



الفصل الأول

لمحة تاريخية عن اللعبة
نشؤها وتطورها

obeikandi.com

إن لعبة كرة السلة هي من الألعاب الجماعية ذات الشعبية والانتشار في معظم بلدان العالم ، وقد توصل الكثير من الباحثين إلى اعتبارها واحدة من أكثر الرياضات الجماعية إثارة لحماس لاعبيها ومشاهديها ، ومن السهل أن تلعب كرة السلة ولكن من الصعب أن تكون لاعبا " متميزا " فيها .

وقد أصبح ميدان التدريب في كرة السلة ميدانا " متنوعا " طبقا لتطور اللعبة أولا " وإلى الطرائق المختلفة التي يتبعها المدربون في مجال التدريب ثانياً ، ومن خلال الأيمان بأن إعداد الفريق أصبح اليوم لا يعتمد على النواحي الفنية والخططية فحسب بل يتعداها إلى مجالات تخصصية وعلمية عديدة .

ومما لاشك فيه أن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطورا " ملحوظا " في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية ومنها كرة السلة ، حيث أن استخدام " طرائق الإحصاء والأستكشاف تعد اليوم إحدى الوسائل المهمة والضرورية في العملية التدريبية التي تقود المدرب إلى النجاح في إدارة برنامج المسابقات كرة السلة والأستخدام الأمثل والصحيح لها كثيرا " ما يساعد المدرب في الأعداد الصحيح للطرائق الهجومية والدفاعية التي يستخدمها ضد الفرق الأخرى في المنافسات وكيفية إعداد فريقه لمواجهة الطرائق الهجومية والدفاعية للفرق الأخرى .

تتضمن المادة (1) التعريف بلعبة وقانون كرة السلة ، والمادة (2) الملعب وساحة اللعب وتقسيمه الى الساحتين الامامية والخلفية وخطوط الرمية الحرة والمناطق المحرمة ومنطقة الاصابة الميدانية بثلاث نقاط ومنطقتا مقاعد الفريق وموقع طاولة التسجيل ومقاعد البدلاء ، اما المادة الثالثة فهي مخصصة للتجهيزات المطلوب توفرها لساحة اللعب .

اما المادة (4) فهي مخصصة للفرق وعدد اللاعبين وملابسهم وارقام الملابس والادوات الاخرى التي يمكن ان يرتديها او ان لا يرتديها اللاعب.

وفي المادة الخامسة فهي مخصصة لتفاصيل الفريق من ناحية الاصابة ويتم فيها تعليم دليل ارشاد الحكام - التحكيم بواسطة ثلاث حكام - وتطبيق جميع المواد والقواعد الخاصة باللاعب والمدرب والحكم الخ من الذكور والاناث على حد سواء، ويشرح فيها المصطلحات الخاصة بهذه الميكانيكية كالحكم المتقدم والمتاخر والوسط وجانب الملعب العكسي و الجانب القوي والجانب الضعيف والدوران، وكذلك الموقع العام على ارض الملعب وكيفية البدء بكرة القفز للمباراة واتجاه اللعب في بداية المباراة واتجاه اللعب على يمين الحكم الاول، او اتجاه اللعب على يسار الحكم الاول، والتغطية الاساسية للملعب ومنطقة عمل الحكام تكون الكرة في المنطقة الامامية، وكذلك الحركة الاساسية عندما يتم تمرير الكرة او المحاورة بها من جانب الى جانب بالتناوب. او عندما تكون الحركة الاساسية عند اتجاه الكرة نحو السلة .

إن "حراسة الخصم والحرص منذ بداية اللعب على منعه من تحقيق إصابة الهدف، وهو تحد يجب أن تقبله في كرة السلة، ويعتمد على تصرف الفرد، وأن يبقى المدافع بين الخصم والسلة وفي أغلب الأحوال يجب أن يلعب دور المر بين الخصم والكرة فيجعل من الصعوبة على الخصم تسلّم الكرة، وأذا كان المدافع شديداً" فسيكون بإمكانه أحياناً "إجبار اللاعب المهاجم على اتخاذ موضع أبعد مما يرغب في أن يكون فيه بالنسبة إلى السلة .

و بأن " واجب الدفاع الأساس هو منع الفريق المهاجم من إصابة الهدف، والدفاع الناجح يعتمد على المهارة الفردية لكل لاعب ولياقتة البدنية وطريق الدفاع الذي يتخذه من جهة وعلى قوة الفريق الخصم من جهة أخرى، وعملية الدفاع صعبة جدا " حيث يجب على المدافع أن يتخذ مركزا " دفاعيا " لائقا " يرد فيه على حركة المهاجم، وأن يكون لديه إضافة للأستعداد الجسماني التفكير الصحيح والرد السريع على حركة الخصم.

ويرى لؤي محمد يحيى & علي جعفر سماكة بأن " الغاية من الدفاع هو خلق ضغطا " مستمرا " على الفريق المقابل قدر المستطاع ولمدة (40) دقيقة وكذلك في منع الفريق المهاجم من أداء هجومه بشكل منظم أنسيابي ويسبب له عدم الكفاءة والأداء المصاحب بالأخطاء..

ويرى كليشوف بأنه " التحرك المناسب للاعبين فرديا " وجماعيا " بما يتناسب مع حركة المهاجمين جماعيا " وفرديا "، ومن أهم الواجبات الدفاعية الأساسية إيقاف الهجوم المنظم للخصم وقطع الكرة للانطلاق للهجوم السريع .

ويرى سماشكة بأنه " الجواب ورد الفعل على عمل المهاجم، وتنظيمه يعتمد على خصوصية خطة لاعبي الفريق الخصم .

ويرى كوزي بأن " أهم واجبات المدرب في تعليم اللاعبين عدم السماح للمهاجم الخصم في الوصول إلى المنطقة المناسبة له لمهاجمة سلة الفريق من خلال اختيار أحد تشكيلات الدفاع المناسبة .

ويرى ريتشاك بأنه " إمكانية القضاء على هجوم الخصم منذ لحظة ولادته، ويترتب على ذلك متطلبات بدنية ومهارية كبيرة جدا " .

ويرى الباحث بأنه: هو كل نشاط فرقي أو جماعي يهدف إلى منع أو محاولة منع المهاجم وبشكل قانوني من إصابة السلة أو إجبار المنافس على ارتكاب إحدى الأخطاء القانونية التي تفقده الكرة أو تجبره على إتخاذ أوضاع لعب جديدة عليه .

أهمية الدفاع :

من الصعب جدا "تحديد أهمية الدفاع في كرة السلة الحديثة لأنه أساس وقاعدة هذه اللعبة، حيث يرى (كرام 1982) بأن "75٪ من مشاكل كرة السلة سببها الدفاع، لذلك يحرص بعض المدربين على إتقان لاعبيهم مختلف المهارات الدفاعية، لهذا فإن أحد ميزات كرة السلة في السنوات الأخيرة هو ارتفاع فاعلية وتأثير اللعب الدفاعي وخاصة فيما يتعلق بالدفاع القوي في الملعب كاملا"، لذا يرى (جوملسكي 1970) بأن المباراة التي تجري بين فريقين ذي مستوى متكافئ سيكون الفوز من نصيب الفريق الذي يخصص وقتا "مهما" من الوحدات التدريبية لتطوير اللعب في الدفاع، ولأهمية هذا يوجد الآن في معظم فرق المقدمة العالمية مدربون للدفاع ومدربون للدفاع الضابط متخصصون لدراسة كل الدفاع في كرة السلة في فرقهم.

أن نجاح العمل الجماعي يعتمد قبل كل شئ على قدرة ومهارة اللاعب في ملازمة منافسه، أي الأختيار الصحيح للمكان بما يتلائم وموقع اللاعب المنافس بالنسبة للكرة بما يساعده على أعاقه عمله الهجومي .

ومن الضروري أن يعرف الفريق المدافع الواجبات الدفاعية الثلاثة

الرئيسية :

1- عدم السماح للاعبى الفريق المقابل بالتهديف من الوضع والموقع المناسب .

- 2- قطع الكرة من المنافس لأجل بناء هجوم سريع مضاد .
- 3- محاولة عرقلة حالات التعاون بين خطوط ومراكز لاعبي الفريق المنافس وإفشال خطط اللعب المتفق عليها .

ويقسم العمل الدفاعي إلى ثلاثة محاور رئيسية هي: العمل الفردي والجماعي والفرقي، والتي يجب أن تخضع جميعاً لنظام وخطة اللعب المختارة والملائمة لقدرات اللاعبين وبما يتناسب ومهارة وأمكانية لاعبي الفريق المنافس، إلا في بعض حالات اللعب يكون عمل اللاعب المدافع مختلف قياساً إلى خطة اللعب المحددة من خلال ملازمة اللاعب غير القائد والقائد للكرة .

أن رفع فاعلية الدفاع في كرة السلة تعد واحدة من أهم مشاكل اليوم لأن نجاح وفوز أي فريق يعتمد بدرجة كبيرة على إمكانية استخدام أكثر من نوع وطريقة دفاع في المباراة الواحدة وحسب موقف وطبيعة اللعب بما يخلق حالة من عدم الاستقرار عند الفريق المهاجم، وهذا ما يتوخاه كل مدرب، لذلك يرى الكثير من خبراء السلة العالميين بأن القياس الأكثر نوعية وأهمية لمستوى الفريق هو إجادته لمهامه الدفاعية، لذلك يجب أن يولى له اهتماماً خاصاً في مراحل الأعداد، لأن دفاع اللاعب الجيد يجدد ثقته ومتانة لا اللاعب وحده بل الفريق بكامله، " وذلك لأنه في مباريات كرة السلة تكون أساس جميع الصعوبات التي تحدث في المباريات تقع على عاتق دفاع الفريق، وعليه يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار أن الفوز في المباريات يحدده قابلية الفريق بالهجوم والدفاع وبشكل جيد وخاصة الثقة في الفوز تأتي من الدفاع الفعال في الملعب، وبعبارة أخرى بدون الدفاع لا توجد كرة سلة حديثة .

"ومن الضروري التأكيد هنا على أن الفوز والحصول على مراكز متقدمة في البطولات العالمية يعتمد قبل كل شيء على توافق الأعمال الجماعية في الفريق، والذي يتطلب توسيع ترسانة البناء الدفاعي باستخدام وبشكل ميكانيكي ثلاث إلى أربع طرائق دفاعية مختلفة في ظروف المباريات المختلفة، وهذا يتطلب تدريبا "متوصلا" وكثفا" لأتقان المهارات الدفاعية الصعبة فضلا" عن رفع مستوى التفكير السريع والمؤثر للاعب .

ويرى (بارتتوف 1988) بأن الدفاع المنتظم الجيد لا يفرض الفوز فقط وإنما يؤثر في طبيعة أداء الفريق بشكل عام، لأن الفريق الذي يدافع بقوة وثقة لا يقلق من توتر، لهذا نشاهد لاعبين يستخدمون التصويب من المسافات المختلفة بثقة عالية وشجاعة فضلا" عن حركة القدمين السريعة في الدفاع والصراع على الكرات المرتدة من اللوحة .

شرح وتطبيق طرائق دفاع رجل لرجل والدفاع المختلط مع شرح المادة السادسة والمخصصة ولرئيس الفريق وواجباته وسلطاته، وكذلك حركة الحكام وميكانيكية الحكام الثلاث بالحركة الاساسية اثناء الدفاع الضاغط : عندما يكون جميع اللاعبين في المنطقة الخلفية، او اللاعبون في المنطقة الخلفية والامامية، وحالات ادخال الكرة : ادخال الكرة من الحد النهائي عندما تكون الكرة في المنطقة الخلفية، وادخال الكرة من الحد الجانبي عندما تكون الكرة في طريقها او تكون موجودة فعلا بالمنطقة الامامية، وادخال الكرة من الحد النهائي عند وجود الكرة في المنطقة الامامية .

وكذلك تكملة اماكن الحكام في ميكانيكية التحكم بثلاث حكام عند حالات التصويب : التصويب لاصابة السلة من الملعب :

حركة حكم الوسط ومسؤوليته عن كل محاولات التصويب التي تتم من منطقة نصف دائرة الرمية الحرة، ومسؤولية الحكم المتأخر بالنسبة للتصويبات الميدانية من منطقة الرمية الحرة من جانب الحكم المتأخر . وفي محاولات التصويب من الجانب القوي من الملعب فتكون المسؤوليات : الحكم المتقدم يكون مسؤولاً" عن اللاعب المصوب وعن عمليات الكرات المرتدة بالجانب الموجود به الكرة وتغطية الكرة المرتدة، ويكون حكم الوسط مسؤولاً" بالدرجة الأولى عن المخالفات باتجاه السلة مع مسؤولية ثانوية عن الكرات المرتدة بالجانب الضعيف، أما الحكم المتأخر فيكون مسؤولاً" عن المخالفات باتجاه السلة والتدخل بالكرات المرتدة في منطقة محيط نصف دائرة الرمية الحرة .

وكذلك التطرق الى النماذج الأساسية للدفاع الفرقي :

عند اختيار طريقة للدفاع الفرقي يجب أن نضع بالأعتبار النماذج الأساسية، والتي تختلف باختلاف أطوال اللاعبين، حيث أن لاعبي الخط الأمامي يجب أن يكون معدل أطوالهم (180 - 182) سم وفي بعض الأحيان يصل إلى (190) سم، وأطوال اللاعبين في الخط الدفاعي الثاني (الزوايا في الهجوم) يصل إلى (180 - 190) سم، وفي بعض فرق الجامعات يصل إلى (195) سم أما لاعبو الأرتكاز فيجب أن يكونوا أطول اللاعبين الفريق وتصل قاماتهم إلى أكثر من (190) سم وفي فرق الجامعات أكثر من (197) سم

أن كل فريق وحسب ما يمتلكه من اللاعبين يختار أحد النماذج الأساسية الستة الآتية :

1- خمسة لاعبين طوال القامة .

- 2- أربعة لاعبين طوال القامة ولاعب واحد قصير القامة .
- 3- ثلاثة لاعبين طوال القامة ولاعبان قصار القامة .
- 4- لاعبان طويلان وثلاثة لاعبين قصار القامة.
- 5- لاعب واحد طويل وأربع لاعبين قصار القامة .
- 6- خمسة لاعبين قصار القامة .

1- خمسة لاعبين طوال القامة :

إذا استخدم مدرب الفريق طريقة دفاع المنطقة فيجب اختيار التشكيل السليم له وخاصة إذا كان في الفريق لاعبان يتمتعان بالحركة السريعة، ويكون واجبهما غلق المنطقة تحت السلة، وإذا استخدم الفريق طريقة الدفاع الضاغط فيجب اختيار الدفاع الضاغط في نصف الملعب ووضع أسرع لاعب ملازماً وضاغطاً على اللاعب القائد للكرة حتى في ملعبه .

2- أربعة لاعبين طوال القامة ولاعب قصير واحد :

يستخدم هذا النوع من التشكيل في دفاع رجل لرجل المجرور (سحب اللاعب إلى المنطقة بين 6- 7م من الهدف ثم الضغط عليه) أو في دفاع المنطقة بتشكيل 1- 2- 2 حيث يوضع اللاعب السريع الحركة في المقدمة لقطع الكرة، أما في الدفاع الضاغط فيمكن استخدامه فقط في نصف الملعب .

3- ثلاثة لاعبين طوال القامة ولاعبان قصيرا القامة :

في تشكيل من هذا النوع من اللاعبين يفضل استخدام دفاع رجل لرجل الأعتيادي، وكذلك يمكن استخدام دفاع المنطقة 2- 1- 2

و2- 3، وفي حالات خاصة تشكيل الفريق بأستخدام الدفاع الضاغط في كل الملعب .

4- لاعبان طويلان وثلاثة لاعبين قصار القامة :

في هذا النوع يمكن أستخدام أي طريقة للعب دفاع رجل لرجل وحسب رغبة المدرب، وكذلك دفاع المنطقة بتشكيلات 2- 3، 1- 2- 2، 1- 3- 1 .

5- لاعب طويل واحد وأربعة لاعبين قصار القامة :

وهنا يمكن أستخدام دفاع رجل لرجل مع التبديل أي يتم تغيير ملازمة اللاعبين في كل تقاطع أو حركة حجز عدا حالة قطع اللاعب نحو السلة فيفضل بقاء اللاعب الملازم له، ويمكن في هذا التشكيل من اللاعبين أستخدام دفاع المنطقة في تشكيل 2- 2- 1، 1- 3- 1 وفيه يكون اللاعب الطويل في الخلف وتحت السلة، ويمكن أستخدام وفي ظروف خاصة دفاع المنطقة الضاغط وبتشكيل 1- 2- 1 و 1- 3- 1 ويوضع اللاعب الطويل في الخلف .

6- خمسة لاعبين قصار القامة :

يمكن أستخدام دفاع رجل لرجل الضاغط في نصف الملعب مع محاولة قطع الكرة جماعيا" (الأطلاق)أو في الملعب كاملا"، وكذلك دفاع المنطقة الضاغط 2- 3 مع الضغط القوي على الكرة في أي منطقة من الملعب .

مبادئ الدفاع الفرقي :

يستند الدفاع الفرقي الجيد على المبادئ الست الآتية :

- 1- تحديد عدد مرات التهديف العالي الدقة ، وهذا يساعد على حفظ توازن الفريق المدافع ونشاط لعبه ، والذي يضطر فيها الفريق المهاجم إلى التسرع في لعب الكرة ، ولأجل تحقيق ذلك يفسح لعبو الفريق المدافع المجال للمهاجم في مناولة الكرة في إتجاه اللاعب غير الهدف ، ومحاولة سحب اللاعب الهدف خارج المناطق المحببة له للتهديف .
- 2- تحديد عدد مرات التهديف من تحت السلة والمناطق القريبة (إلى أمام) تبعاً "للقول المأثور (كلما أرتفع عدد مرات التهديف من المناطق القريبة كلما كان الدفاع ضعيفاً)".
- 3- إمكانية تحديد المتابعات الهجومية بحيث لا يسمح للمهاجم من التحرك وأشغال مناطق تساعد على الصراع على الكرات المرتدة من اللوحة ، ولأجل ذلك يجب أن يكون المدافع في حالة أنتباه عالية واللعب بقوة في نفس الوقت .
- 4- بأستثناء إمكانية القطع غير المتوقع نحو سلة الفريق المدافع يحاول لاعبو الدفاع الصراع لأجل حفظ الكرة بعيداً "بأكثر ما يمكن عن السلة ، لذلك يجب أن يدرك اللاعبون دور المراقبة الجيدة للكرة .
- 5- مهاجمة الكرة بحذر وقوة ، أن بداية العمل القوي في الدفاع يحدده المدرب تبعاً "لنوع وطريقة الدفاع الفرقي الذي يستخدمه الفريق والمناسبة لقدرات اللاعبين ، والتي يجب أن لا تقل عن

مسافة 6،5 م عن السلة، وفي الدفاع القوي في المنطقة المذكورة أعلاه يهاجم الخط الدفاعي الأول الكرة ويحتفظ بموقع دفاعي جيد بالنسبة إلى حماية الهدف، ولأجل أن يسمح للاعب بالتهديف من مسافة 8 - 9 م .

المستوى الثاني لبداية العمل الدفاعي القوي يحدده خط الوسط، فيستخدم الدفاع طريقة الدفاع الضاغط في نصف الملعب مع محاولة فتح المكان تحت السلة ونجاح الدفاع يعتمد على رد فعل اللاعبين .

والمستوى الثالث للعمل الدفاعي القوي يمكن أن يكون في كامل الملعب أو في ثلاثة أرباعه، وهنا يتم استخدام دفاع المنطقة الضاغط أو دفاع رجل لرجل الضاغط حيث يكون هدف الدفاع إجبار المنافس على إرتكاب الخطأ أو المخالفة في الساحة الخلفية له أو زيادة عدد مرات قطع الكرة من قبل المدافعين .

6- إعاقة تغلغل في محيط الدفاع حيث لا يسمح بفتح أو كشف المنطقة تحت السلة للمنافس، وقبل كل شئ على المدافع غلق المنطقة المحرمة، ثم بعد ذلك العبور إلى البناء الدفاعي الأساسي وعندما يقرر المدرب ما إذا كان الدفاع قويا " أم سلبيا" (عدا الدفاع الضاغط) وهذا يعتمد على حالة لاعبيه في تلك اللحظة وحالة اللعب، ولأجل ذلك يجب أن يتهياً جميع اللاعبين فاللاعبان الأماميان يستخدمان مهارة قطع الكرة الجماعية (الأطباق) ويقف اللاعبان الآخران على الخط المتوقع لمناولة الكرة لقطعها، أما اللاعب الخامس فيلازم المهاجمين البعيدين عن الكرة واللذين تحركا للأمام .

أما الدفاع السلبي فيكون جوهره عدم إعاقة المهاجمين في المنطقة الأمامية إلى المنطقة القريبة من الرمية الحرة، حيث يكون الهدف إعاقة المناولة المتجهة إلى الوسط ومهاجمة لاعب الأرتكاز من الأمام إذا حاول إستلام الكرة .

أنواع الدفاع الفرقي

يتفق جميع خبراء كرة السلة على أن هناك أربعة أنواع من الدفاع

الفرقي وهي :

- 1- الدفاع رجل لرجل.
- 2- دفاع المنطقة .
- 3- الدفاع المركب .
- 4- الدفاع الضاغط .

أولاً: الدفاع رجل لرجل :

معنى الدفاع رجل لرجل:

يرى رعد جابر باقر & عبد الحكيم محمد بأن " كل لاعب مسؤول مسؤولية مباشرة في الدفاع ضد لاعب خصم من الفريق المهاجم. ويرى حسن سيد معوض بأنه " الطريقة الأساسية الأولى للدفاع في كرة السلة وترمي إلى محاولة منع الخصم من إصابة الهدف من أي مكان في الملعب، ويجب أن تقابل الميزة الهجومية بما يناسبها من مهارة دفاعية وأن يقف المدافع بين المهاجم والسلة وعلى الخط الوهمي الواصل بين لاعب الهجوم والسلة وللداخل قليلاً".

ويرى أياذ عبد الكريم & وداد محمد رشاد بأن " هذه الطريقة من الدفاع تهدف إلى منع الخصم من إصابة الهدف من أي مكان من الملعب وقطع المناولات وعرقلة الطبطبة والأستحواذ على الكرات المرتدة والكرات الضائعة، وكذلك مساعدة زملاء في دفاعهم، وفيه يكون كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم واحد طيلة المباراة سواء كان مسيطرا " على الكرة أو بدونها " .

ويرى مهدي نجم عبد الله بأن " الأساس فيه أن كل مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم وعليه مراقبته وتغطيته، وأن يقف اللاعب بين المهاجم المسؤول عنه وبين السلة التي يدافع عنها " .

ويرى مصطفى محمد زيدان بأن " فيه يتم توزيع أفراد الفريق المدافع على الفريق المهاجم بحيث يخصص كل مهاجم مدافع معين له بذاته، مع مراعاة عند توزيع المدافعين على المهاجمين أن تقابل الميزات الهجومية لأفراد الهجوم الميزات الدفاعية للفريق المدافع " .

ويرى فائز بشير حمودات & مؤيد عبد الله بأن " يتولى كل مدافع مسؤولية مهاجم معين لمراقبته طيلة فترة المباراة أو الوقت الذي يحدده المدرب بهذا الأسلوب الدفاعي بحيث لا يعطي الفرصة للاعب المهاجم من محاولة إستلام أو تمرير أو تصويب الكرة، وإضافة إلى مراقبته تحركات اللاعب الخصم وجب عليه مراقبة حركة بقية أعضاء الخصم كي يكون على علم بما ينوي الخصم تطبيقه، وأن يقف المدافع بين المهاجم والسلة التي يصوب عليها " .

يكون كل حكم مسؤولاً عن تغطية عمليات خروج الكرة من الحد الجانبي أو خط المنتصف (الحد النهائي) الموجود في منطقتيه والتعاون مع زميله في حالة الشك فيمن تسبب باخراج الكرة، وينطبق هذا عندما تحدث مخالفة ارجاع الكرة الى الساحة الخلفية .

مبادئ الدفاع رجل لرجل :

يسمى هذا النوع الدفاع الشامل والذي بموجبه يلقي على المدافع واجبان أساسيان - ملازمة اللاعب المهاجم المحدد له ومساعدة زملائه في حالات الدفاع الأخرى - والواجب الأول هو ملازمة المهاجم المناسب لقدراته وقابلياته الفنية والبدنية، وأن يعتمد قليلاً على المساعدة من الآخرين لأن لكل لاعب واجبه الأساسي .

الوضع الأساسي في الملازمة يظهر في وقوف اللاعب مع حركة قليلة بالجسم للخلف وثنى قليل في كافة مفاصل (القدمين - الركبتين - الورك) والذراعان مرفوعان أحدهما بإتجاه المنافس والثانية بإتجاه الكرة (إذا كان المنافس غير قائد للكرة على شرط أن يقع اللاعب المدافع وسط المثلث - (منافس، كرة، هدف)، أما إذا كان المهاجم قائد للكرة فعلى المدافع محاولة دفع اللاعب في الاتجاه غير المحب للمهاجم والمكان الذي يمكن فيه عمل مساعدة في قطع الكرة بالنسبة للمدافع (ويفضل إلى الجانب) .

أما عند ملازمة اللاعب المتحرر من الحجز فهناك أربعة إمكانيات :

- 1- التخلص من الحجز إذا كان المهاجم يجيد التهديد من المناطق المتوسطة والبعيدة ويقود الكرة إلى المناطق المحببة له للتهديد .
- 2- التخلص من الحجز بمساعدة الزميل الملازم للمهاجم الذي يقف حاجزاً، وفي هذه الحالة على الزميل أن يتراجع للخلف وينبه المدافع على ذلك .

3- الدوران واللف من خلف الزميل وأخذ موضع دفاعي جيد (وهذه أضعف حركات الدفاع) .

4- عمل تغيير (تبديل) وملازمة لاعب آخر، أن المدافع الواقع في الخلف أو المدافع الملازم للمهاجم الذي عمل الحجز يجب أن يعطي أحدهما إشارة لعمل التبديل (التغيير) بينهما ، وبعد التبديل يبدأ العمل الدفاعي الجديد ، وقد يحدث أثناء هذا التغيير أن يكون المدافع قصيرا " قياسا" بالمهاجم، فهنا يكون واجب المدافعين الآخرين مساعدة هذا الزميل، أما إذا كان ذلك تحت السلة فيجب أن يتم تبديل هذه الحالة مباشرة بعد أول حجز وتغيير، أما اللاعبون البعيدون عن مركز الهجمة (البعيد عن الكرة) يجب أن يكونوا متهيئين للتحرك إلى جهة الحجز لعمل المساعدة

عند اللعب بطريقة رجل لرجل على كل مدافع أن يطابق عمله الدفاعي مع هذه الواجبات :

1- محاولة دفع اللاعب القائد للكرة في أربع إتجاهات محددة :

أ - إلى الخط الجانبي لتحديد إمكانية مناوله الكرة .

ب- دفعه إلى المكان الذي يتركز فيه المدافعون، وهذه الطريقة تظهر أساسا" عند الخط النهائي(عدم السماح له بالمرور من الخط النهائي) أي إيقافه عند الخط عندها تكون المساعدة للمهاجم صعبة .

ج- دفعه على قيادة الكرة بيده الضعيفة قياسا" للأخرى عند عمل الطبطبة .

د - دفعه إلى الجهة البعيدة عن مكان وجود اللاعب
الهدف .

2- وفي الوقت نفسه إمكانية متابعة اللاعب المسؤول عنه (الملازم له)
واللاعب القائد للكرة، حيث يتطلب ذلك إتخاذ وضع دفاعي
مفتوح في إتجاه الكرة وبمساعدة النظرة الجانبية للسيطرة على
حركة المهاجم .

3- على المدافع أن يكون جاهزا " للتبديل في ملازمة المهاجم الخالي
والمحرر من الحجز أو بعد حركة خداع قام بها .

4- التحرك إلى الوسط ومحاولة عرقلة اللعب الحر للمهاجم في موقع
الأرتكاز أو تحت السلة، عندما تكون الكرة في الجانب الآخر
البعيد .

5- تكلم بأستمرار ولا تسمح للمنافس بالتلاعب بأعصابك .

6- العودة السريعة إلى الخلف للدفاع عند فقدان الكرة، على المدافع
قبل كل شئ أن ينطلق بسرعة إلى الموقع الدفاعي الجيد قبل
وصول المنافس، ثم بعد ذلك ملازمة اللاعب المهاجم الخالي إذا
كان في موقع جيد للتهديف أو اللاعب القائد للكرة .

7- على المدافع أن يكون متهيئا " للمشاركة في قطع الكرة
(جماعيا" أو الأطباق)أو التغطية للزملاء عند مشاركتهم في قطع
الكرة .

8- على المدافع أن يكون جاهزا " بدنيا" ونفسيا" للمشاركة في
إيقاف أية محاولة تهديف، ولأجل أن يكون الدفاع مؤثرا" يجب
أن يقع المدافع بين المهاجم والهدف أو في الصراع على الكرات
المرتدة من اللوحة .

9- مساعدة الزميل الذي يلازم لاعب الارتكاز .

أ - عدم إعطاء الحرية لمناولة الكرة إلى لاعب الأرتكاز .
ب- إذا كان المدافع في منطقة بعيدة عن جهة الكرة عليه أن يتحرك إلى الوسط لمساعدة اللاعب الملازم للاعب الأرتكاز .

ج- مهاجمة لاعب الأرتكاز من الأمام في حالة إستلامه الكرة .
ملاحظة مواقع الضعف والقوة للاعب المنافس واللاعبين الآخرين لمساعدة

عوامل القوة في دفاع رجل لرجل

- 1- كل مدافع يلازم لاعب منافس محدد ، وعليه يمكن تحديد مسؤولية الأخطاء بسهولة .
- 2- ملاحظة جوانب الضعف والقوة للاعبين (المحددين) أثناء الملازمة (طول، سرعة، قوة،الخ).
- 3- المدافع يوجه ويقود اللعب عندما يحاول المهاجم اللعب ببطء أو تأخير اللعب
- 4- يمكن استخدام قطع الكرة جماعياً" (الأطباق) بفاعلية .
- 5- تكون للمدافع فرصة كبيرة في الصراع والأستحواذ على الكرات المرتدة من اللوحة.
- 6- يكون اللاعب المدافع متهيئاً وبشكل جيد لمقابلة المهاجم بعد أن أشار المدرب إلى نقاط الضعف والقوة لكل مهاجم من الفريق المنافس.

- 7- محاولة تشكيل ظروف وحالات جيدة تساعد على الانطلاق الجيد لهجوم سريع .
- 8- على المدافع سرعة التكيف ورد الفعل على أي طريقة هجومية قد يستخدمها الفريق المنافس في تعطيل أو تأخير اللعب أو اللعب بجمهة واسعة ...ألخ .
- 9- يمكن إستخدام طريقة الدفاع رجل لرجل في كل الملعب لزيادة سرعة وتيرة اللعب.
- 10- من خلال هذه الطريقة يمكن تحديد اللاعب المدافع الجيد .

نقاط الضعف في دفاع رجل لرجل

- 1- عدم التطابق في أطوال اللاعبين المهاجمين والمدافعين خاصة عند التبديل أو التغيير بعد الحجز .
- 2- يكون هنا الدفاع غير مؤثر وفعال أمام فريق يجيد لاعبيه مهارة القطع أو الحجز .
- 3- كثرة الأخطاء الشخصية التي قد تحدث .
- 4- يمكن للفريق المهاجم أن يركز هجماته على المدافع الأضعف في الفريق في حالة وجوده.
- 5- تحتاج هذه الطريقة الدفاعية إلى تفاهم عالٍ بين اللاعبين عند محاولة التغلب على حجز المهاجمين .
- 6- أن أي خلل في الدفاع يهياً الظروف الجيدة للمهاجم للقيام بهجوم سريع .
- 7- يحتاج دفاع رجل لرجل على وقت تدريبي كبير لإتقانه.

دفاع المنطقة

معنى دفاع المنطقة :

يرى رعد جابر وعبد الحكيم محمد بأن " كل مدافع مسؤول عن منطقة محددة من مناطق الدفاع، وأن على الفريق المدافع أن يتحرك كوحدة منسجمة ومتناسقة طبقاً "لحركة الكرة أولاً" ثم الخصم .

ويرى حسين سيد معوض بأنه " توفير الجهود في الدفاع ضد لاعبين في منطقة بعيدة عن السلة 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.

ويرى عبد الحكيم محمد & آخرون بأنه " تنظيم نوع من النشاط الجماعي للمدافعين في منطقة تكون خطورة إصابة السلة منها بنسبة عالية، وهذه المنطقة تبدأ من تحت السلة إلى نحو (7) أمتار، وأكثر ما يجب أن يركز عليه المدافعون هو المنطقة القريبة من الكرة في حين تزداد المسافة إتساعاً" بين الدافعين كلما بعد المهاجمون عن الكرة، ويحتل كل مدافع وحسب قدراته مكاناً "مناسباً" له في المنطقة الدفاعي.

ويرى مهدي نجم عبد الله بأنه " هو وقوف اللاعبين بأشكال مختلفة قرب منطقة الهدف، وأن كل لاعب مسؤول عن منطقة معينة وبالتالي يكون كل لاعب مدافع مسؤول عن كل لاعب مهاجم يتواجد في منطقتة".

ويرى مصطفى محمد زيدان بأنه " يعتمد على غلق المنطقة المحرمة أمام الفريق المنافس بحيث يتوزع اللاعبون في المنطقة المحرمة في عدد من

التشكيلات الدفاعية التي تتيح لهم تركيز الدفاع بما يتناسب مع نواحي قوة الفريق المهاجم، وأن أكثر ما يجب أن يركز عليه المدافعون هو المنطقة القريبة من الهدف، بينما تزداد المسافة تدريجياً كلما بعد المهاجمون عن الكرة .

ويرى أياد عبد الكريم العزاوي & ووداد محمد رشاد بأنه " كل لاعب مدافع يدافع عن منطقة معينة قرب الهدف ويكون مسؤولاً عن اللاعب المهاجم الموجود في منطقته، ومسؤولية المدافع الأولى هي الكرة أولاً" ثم الخصم .

ويرى فائز بشير حمودات & مؤيد عبد الله بأنه " هو تركيز اللاعبين المدافعين في المناطق القريبة من الهدف والتي تصاب منها السلة بنسبة عالية، ويقع على عاتق اللاعب المدافع فيها المسؤولية كاملة عن مراقبة مساحة معينة من الملعب، وأن يقوم بمهام الدفاع ضد المهاجم أو أي من اللاعبين المهاجمين اللذين يتواجدون في هذه المنطقة، ويجب أن توضع مميزات اللاعبين الجسمانية والتاكتيكية موضع الاعتبار بحيث تتطابق والمهام المناطة بكل لاعب لتنفيذها.

ويرى حسن عبد الجواد بأنه " يعمل الفريق كوحدة دفاعية مركزة يتعاون فيها جميع الأفراد بنسب متساوية بحيث يمكن تغطية نقاط الضعف الفردية، وهي لا تتطلب بذل الجهد في مناطق لا خطر مباشر فيها على السلة بل تركيز الجهد في الدفاع عن المنطقة التي يمكن التصويب فيها وإصابة السلة بنسب كبيرة .

مبادئ دفاع المنطقة :

أن المبدأ الأساسي لطريقة دفاع المنطقة هو تحديد كل لاعب في الدفاع عن منطقة محددة من الملعب عند الوهلة الأولى لموقع الكرة، فيجب أن يكون كل لاعب مواجهاً للكرة ويتحرك في الوقت نفسه مع

كل مناولة، آخذاً " بنظر الاعتبار موقعه وموقع الكرة، والشئ المهم هنا هو الكرة وعدم تحويل الانتباه عن موقع اللاعبين المهاجمين، وأن الدخول في المنطقة المحرمة في اتجاه الكرة يعتمد على موقع الأرتكاز في أسفل ووسط منطقة الرمية الحرة وحركته تغير أساساً حركة المدافعين.

إن حركة المدافعين تعتمد على موقع المهاجم الذي من المتوقع أن يستلم الكرة، وإذا ما أرسلت الكرة إلى المهاجم وهو في موقع جيد للتهديف، فإن المدافع القريب يجب أن يتحرك لعرقلة الأستلام أو قطع الكرة قدر الإمكان، وإذا تمت مناولة الكرة من خلف ظهر أحد اللاعبين في الخط الدفاعي الأول، عليه أن يتحرك في اتجاه الهدف وأخذ موضع دفاعي يسمح بمشاهدة الكرة وتغطية اللاعب الخالي في داخل المنطقة .

يمكن للاعب المدافع أن يسمح للمهاجم بالتهديف من المسافات البعيدة أفضل من السماح له بمناولة الكرة إلى منطقة ذات موقع أفضل للتهديف داخل المنطقة .

وتكون الوقفة الأساسية للمدافع في طريقة دفاع المنطقة أعلى من الوقفة في دفاع رجل لرجل (الثاني في المفاصل يكون قليلاً) والذراعان مرفوعتين باستمرار.

ويوزع اللاعبون في طريقة دفاع المنطقة بشكل دقيق على مواقعهم داخل الملعب حسب مواصفاتهم البدنية والنفسية، فاللاعب الطويل البطئ الحركة يكون تحت السلة (في الخلف) ويساعد في تقوية دفاع الفريق في الصراع على الكرة المرتدة من اللوحة، ويعرقل لعب المهاجم الطويل ويقطع بفعالية دخول اللاعب القصير .

أما اللاعب السريع وعادة يكون غير طويل فيقع مكانه في الخط الأمامي (الأول) للمنطقة حيث يحصل على إمكانية أكبر في مواجهة الموزع للكرة والمساهمة في قطع الكرات، وهنا يجب أن يكون اللعب قويا .

أن طريقة دفاع المنطقة هي اسهل أنواع وطرائق الدفاع، وفيها يمكن تعويض النقص في إستيعاب بعض اللاعبين للمهارات الفنية الدفاعية او التوافق أو في سرعة الحركة، وكذلك يقل إرتكاب الأخطاء الشخصية بهذا النوع لوجود المساعدة من زملاء أثناء الضرورة، ولكل لاعب فرصة لقطع الكرة، وتتهياً بهذا الدفاع الطرف الملائم للهجوم السريع .

ومن إحدى إشارات ضعف أي بناء دفاعي للمنطقة تغفل المهاجمين داخل المنطقة، وعليه يجب إتمام عملية تغطية هذا الدخول لأن التوافق الحركي هو الأساس في الحفاظ على موقع دفاعي جيد للمنطقة، لأنه بخلاف هذا التوافق فإن البناء الدفاعي يفقد وضعه الأساسي بعد المناولة الثانية أو الثالثة .

وتم التطرق الى الية الحكام الثلاثة بموضوعة الاشارات والاجراءات :

الاجراء عند احتساب الخطأ (الحكم الذي يحتسب الخطأ والحكمان اللذان لم يحتسباه)

تبادل الاماكن بعد احتساب خطأ مع بقاء الكرة في المنطقة الامامية .

تبادل الاماكن بعد احتساب خطأ مع ذهاب الكرة الى منطقة امامية جديدة.

مع الية الحكام الثلاثة في حالات تنفيذ الرميات الحرة :

-مسؤوليات الحكم المتقدم

-مسؤوليات حكم الوسط

-مسؤوليات الحكم المتأخر .

عوامل استخدام دفاع المنطقة :المبدأ الأساسي لدفاع المنطقة هو بتحديد حركة المدافعين في منطقة معينة والتمركز والتحصيد في منطقة الهجوم، حيث تسمح هذه الطريقة للاعب المدافع العمل بحرية أكبر ولكن بحركة دائمة من جميع المدافعين .

أن المدافع القريب من المهاجم القائد أو المسيطر على الكرة وفي منطقة جيدة للتهديف يجب عليه أن يلعب بقوة مستخدماً مبدأ دفاع رجل لرجل لكي يجبر المهاجم على المناولة للخلف أو بعيداً عن الهدف أو التسرع في التهديف .

ويكون وقوف اللاعب المدافع إلى الجانب من المهاجم القريب من السلة وفي جهة الكرة أو أمامه، خاصة عندما يكون أحد الزملاء خلف المهاجم، وإذا تحرك المهاجم فأن حركته تغطى من مختلف اللاعبين بالتعاقب أثناء دخوله المنطقة، فعلى المدافع عند إتخاذ أي موقع دفاعي أن يقوم بتغطية منطقة أو مهاجم حر تحت السلة .

يمكن أن يكون دفاع المنطقة إيجابياً أو سلبياً، ويمكن إستخدامه بحذر في حالات، عندما يكون الفريق متأخراً في النقاط أو ضد اللاعب الهدف، أو ضد التصويبات الدقيقة والناجحة من المسافات

البعيدة وضد اللاعبين من ذوي المهارات الفنية العالية، وعلى كل حال فإنه في جميع الحالات سواء كان الدفاع إيجابيا "أم سلبيا" فأن استخدام دفاع المنطقة يحدده تشكيل لاعبي الفريق الخصم ونتيجة المباراة والوقت المتبقي .

يساعدنا دفاع المنطقة في وضع اللاعب الطويل في المنطقة تحت السلة، ويضع اللاعب السريع للأمام (لتطبيق والمشاركة في الهجوم السريع)، ويكون الخط الأول (الأمامي) للدفاع متميزا "بالسرعة والقوة، والخط الخلفي (طوال القامة) تكون له القدرة على الصراع من أجل الكرات المرتدة من اللوحة، والتي يجب أن يشارك فيها ثلاث أو أربع لاعبين مدافعين يكون وقوفهم بين المهاجمين واللوحة . أما خامسهم فينطلق للأمام لسحب لاعب أو اثنين من المهاجمين على اقل تقدير، وهنا يحصل تفوق في عدد اللاعبين لصالح الفريق المدافع، مما يجعل من السهولة الاستحواذ على الكرة والقيام بهجوم مضاد سريع.

أنواع دفاع المنطقة :

تحدد تشكيلات دفاع المنطقة حسب مواقع اللاعبين من الخط الدفاعي الأول بإتجاه السلة، والشائع من التشكيلات هي : (1 - 2 - 2)، (1 - 3 - 1)، (2 - 3 - 2)، (2 - 2 - 1 - 2)، (3 - 2 - 2).

❖ دفاع المنطقة بتشكيل (1 - 2 - 2)

هذا النوع من التشكيل يكون قويا " في وسط منطقة الرمية الحرة وتحت السلة، وقد يكون سهلا" عندما يوضع أسرع لاعب مدافع للأمام بجهة كبيرة للحركة، أما اللاعبان (2، 3) في الخط الدفاعي الوسطي فيتميزون بالنشاط وسرعة الحركة وطول القامة، أما اللاعبان (4، 5) فيكونان أفضل لاعبين في الصراع على الكرات

المرتدة وأن يلازموا لاعبي الإرتكاز للمنافس في وسط المنطقة المحرمة وعلى اللاعبين (1، 2، 3) إتخاذ مواضع دفاعية جيدة أثناء أي تهديف من المنافس، وبعد ذلك وبسرعة ينطلق اللاعب رقم (1) للأمام من أجل تشكيل ظروف جيدة للهجوم .

دفاع المنطقة بتشكيل (3- 2)

أن قوة هذا النوع من التشكيلات الدفاعية للمنطقة يتمثل في حركة الخط الدفاعي الأول، والذي يجب أن يلعب بقوة أثناء هجوم الفريق المنافس محاولاً "إعاقة مناولاته، ويمكن من هذا التشكيل القيام بالهجوم السريع بسهولة .

يجب أن يكون اللاعبون (1، 2، 3) من أسرع اللاعبين لأنهم أكثر اللاعبين حركة في جبهة عريضة واسعة، ويقع على عاتق اللاعب رقم (1) مسؤولية منطقة دائرة الرمية الحرة، ويقوم اللاعبان (2، 3) بتغطية منطقة الإرتكاز في وسط وأسفل منطقة الرمية الحرة في الجبهة البعيدة عن موقع الكرة وعندما يلعب الفريق ضد منافسين يتمتعون بقامات طويلة فأن على المدافعين (1، 2، 3) القيام بمساعدة لاعبي الإرتكاز في قطع الكرات مستخدمين عملية الإطباق، وكذلك المساعدة في الصراع على الكرات المرتدة من اللوحة.

يكون هذا التشكيل الدفاعي ضعيفاً " أمام لاعبي الإرتكاز المنافسين عند الخط الجانبي لمنطقة الرمية الحرة وكذلك ضعيفاً " في تغطية المنطقة المجاورة للسلة وفي زوايا الملعب فضلاً عن المنطقة المحصورة خلف لاعبي خط الدفاع الأول إذا لم يتمتع هؤلاء بسرعة كافية للتغطية، أما اللاعبون (4، 5) فيجب أن يكونوا أطول اللاعبين ويمكنك أن يلعبا ضد الإرتكاز.

دفاع المنطقة بتشكيل (1 - 3 - 1)

يحاول الدفاع في هذا التشكيل الاحتفاظ بثلاثة لاعبين مدافعين بين الكرة والسلة بغض النظر عن مكان مناولة الكرة، وهذا التشكيل الدفاعي قوي، وفي جميع الحالات يكون لاعب الأرتكاز تحت السلة وضد التهديد من المسافات المتوسطة، ولكن هذا الدفاع يكون ضعيفا" ضد التهديد البعيد من الزوايا ومن عمق الملعب (زوايا الساحة) وكذلك ضعيف ضد القطع من الخط النهائي، وسيشكل الوضع الذي سيتخذه اللاعبون الطوال القامة صعوبة أثناء الصراع على الكرات المرتدة من اللوحة .

الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية بكرة السلة يتطلب بحثا دقيقا" لتطوير لعب الفريق، ويتطلب أيضا" الحصول على "المعلومات الكاملة والدقيقة حول مدى فاعلية هجوم ودفاع الفريق باعتبارهما الأساس في بلوغه النجاح والفوز بكرة السلة وتتزايد المسؤولية كلما ارتفع مستوى تقدم الفريق بذلك .

وبما أن الدفاع في كرة السلة هو العماد في نجاح عملية الهجوم أو فشله، فبواسطته تتحدد نتيجة الفوز أو الخسارة وفي الوقت الحاضر أصبح فن الدفاع في كرة السلة له نفس أهمية فن الهجوم بل ويتفوق في الأهمية عليه، فالفريق الذي يمتلك موهبة ومهارات دفاعية جيدة يعتبر من الفرق القوية .

وبناء" على ما تقدم فإن أهمية البحث تتجلى في أن معرفة فاعلية لعب الفريق الدفاعي والهجومى ومعرفة أفضل طرائق الدفاع المستخدمة بشكل يتلاءم وإمكانيات أفراد الفريق تدفع عملية التدريب للأمام وبما يخدم مصلحة الفريق.

تم التركيز في المحاضرة على طبيعة الاعداد البدني الخاص
بلاعبي كرة السلة والوسائل والطرائق الحديثة المعتمدة بتدريبهم .

مع اضافة تشكيلات دفاع المنطقة ونقاط قوته وضعفه

دفاع المنطقة بتشكيل (2- 1 - 2)

هذا النوع يؤمن غلق كل من منطقتي تحت السلة ومنطقة الرمية
الحرّة، لذلك يكون مفضلاً في الصراع على الكرات المرتدة من
اللوحة، ويعد هذا التشكيل فعالاً ضد لاعب الارتكاز المنافس القوي،
وكذلك يكون ملائماً لبناء الهجوم السريع لأنه يسمح لأحد اللاعبين
وخاصة رقم (1) بالحركة للأمام عند التهديد، إلا أنه هذه الطريقة
تكون ضعيفة على طول خط النهاية وكذلك عند التهديد من القفز
تحت زاوية (45°) من المسافات المتوسطة وفي منطقة أعلى الرمية الحرّة .

دفاع المنطقة بتشكيل (3 - 2)

يكون هذا التشكيل الدفاعي قوياً ضد لاعبي الارتكاز للفريق
المنافس وكذلك في غلق منطقة السلة والاستحواذ على الكرات المرتدة
من اللوحة فضلاً عن كونها جيدة في بناء الهجوم السريع خاصة
للاعبين (1 ، 2)، إلا أن هذا التشكيل يكون غير فعال في المنطقة
الأمامية وفي زوايا الملعب، وعليه يجب أن تكون حركة اللاعبين دقيقة
ويحتاج إلى طاقة كبيرة .

ويوجه لاعبو الخط الأمامي لاعبي الخط الخلفي عن إتجاه القوة
في مواقف اللعب، ويمكنهم أن يساعدوا في إتمام عملية الإطباق وذلك
بالمشاركة مع لاعبي الارتكاز بعد أن يتم دفع اللاعب القائد للكرة إلى
أحد جانبي الملعب

نقاط القوة في دفاع المنطقة:

- 1- فعال ضد التهديد القريب والمتوسط للسلة .
 - 2- مؤثر وفعال لعملية الدفاع ضد لاعبي إرتكاز الفريق المنافس.
 - 3- مؤثر في قطع الكرة .
 - 4- يساعد اللاعبين في الحفاظ على طاقتهم خلال المباراة .
 - 5- يشكل نقطة إنطلاق جيدة للهجوم السريع .
 - 6- يمكن أن يستخدم ضد الفرق التي لا تجيد التهديد من المسافات البعيدة .
 - 7- مؤثر ضد الفرق التي تجيد الحجز والفرق التي تفضل اللعب الهجومي المنظم والقطع نحو السلة .
 - 8- إستخدام هذه الطريقة يقلل من حدوث الأخطاء الشخصية وتحافظ على اللاعبين ذوي الأخطاء العديدة .
 - 9- فعال في الصراع والأستحواذ على الكرات المرتدة من اللوحة .
 - 10- هذا التشكيل الدفاعي جيد إذا أمتلك الفريق لاعبين طوال القامة أو لاعبين لا يملكون توافق عضلي عصبي عالٍ.
 - 11- يمكن تغطية اللاعب في الدفاع بهذه الطريقة .
 - 12- يكون الدفاع فعالاً ضد الفرق التي يجيد لاعبوها الطبطة .
- ## نقاط الضعف في دفاع المنطقة :

- 1- غير فعال ضد التهديد من المسافات البعيدة ومن مناطق زوايا الملعب .

- 2- إذا كانت حركة اللاعبين غير متوافقة يصبح إستخدامه ضعيفا".
- 3- ضعيف وصعب عند خط الرمية الحرة لقلة عدد المدافعين في بعض التشكيلات .
- 4- يكون هذا الدفاع ضعيفا" أمام الفرق التي يمتاز لاعبوها بالطول والحركة العالية.
- 5- يقلل من سرعة وتيرة المباراة .
- 6- لا يكون فعالا" في الدقائق الأخيرة من المباراة إلا عندما يكون الفريق متأخرا" في النقاط .
- 7- يكون غير فعال ضد طريقة لعب الفريق المهاجم الذي يجيد لاعبيه اللعب على جبهة واحدة لأجل التفوق العددي الهجومي للحصول على فرصة تهديف من وضع أفضل .
- 8- يكون غير فعال ضد الفرق التي تجيد الهجوم السريع والسرعة في تنفيذ الهجوم .

كيف انتشرت :

بدا انتشار هذه اللعبة سنة 1900 م، بواسطة الجنود الامريكيين وفي سنة 1915م وضعت لها القواعد العامة، وفي سنة 1933م اقيمت لها اول بطولة جامعية بتورينو في ايطاليا، وفي عام 1933م ظهر اول اتحاد دولي لكرة السلة ويقال انها دخلت برامج الدورات الاولمبية سنة 1904م في سان لويس، ثم اختفت لتظهر بشكل رسمي في دورة برلين الاولمبية سنة 1936م.

وجرت مبارياتها بحضور الدكتور سميث مؤسس اللعبة، وشاهد النجاح الذي حققه.

كيفية انتشار لعبة كرة السلة في البلاد العربية :

لم تعرف هذه اللعبة الا حوالي سنة 1938م، وذلك بفضل جمعية الشبان المسيحية التي نشرتها بين مدارس القاهرة وجامعاتها في انحاء مصر التي اشتركت لاول مرة في دورة برلين الاولمبية سنة 1936م ففازت في المرحلة الاولى وخسرت في الثانية امام المكسيك التي نالت الميدالية البرونزية.

كيفية انتشار لعبة كرة السلة في لبنان :

عرفت هذه اللعبة في لبنان بواسطة البعثات التبشيرية الفرنسية التي نشرتها بين المدارس الفرنسية والاندية مما ادى الى تنظيمها رسميا سنة 1945م في اطار اتحاد الالعاب الرياضية . ثم تاسس اتحاد هذه اللعبة باسم الاتحاد اللبناني لكرة السلة والكرة الطائرة في 20111950 . وتشكلت اول لجنة لهذا الاتحاد في 28121950 . تطور بعض قواعد كرة السلة (ال 13) التي وضعها (دكتور سميث) السلطان :-

كانتا سلتي خووخ فعلا وكانت معلقتين على الحائط وكان القاع موجودا بها ثم عدلتا حتى اصبحتا من نسيج ذي مواصفات خاصة.

صالة الملعب

كانت في بادئ الامر عبارة عن اي ساحة مغطاة فكان جراج العربات ومخزن التبن وغير ذلك من بنايات يكفي ويعتبر مناسباً للعب ذا مقاييس وابعاد ومواصفات خاصة

عدد اللاعبين :-

كان (9 لاعبين) ثم اصبح (7 لاعبين) او (5 لاعبين) ثم عدل حتى اصبح الان خمس وعدد افراد الفريق اثنا عشر.

الرمية الحرة :-

كان في كل فريق شخص واحد هو الذي يتولى قذف جميع رمياته الحرة والان يتولى كل لاعب رمي الرميات الحرة التي نالها نتيجة ارتكاب الخطا ضده.

كرة القفز :-

كان الحكم يقوم برمي الكرى بين قلبي الهجوم بعد كل هدف ثم الغي هذا القانون واصبح الفريق الذيث تصاب سلته هو الذي يتولى ادخالها من خارج الحدود النهائية.

تاريخ كرة السلة في سطور :-

-يعتبر اصل كرة السلة امريكا ومبتكرها (د. جيمس ناى سميث عام 1891م .

عام 1900م قدمت (مز. ساند آبوت) كرة السلة الى الانسان في كلية سميث.

عام 1902م تكون دوري الجامعات الامريكية.

عام 1905م تكون اتحاد غرب امريكا لكرة السلة.

عام 1906م تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها فجعلتها

(22مادة) بدلا من (12مادة)

عام 1909م استعملت اللوحة لول مرة.

عام 1915م اقيم اول مؤتمر لكرة السلة في الولايات المتحدة صم مندوبين من المدارس والجامعات وجمعيات الشبان المسيحيين.

أثناء الحرب العالمية الاولى (1914 - 1918) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الامريكيين في انحاء العالم.

عام 1920م تم عمل احصاء في الولايات المتحدة اوضح ان (42 دولة) تمارس كرة السلة في العالم.

عام 1936م دخلت كرة السلة للمرة الاولى المجال الاولمبي رسميا بدورة (برلين) وذهب (جيمس ناي سميث) وخطب باللاعبين وذكر لهم قصة اللعبة.

بلغ عدد الدول المشتركة في هذه الدورة (21 دولة) من بينها (مصر) وقد فازت ببطولة الدورة (امريكا) عام (1937) وقد نشر (د. ناي سميث) كتابه عن تاريخ اللعبة وتطورها.

عام (1939م) في شهر نوفمبر اصيب (ناي سميث) بنزيف في المخ وتوفي (عام 78) عن (78 عاما

عام (1941م) احتفل بمرور (50عاما) على اختراع كرة السلة ومن ضمن الاحصاءات في ذلك الوقت وجد ان (90مليون) شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام في امريكا فقط.

يوجد في امريكا الان اكثر من (20مليون) لاعب كرة سلة تقريبا.

تاريخ مصر في لعبة كرة السلة في سطور :-

(عام 1920) ظهرت كرة السلة في الاسكندرية)

(عام 1923) ظهرت كرة السلة في اسيوط.

(عام 1925) حاولت جمعية الشبان المسيحية بالقاهرة تكوين اول

اتحاد للعبة.

(عام 1930) تكون الاتحاد المصري لكرة السلة .

(عام 1934) اعترف بالاتحاد المصري لكرة السلة دوليا.

(عام 1935) اقيمت اول بطولة لمصر لكرة السلة وفازت بها

جمعية الشبان المسيحية بالقاهرة.

(عام 1936) اقيمت اول دورة اولمبية بها كرة السلة (ببرلين) وقد

اشتركت فيها مصر.

(عام 1949) حصلت مصر على (المركز الاول) في بطولة (اوربا)

التي اقيمت بالقاهرة.

((عام 1950) حصلت مصر على (المركز الخامس) في بطولة

(العالم) التي اقيمت في (بيونس ايرس)

عام 1951) حصلت مصر على المركز (الاول) في دورة (البحر

الابيض) بالاسكندرية.

عام 1952) حصلت مصر على المركز (الاول) في الدورة (العربية)

بالاسكندرية.

من أوائل حكامنا الدوليين :

عبد المنعم وهبي - عبد العظيم العشوى.