن تحقيق ذلك الغرض بإحدى الوسيلتين الآتيتين:

- ١- الاعتماد على ميزات اللاعب الشخصية ومناوراته الفردية.
- ٢- تعاون أعضاء الفريق لإتاحة مثل هذه الفرصة لزميل لهم.

أولا: الميزات الشخصية والمناورات الفردية:

لعل أهم ميزة شخصية يمكن أن يتحلى بها لاعب كرة السلة من الوجهة البدنية هي طول القامة، فاللاعب الطويل يمتلك سلاحا له قيمة

غالية في كرة السلة، ويمكن استغلال هذا الطول في متابعة التصويب وفي استلام كثير من التمريرات العالية كما أن هناك ميزات أخرى كالسرعة والذكاء يمكن أن يستغلها اللاعب في تحرير نفسه من حراسة الدفاع ضده.

أما المناورات الفردية الهجومية فكثيرة منها:

١- الخداع:

وقد يكون الخداع بحركة من القدم كأنك ستقطع في اتجاه ما، ثم تقطع في الاتجاه الآخر كما قد يكون الخداع بالتظاهر بعدم الاشتراك في الخطة ثم الاندفاع فجأة.

٢- السرعة وتغييرها:

فالسرعة وحدها يمكن استغلالها في الهروب من الخصم ، ولا يحتاج الأمر إلا لبعض ألعاب بسيطة من نوع (مرر واقطع)..

كما أن تغيير السرعة يعتبر من أنجح المناورات الهجومية الفردية، فاللاعب الممتاز لا يجري بكل سرعته دائما حتى لا يعطي الدفاع فكرة واضحة عن مدى سرعته، وحتى يستطيع أن يفاجئ الدفاع بالانطلاق فجأة بسرعة أكبر أو بالإقلال من سرعته فجأة، والشرط الضروري لنجاح هذه المناورة (أي تغيير السرعة) وهو عامل المفاجأة وأن يكون التغيير في السرعة تغييراً ملموساً.

٣- تغيير الاتجاه

من المناورات الهجومية القوية، ويجب أن يكون تغيير الاتجاه مفاجئاً وبزاوية قوية (وليس على هيئة قوس من دائرة).

كما يجب أن تكون الخطوة الأولى في الاتجاه الجديد واسعة.

وقد يحدث تغيير الاتجاه والكرة مع اللاعب أو دون أن تكون الكرة معه.

ثانياً: تعاون أعضاء الفريق في الهجوم:

في كثير من الأحيان لا يستطيع اللاعب أن يفلت من خصمه الدفاع بسهولة بالمناورات الفردية، وخاصة إذا كان هذا الخصم ممن

يجيدون فن الدفاع الفردي . ولذا يلجأ الفريق إلى التعاون لكي يحرر جماعة منهم زميلاً لهم من خصمه، وأشهر المناورات المستخدمة في ذلك هي ما يسمى بالستار.

وعملياً الستار مناورة هجومية يحاول فيها لاعب أو أكثر عرقلة طريق أحد أفراد الدفاع من الفريق المضاد عرقلة قانونية بحيث لا يستطيع هذا الدفاع متابعة زميلهم الذي يحرسه وبذلك يتحرر هذا الزميل ويتمكن من استلام كرة والتصويب دون مضايقة من الدفاع ضده.

الستار

تنقسم عملية الستار عموماً إلى نوعين:

(أ) ستار للتصويب.

(ب) ستار للقطع.

وفي النوع الأول يقف الهجوم بين زميله (أي زميل المهاجم) وبين الدفاع الذي يحرس هذا الزميل، وبحيث يتمكن زميل اللاعب المهاجم من التصويب دون أن يعوقه هذا الدفاع ، ويحدث هذا في ألعاب المروحة كثيراً وفي ألعاب ومناورات أخرى ويكون الستار هنا أمام الدفاع.

أما النوع الثاني (الستار للقطع) فينقسم بدوره إلى:

١- الستار بالالتقاط.

٢- الستار بلعبة العامود.

٣- الستار المتحرك.

١- الستار بالالتقاط:

لنفرض أنك لاعب مهاجم، وأن زميلاً لك اتخذ مكاناً خلف الدفاع الذي يلعب ضدك، وبحيث تستطيع أن تقطع بجانب هذا الزميل، وفي نفس الوقت تعاق حركة الدفاع ضدك لاصطدامه بهذا الزميل فإن ما قام به زميلك يسمى (بالستار بالالتقاط).

وقد يتخذ زميلك هذا موقفاً بجانب الدفاع ضدك بدلاً من خلفه وهي نفس العملية وتقوم بنفس الغرض.

٢- الستار بلعبة العامود:

نفرض أيضاً أنك لاعب مهاجم، وأن زميلاً لك قد اتخذ مركزاً ثابتاً بالقرب من منطقة الرمية الحرة، وأنك قمت بمناورة هجومية وتحركت بحيث قطعت بجانب هذا الزميل بزاوية تجبر خصمك الدفاع على أن يصطدم بهذا الزميل (العامود) فتعاق بذلك حركته وتصبح أنت حراً.

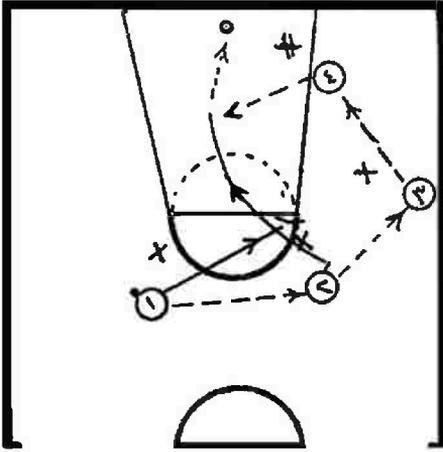
إن هذه الستار تسمى (بالعامود) والذي استغل كستار هنا هو زميلك وأنت الذي استغللت هذا (العامود).

وقد يقف (العامود) في أي نقطة في الملعب، ولكنه يقف بالقرب من منطقة الرمية الحرة عادة.

٣- الستار المتحرك:

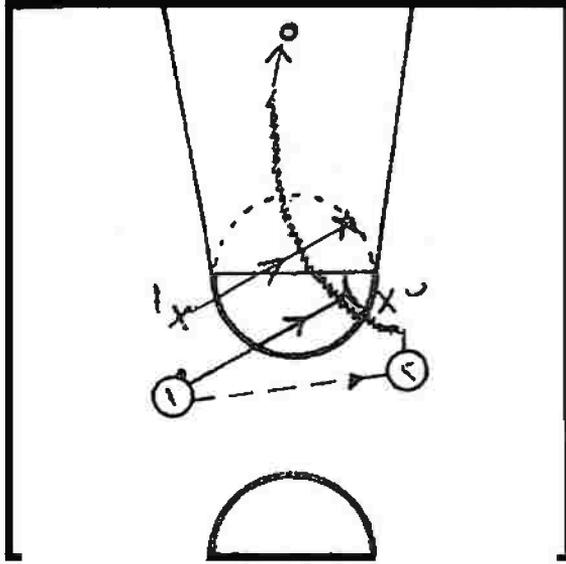
وهذه المناورة أصعب من سابقتها. وللشرح نفرض مرة أخرى أنك مهاجم وأن زميلاً لك يتحرك في اتجاه معين يميل إلى الاقتراب منك (عن قصد) وأنك تحركت بسرعة معينة وتوقيت معين بحيث تمر من خلفه عندما تتقابلان، ويكون نتيجة هذه الحركة أن يعاق الدفاع ضدك لتعرقل حركته لحظة أن مررت من خلف زميلك إن هذه المناورة تسمى الستار المتحرك لأنها "سترت" أو "حجبت" خصمك دون أن يتوقف زميلك الذي ساعدك على هذا الحجب.

الستار بالالتقاط من الخلف



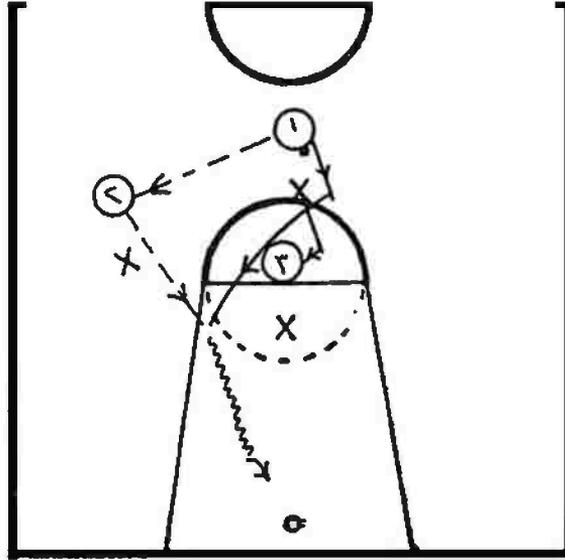
يبين هذا الشكل ستاراً بالالتقاط من الخلف فنرى فيه أن اللاعب (١) قد مرر إلى (٢) ثم أسرع بالقيام خلفي خلف اللاعب الذي يحرس (٢) ومرر (٢) إلى (٣) الذي مرر إلى (٤). وموه (٢) بالجري في الاتجاه الأيمن ثم قطع في الاتجاه الأيسر حيث مر بجانب زميله (١) فاصطدم الدفاع x في ظهر (١) وتمكن (٢) من التخلص من الدفاع واستلم الكرة من (٤) وهو حر من الدفاع.

الستار بالالتقاط من الجانب



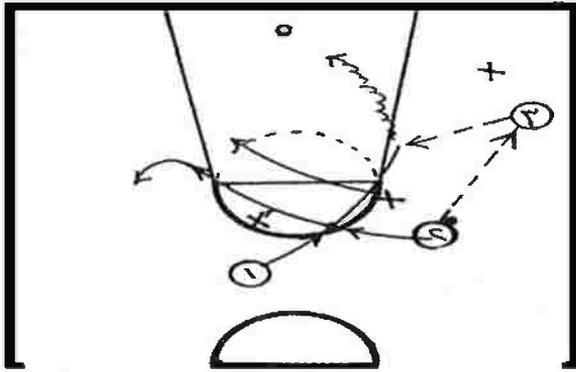
مرر (١) الكرة إلى (٢) ثم قام بعملية ستار بالالتقاط الجانبي فوقف مواجهها x ب (الدفاع ضد ٢ وقام ٢ بالمحاورة مستغلا هذا الستار حيث تحرر من الدفاع ضده وتقدم ناحية السلة.

الستار بالعامود



مرر (١) الكرة إلى (٢) ثم قام بمناورة حيث قطع بسرعة متوسطة يساراً ثم غير اتجاهه فجأة وزاد من سرعته وقطع من جانب زميله (٣) الذي اتخذ مكاناً عن خط الرمية الحرة، وكانت الزاوية التي قطع بها (١) مناسبة بحيث تجعل الدفاع ضده، وعندما يجرى معه لحراسته يصطدم بالعامود (٣).

وبعد أن تخلص (١) من الدفاع ضده استلم الكرة الممررة إليه من (٢) وتقدم محاوراً في اتجاه السلة.



الستار المتحرك

مرر (٢) الكرة إلى (٣) ثم قطع هو وزميله (١) في اتجاهين متقاطعين بتوقيت مناسب بحيث تقابلا في نقطة معينة وكان (٢) (الذي قطع أولاً) متقدماً عن (١) ولكن بالقدر الذي يكفي لرقم (١) أن يمر وبحيث لا يتمكن الدفاع ضد (١) من ملاحقته بل يصطدم في (٢) وفي الدفاع ضد (٢) فيتحرك رقم (١) ويستلم الكرة من (٣) ويتقدم محاوراً أو يصوب.

أنواع الهجوم على الدفاع رجل لرجل:

هناك نوعان رئيسيان للهجوم على الدفاع رجل لرجل، ويتلخص هذان النوعان في

- ١- الهجوم السريع الخاطف. (وقد سبق التكلم عن هذا النوع).
 - ٢- الهجوم البطيء تبعاً لخطة مدروسة، وذلك عن طريق التحكم في الكرة والقيام بلعبة موضوعة بغرض تحرير أحد أعضاء الفريق أو حتى يتمكن أحد أعضاء الفريق من تحرير نفسه ليصوب براحة.
- وفي هذا النوع من الهجوم عدة مدارس منها على سبيل المثال لا الحصر:

- ١- مدرسة مرر وأقطع.
 - ٢- طريقة المروحة أو الساقية.
 - ٣- ألعاب مبنية على رجل ارتكاز واحد.
 - ٤- الطريقة المستمرة.
- وفيما يلي شرح موجز لبعض ألعاب من هذه المدارس:

(أ) طريقة مرر واقطع:

تعتمد هذه الطريقة على استغلال الفعل المنعكس الذي يقوم به اللاعب المدافع لحظة أن يمرر الهجوم (الذي يقوم هو على حراسته) الكرة فغالباً ما يلتفت هذا الدفاع إلى الجهة التي مررت إليها الكرة. وهذه هي اللحظة التي يجب على المهاجم استغلالها، فيقوم بالتمرير إلى زميل له ولحظة أن يلتفت الدفاع ضده إلى الكرة (وهذا خطأ في فن الدفاع

الفردى) يقطع بسرعة وفجأة وبانطلاق كبير ليفلت من خصمه ويتسلم تمريره من زميله الذى مرر إليه.

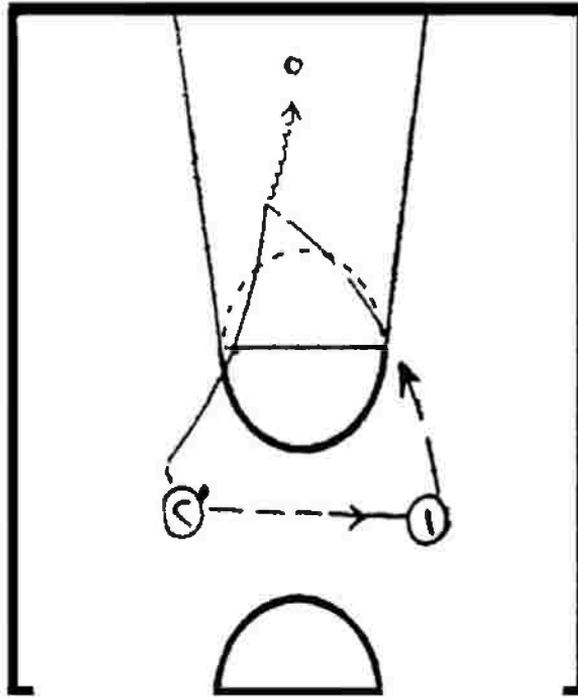
وفى هذا الهجوم:

- ١- يقطع اللاعب بمجرد التمرير لزميله.
 - ٢- يكون القطع تجاه السلة وبأقصى سرعة ممكنة.
 - ٣- يعيد المستلم الكرة إلى القاطع إن أمكن ووجده فى مركز جيد للاستلام والتصويب.
 - ٤- إذا لم يستطع المستلم التمرير إلى زميله القاطع مرر هو إلى زميل آخر ثم قطع بدورة وهكذا.
 - ٥- تستمر هذه العملية (التمرير والقطع) حتى تسنح فرصة جيدة للتمرير إلى اللاعب القاطع.
- أهم المميزات الواجب توافرها فى أعضاء الفريق الذى يستخدم هذه الطريقة

لا يستطيع كل فريق أن يستخدم كل طرق الهجوم المختلفة، وحتى لو استطاع ذلك، فلابد وأن يكون هناك بعض طرق تناسبه أكثر من غيرها وتتطلب كل طريقة هجومية بعض الصفات فى اللاعبين الذين يستخدمونها حتى تنفذ جيداً وطريقة (مرر واقطع) تتطلب من الفريق الذى يستخدمها أن يتصف لاعبه بالتالى:

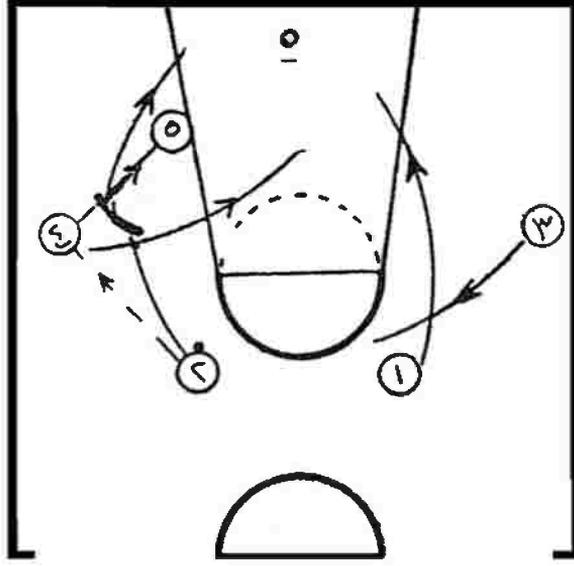
- ١- السرعة.
- ٢- الخداع.
- ٣- القدرة على استلام الكرة الآتية من الخلف.
- ٤- التمكن من تغيير السرعة والاتجاه.
- ٥- التصويب من المسافات المتوسطة على الأقل.
- ٦- القدرة على تحليل الأخطاء الدفاعية وكيفية الاستفادة منها.

(٢) معه الكرة يمرر إلى (١) ثم يقطع كما في الشكل فإن لم يستطع (١) التميرير إليه وهو في طريقه إلى السلة فإنه يمرر إلى رقم (٤) الذي يكون قد اتخذ مكان (٢) الأصل، أما اللاعب رقم (٢) فإنه يستمر في قطعة إلى خارج المنطقة المحرمة ليحل محل رقم (٣) وبمجرد أن يمرر اللاعب (١) الكرة إلى رقم (٤) يقطع كما في الشكل وهكذا حتى تسنح فرصة للتمرير لشخص قاطع أو تسنح فرصة للاستفادة من خطأ لاعب مدافع.



يبين هذا الشكل التميرير إلى اللاعب القاطع ناحية السلة في اللعبة المستمرة السابقة حينما تسنح الفرصة لمثل هذه التميريرة.

لعبة باستخدام رجل ارتكاز



- الكرة مع (٢) بعد بضعة تمريرات متبادلة بين أعضاء الفريق.
- يمرر (٢) الكرة إلى (٤) الذي يمررها بدوره إلى رجل الارتكاز (٥).
- بمجرد أن يبدأ (٤) في التمرير إلى (٥) يكون (٢) قد بدأ في القيام بعملية ستار بالالتقاط من الخلف لرقم (٤) الذي يقطع مستغلاً هذا الستار.
- بمجرد أن يمرر (٤) ويعبر رقم (٢) يقطع هذا الأخير أيضاً.
- إن مرر رقم (٤) دون حراسة مرر إليه (٥) الكرة ليحاوّر إلى السلة أو يصوب.
- فإن انتقل دفاع (٢) لحراسة رقم (٤) فإن (٢) يقطع دون حراسة ويمرر إليه (٥) الكرة.
- في هذه الأثناء يقوم (٣) بستار متحرك مع (١) ويقطع رقم (١) دون حراسة.
- فإن كان (٥) لم يستطع التمرير إلى (٤) أو (٢) فإنه يستطيع التمرير إلى رقم (١).
- وإلا فيخرج بالكرة محاوراً ويمررها لأحد زملائه ليبدأ اللعبة من جديد.

الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة :

- الهجوم الخاطف.
- الهجوم البطيء تبعاً لخطة مدروسة.
- الأسس التي يجب مراعاتها للهجوم على المنطقة.
- خطة توضيحية.

الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة

هناك طريقتان للهجوم على الدفاع عن المنطقة، وكلاهما يعتمد على نقط الضعف الموجودة في هذا النوع من الدفاع وهما:

١- الهجوم السريع الخاطف ويحاول هذا النوع من الهجوم سبق الدفاع، وضرب ضربته قبل أن يتمكن الدفاع من اتخاذه تشكيله أصلاً. وقد سبق الكلام عن هذا الهجوم.

٢- اللعب بطريقة مدروسة وتنفيذ خطة موضوعة للهجوم على الدفاع الموجود فعلاً، وبالطبع يرمي هذا النوع من الهجوم إلى أن يتمكن أحد أعضائه من التصويب براحة ويتوصل إلى ذلك بإتباع واحد أو أكثر من الأسس الآتية:

أ- غمر منطقة أو اثنتين بعدد من الهجومات أكبر من عدد الدفاع الموجود في هذه المنطقة أو هاتين المنطقتين.

ب- التمرير السريع الكثير من ناحية إلى أخرى من الملعب ولما كان المفروض أن يتحرك الدفاع مع الكرة (وإلا تمكن أحد أعضاء الفريق المهاجم من التصويب براحة) وبما أن حركة الكرة أسرع من حركة أي لاعب فإن كثرة التمرير من مكان لآخر سوف تؤدي إلى تخلخل الدفاع في منطقة ما وفتح ثغرة يمكن اختراقها.

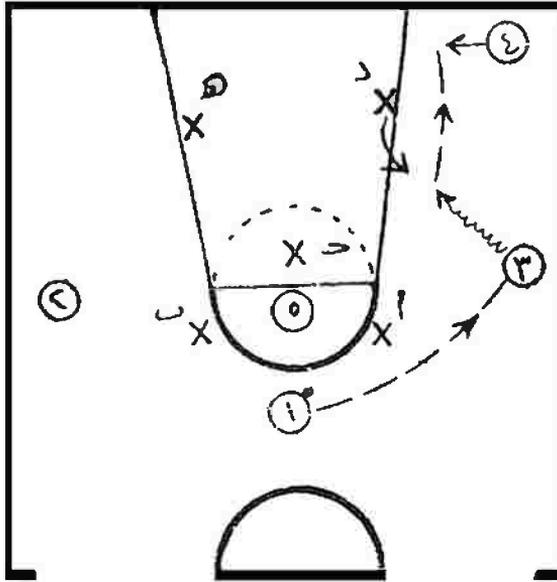
ج- تركيز الهجوم على جهة ثم التغيير بسرعة وفجأة والهجوم من الناحية الأخرى. إن تركيز الهجوم على جناح معين

يجعل دفاع المنطقة يركز دفاعه على هذا الجناح، وكلما بدأ أن الخطر من هذا الهجوم اكبر كلما زاد تركيز الدفاع عن هذا الجناح، ثم فجأة تنتقل الكرة إلى الجناح الآخر الذي يتمكن من التصويب قبل أن يتمكن الدفاع من مواجهة الكرة والتحرك ناحيتها.

د- التصويب من خارج المنطقة التي حددها اللاعبون للدفاع عنها حيث أن الدفاع في هذه الطريقة محصور في منطقة معينة فإن المقدرة على التصويب من خارج هذه المنطقة يقتل هذا النوع من الدفاع إذ أن أعضائه يصبحون حينئذ بين نارين، إما الخروج لإيقاف التصويبات التي تصيب هدفها من الخارج، وبذا يتخلخل تركيز الدفاع عن المنطقة ومن ثم يمكن اختراقها، أو يصرون على عدم الخروج ويقنعون باستلام الكرة من تحت شبكة سلتهم ويمكن استخدام الستار للتصويب كمنورة للتصويب من قرب نوعاً.

خطة للهجوم على الدفاع عن المنطقة

بتشكيل ٢ - ١ - ٢



نغمر المنطقة الأمامية بعدد من الهجوم يبلغ الأربعة كما هو مبين في الشكل:

- يخدم رقم (١) بالتصويب فإن لم يتحرك أحد الدفاعين (أ) أو (ب) لإيقافه فإنه يصوب بالفعل، وهذا يبين أهمية إجادة التصويب من بعد في الهجوم على الدفاع عن المنطقة.
- فإن خرج إلية الدفاع (أ) مثلاً أصبح الجناح (٣) حراً فيمرر إليه (١) الكرة (يحدث التميرير إلى الجناح الآخر لو خرج إلية الدفاع (ب)).
- يندفع رقم (٣) محاوراً في اتجاه السلة. فإن لم يخرج أحد أعضاء الدفاع لإيقافه صوب على السلة.
- وإن خرج إليه الدفاع (د) اندفع رقم (٤) داخلاً وتمرر إلية (٣) الكرة ليصوب.
- أما إن خرج إليه الدفاع (ج) فإن رقم (٥) يندفع إلى السلة ويمرر إليه (٣) الكرة.
- يعمل رقم (٤) كمهاجم متجول لتهديد أي مكان يخلو من الدفاعين (د) أو (هـ).

٢١ نصيحة للهجوم (بشكل عام)

كيف تتجح في الهجوم بشكل عام؟



١- اجعل شعارك دائما (الإخلاص
وبذل أصدق الجهد) سواء في
التمرين أو في المباراة فالتقدم
لا طريق له إلا إذا هذا الإخلاص
وبذل الجهد.

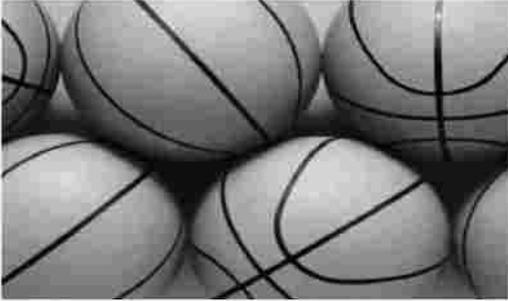
٢- لا تهمل الدفاع، فالرجل
المهاجم، مهما امتاز، إذا ترك
خصمه يصيب الهدف، فلا فائدة
منه للفريق.

٣- لا تكن أنانيا، وتذكر أن الفريق

هو المهم، وأن أساس نجاح الفريق التعاون، ولكن إياك وأن تكون
جيانا تخشى تحمل المسؤولية الفردية، فإذا سنحت فرصة جيدة
للتصويب لا تتردد خوفا من الفشل ... المتردد فاشل.

٤- نفذ الخطة الموضوعية وقم بأداء دورك فيها بأحسن ما يمكنك،
وربما كان دورك أن تبتعد بالدفاع الذي ضدك عن المنطقة التي
تجري فيها اللعبة.. نفذ ذلك جيدا تكون قد أفدت الفريق.

٥- لا تجر أو تتحرك دون غرض، اجعل كل حركة من حركاتك ترمي
لغرض معين.



٦- انتهز كل فرصة تراها
سانحة للقطع ناحية السلة،
كأن تجد خصمك غير
متزن أو بطيئا أو وقع في

خطأ من أخطاء الدفاع.
وإذا كان بطيئا أخبر
زملاءك بذلك واقطع كلما
أمكنك.

٧- في أثناء اللعب – وإن استطعت فقبل اللعب – ادرس نواحي القوة
والضعف في خصمك واستفد من هذه الدراسة، وعند دراسة
خصمك، هناك بعض النقاط التي تساعدك:

- هل هو بطئ أم سريع؟
- هل يلعب قريبا منك أم بعيدا عنك؟ وتذكر أن أنجح عمليات الستار
ما كانت ضد دفاع يلعب قريبا من الهجوم.
- في المناطق التي تجيد منها التصويب هل يعطيك فرصة بالابتعاد
عنك لمساعدة زميل له؟
- هل من السهل اصطياده في عملية ستار أم هل هو حريص ويغير
عند اللزوم؟
- هل يلعب بتفكير أم هو لاعب آلي.
- هل من الممكن أن تتجح معه حيلة من الحيل أكثر من مرة؟
- هل يثب كلما حاولت التصويب؟ إذا كان كذلك فاخذع بتصويبه ثم
حاور من تحته.
- هل يجب أن يقطع التمريرات التي تمررها؟ إذا كان كذلك فاخذع
تمريره في جهة ثم حاور في جهة أخرى.
- هل يحاول قطع التمريرات التي تصلك؟ إذا كان كذلك فاتفق مع
زميلك بأن يخذع بأن يخذع تمريره إليك ثم أقطع أنت عندما
يحاول هو أن يقطع مثل هذه التمريره.
- هل يغفل عنك ولو قليلا لملاحظة الكرة؟ إذا كان كذلك فانتهاز مثل
هذه الفرصة واقطع.



٨- اخذع بأي جزء من جسمك واستخدم عينيك في الخدع.

٩- تدرب على حسن استخدام عينيك وقوة ملاحظتك وسرعة بديهتك، وبالتمرين تستطيع أن تزيد مدى الرؤية الجانبية وترى مساحة أكبر من الملعب.

١٠- تذكر دائما أن التصويبه سواء منك أم من زميل لك، ما هي إلا تمريره إليك - اذهب واستحوذ على الكرة.

١١- من أحسن الخدع الهجومية أن تتظاهر أنك لا تشترك في اللعب مطلقا عندما تكون على وشك أن تقطع أو أن يقوم أحد زملاءك بعملية ستار لك. ثم تقطع فجأة وبسرعة، وكذلك التظاهر



بأنك ستقطع والقيام بحركات قصيرة سريعة ومفاجئة في اتجاهات مختلفة عندما تريد الاستحواذ على انتباه الدفاع ضدك حتى لا يعوق طريق زميل لك يقطع.

١٢- كن دائما هادئا غير متسرع.

إن هذا يجعل حكمك على الموقف أسلم.

١٣- كن متعاونًا، وكلنا يزعم أنه

متعاون، ولكن عند تطبيق في

المباراة يختلف الفرد عن الآخر.

وفي ما يلي أمثلة تبين دور

اللاعب المتعاون:

- قم بعمل ستار لزملائك كلما سنحت الفرصة لذلك.
- مرر لزميلك الكرة حينما ترى أنه في مركز جيد للتصويب أو في مركز يستطيع منه أن يتصرف في الكرة جيدا.
- ولكن لا تعتقد أن كثرة التمريرات تحت السلة دليل على تعاونك بل هو دليل على تهربك من مسؤولية في بعض الأحيان.
- ١٤- تذكر أن التمريرات أسرع بكثير من المحاورة. والهجوم السريع يعتمد على التمرير السليم، ويقتله التمرير غير المحكم.

١٥- تدرب على المبادئ الأساسية

دائما فلا خير في لاعب، هما بلغ
من الشهرة، إذا ترك التدريب على
هذه المبادئ.

١٦- تذكر أن ثلاثين ليست بالزمن

القصير في كرة السلة، فلا تتعجل
التصويب.

١٧- الصبر والإصرار على تنفيذ أي

خطة مفتاح نجاحها.

١٨- صحة حكمك وقوة ملاحظتك

لما يعرض أمامك من فرص لا يتأتى

إلا بالتمرين الصحيح المتواصل.

١٩- امتلاك زمام الأعصاب - خصوصا حينما يكون الفريق المضاد
متقدما - ميزة لا يمتلكها إلا اللاعبون الممتازون. كن واحد منهم.



٢٠- نفذ دورك في الخطة الموضوعية بدقة - ولكن لا تنس أن هناك فرصا تعرض نفسها خارج الخطة الموضوعية، ولا يمكن لمدرّبك أن يحصرها جميعا، ولا يمكن أن تشملها أي خطة. تصرف في حدود الظروف ولكن لا تجعل هذه حجة تسوقها كلما ارتكبت خطأ هجوميا.

٢١- إذا شعرت أنك في مركز تجيد منه التصويب، وأن الفرصة السانحة جيدة، فلا تردد. التردد أفة تقتل دقة التصويب. ويجب عليك أن تلاحظ هذه النقط عند التصويب:

○ هل صوبت قبل ذلك؟

○ وماذا كانت نتيجة تصويبك؟

فلو كانت

(أيديك

مفتوحة)

فتحين أي فرصة

معقولة وصوب.

أما إذا كنت قد

صوبت وكانت

(يديك مقفولة)

فلا تكثّر من

التصويب وتذكر:

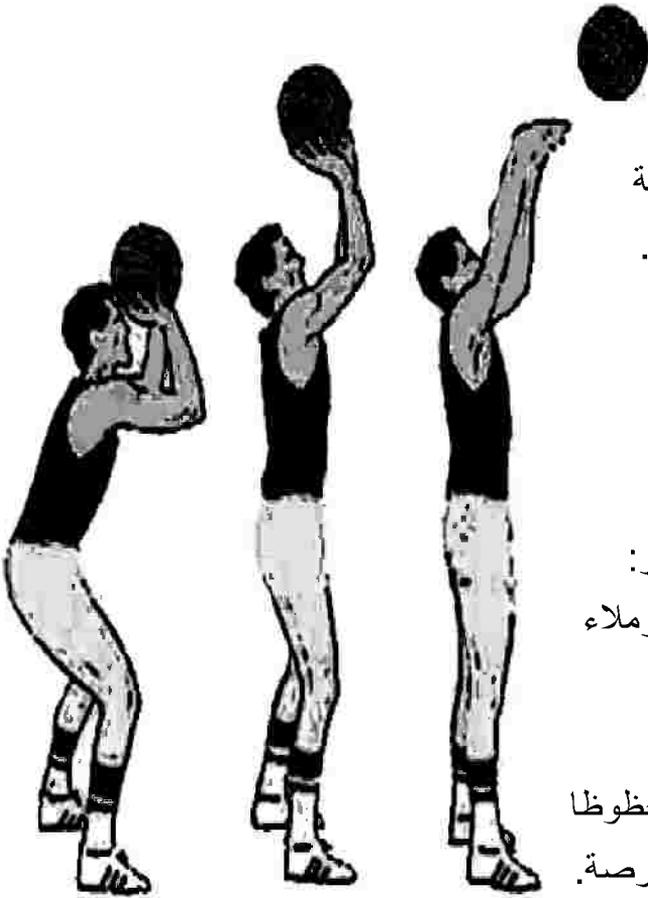
أولا: أن هناك زملاء

لك يستطيعون

التصويب، وقد

يكون أحدهم محظوظا

اليوم، أعطه الفرصة.



ثانياً: أن اللاعب الذي يعتمد على التدريب فقط ما هو إلا جزء من لاعب.

هناك مهارات أخرى في كرة السلة فهناك مثلاً الدفاع، والتمرير، والقيام بعمليات الستار، وغير ذلك من المهارات التي يمكن للاعب أن يسهم بها في إفادة فريقه بنفس الدرجة التي يفيد بها التصويب، بل وفي بعض الأحيان تكون فائدتها أكبر.

ولكن ذلك كله لا يعني أن تصرف النظر عن التصويب كلية في هذه المباراة. بل معناه أن تتمهل بعضاً ثم تجرب بين الحين والآخر.

