

كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثالثة - الصباحي

طريقة الدفاع رجل لرجل
طريقة الدفاع المركب
بكرة اليد

طريقة الدفاع رجل لرجل :

في هذه الطريقة يتعين على كل لاعب مدافع القيام بمراقبة ومتابعة لاعب معين من أعضاء الفريق المهاجم، محاولاً وضع ذلك اللاعب في وضع غير مناسب للاستلام أو التمرير أو الطبطة أو التصويب، ولتنفيذ ذلك بنجاح من خلال التطبيق العملي لطريقة الدفاع رجل لرجل، يتعين على أعضاء الفريق المدافع أن يتمتعوا بلياقة بدنية عالية وخبرة وذكاء ميداني عال يساعد كل مدافع من متابعة اللاعب المهاجم المسئول عنه وتوقع حركته وتغيير اتجاهاته، وهذا يحتم على اللاعب المدافع أن يبقى متحفزاً، ويتحرك بخطوات قصيرة وسريعة مع مد الذراعين جانباً مع ملاحظة رفعهما أو خفضهما لعرقلة أي محاوله أو خطة قد يقوم بها اللاعب المهاجم، كما إن على كل لاعب مدافع تركيز نظره على اللاعب المهاجم أو يحاول أن يوزع نظره بين المهاجم والكره، ويستمر في مراقبتها في حذر وانتباه.

وأخيراً فإن على كل لاعب مدافع أن يكون حريصاً على تقليل المسافة الدفاعية بينه وبين المهاجم كلما اقترب الأخير من الهدف وكلما حاول التصويب.

وهناك ثلاث طرق رئيسيه يستطيع أعضاء الفريق المدافع من خلالها تنفيذ واجباتهم الدفاعية عند تطبيق

طريقه الدفاع رجل لرجل:

- أ - الدفاع عن بعد .
- ب - الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص .
- ج - الدفاع الضاغط .

أ - الدفاع عن بعد:

وفي هذه الطريقة يقوم اللاعبون المدافعون بتنفيذ واجباتهم الدفاعية تجاه الفريق المهاجم، عندما يتقدم المهاجمون قرب منطقة المرمى، وهذه الطريقة مشابهة إلى حد كبير طريقة الدفاع عن المنطقة، إلا أن المدافعين سوف لا يتقيدوا بوقفة معينة أو مركز معين، وذلك لأن كل لاعب مدافع سوف يتابع المهاجم المسئول عنه في أي مكان يتحرك إليه ضمن المنطقة القريبة من الهدف .

ويلجأ الفريق المدافع إلى استعمال هذه الطريقة عندما يكون أعضاء الفريق المهاجم متفوقين عليهم في سرعة الحركة وسرعة تمرير الكرة ولديهم قدرة عالية على المراوغة والخداع .

ب - الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص:

وفي هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسئول عنه مباشرة حال دخول المهاجم إلى منتصف الملعب الخاص بالمدافع، إذ يقوم كل مدافع بملازمة لاعبا مهاجماً ويراقبه عن كثب ويعيق تحركاته. ويلجأ الفريق المدافع إلى استخدام هذه الطريقة عندما تكون قدراته البدنية و المهارية مكافأة مع قدرات الفريق المهاجم.

ج - الدفاع الضاغط:

في هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم مباشرة حال فقدان السيطرة على الكرة، إذ يلزم المدافع بمتابعة ومراقبة المهاجم في كل أرجاء الملعب. ويلجأ الفريق المدافع إلى استخدام هذه الطريقة عندما يكون أعضاؤه متفوقين على أعضاء الفريق المهاجم من ناحية القدرات المهارية والبدنية، و بصورة خاصة ما يتعلق بصفات اللياقة البدنية.

ويعتمد نجاح طرائق الدفاع هذه على الآتي :

- 1 - التعاون الجماعي بين المدافعين .
- 2 - التعود على الحركة المستمرة في الدفاع .
- 3 - اتخاذ الوضع الدفاعي اليقظ والمتزن والمناسب والايجابي لكل موقف وحاله.
- 4 - حسن توقع خط سير الكرة لمحاولة قطعها أو تشتيتها.
- 5 - الانقضاض على اللاعب المهاجم المسيطر على الكرة.
- 6 - التعاون مع حارس المرمى.
- 7 - تعطيل وإيقاف المهاجمين بدون الكرة وبصورة خاصة أثناء تنفيذ العمل الخططي الهجومي.
- 8 - المقابلة مع اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة والايجابي على المرمى.

❖ أساليب تحديد المسؤولية الدفاعية عند تنفيذ طريقة الدفاع رجل لرجل :

هناك ثلاثة أساليب رئيسية يستطيع المدرب من خلالها تحديد المسؤولية الدفاعية لكل لاعب مدافع أثناء تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل:

- 1 - أسلوب الدفاع بالتعيين: وطبقا لهذا الأسلوب فإن، المدرب يقوم مسبقا بتحديد لاعب مهاجم لكل لاعب مدافع، إذ يتولى كل لاعب مدافع مراقبة ومتابعة المهاجم المسئول عنه والذي حدد له من المدرب، بغض النظر عن طريقة التنفيذ لطريقة الدفاع رجل لرجل وسواء كان ذلك بطريقة الدفاع عن بعد أو قرب أو الدفاع الضاغط.
- 2 - أسلوب الدفاع بالانقاط: وطبقا لهذا الأسلوب يتعين على كل لاعب مدافع مراقبة ومتابعة إي لاعب مهاجم قريب منه مباشرة عندما يفقد أعضاء فريقه المدافع السيطرة على الكرة، ويبقى مع ذلك المهاجم حتى ينجلي الموقف لصالح الفريق المدافع.
- 3 - أسلوب الدفاع بالتغيير: إذ يتولى اللاعب المدافع مراقبة ومتابعة اللاعب المهاجم الذي يواجهه، وهذا يتطلب درجة عالية من التفاهم بين المدافعين.

❖ مزايا طريقة الدفاع رجل لرجل :

- 1 - تعتبر ضرورية لتعلم وإتقان الطرائق الدفاعية الأخرى، إذ أن اللاعب الذي يتقن الدفاع بهذه الطريقة يمكن أن يتعلم ويتقن أي طريقة أخرى للدفاع بسهولة.
- 2 - تحدد مسؤولية كل لاعب مدافع بشكل واضح ويمكن بواسطة هذه الطريقة مقابلة الميزة الهجومية بميزة دفاعية، بحيث يعين لاعب مدافع جيد للاعب المهاجم الأكثر خطورة وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين.
- 3 - يمكن أن تستخدم ضد أي طريقة هجومية.

عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل :

- 1 - يصعب من هذه الطريقة البدء بهجوم خاطف نظرا لعدم وقوف اللاعبين المدافعين في أماكن معينة عند استعادتهم السيطرة على الكرة.
- 2 - غير فعال ضد الفريق المهاجم الذي يتفوق أعضاؤه على أعضاء الفريق المدافع في مستوى الإعداد البدني والمهاري.
- 3 - تحتاج إلى مجهود كبير، لذا لا يمكن استخدامها لفترة طويلة.

❖ مجال استخدام طريقة الدفاع رجل لرجل :

لما كان إتباع طريقة الدفاع رجل لرجل يتطلب جهدا كبيرا، وفيها نوع من المجازفة في حالة تخلص احد المهاجمين أو إفلاته من الرقابة الدفاعية، فان الفريق المدافع لا يلجأ إلى استخدام هذه الطريقة إلا في حالات خاصة، ولفترات زمنية قصيرة يستطيع الفريق المدافع خلالها الاستمرار في مواصلة الجهد البدني بمستوى عال.

وتستخدم طريقة الدفاع رجل لرجل في الحالات الآتية:

- 1 - في الدقائق الأخيرة من المباراة، وذلك للضغط على الفريق المهاجم، والحصول على الكرة الذي يرغب هو الاحتفاظ بها أطول فترة ممكنة، نتيجة التفوق بفارق قليل من الأهداف.
- 2 - عند التعادل يكون المطلوب هو الفوز.
- 3 - لمفاجأة الفريق المهاجم، ومنعه من تطبيق خطته الهجومية.
- 4 - عندما يكون الفريق المدافع متفوقا على الفريق المهاجم بدنيا ومهارياً.
- 5 - في حالة نقص أعضاء الفريق المهاجم.

طريقة الدفاع المركب (المختلط):

نظرا للتطور الحاصل في العمل الخططي الهجومي ولجوء معظم الفرق إلى أكثر من خطه هجومي للوصول إلى هدف الفريق المدافع. فأن الفريق المدافع إزاء هذه الحالة يضطر إلى استعمال أكثر من خطة دفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، فتارة يقوم الفريق المدافع باللجوء إلى دفاع المنطقة، وتارة أخرى يلجأ إلى دفاع رجل لرجل، ونظرا لعدم فعالية الطريقة الأولى للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يمتلك لاعب أو أكثر من لاعب يجيد التصويب من المناطق البعيدة، ولصعوبة الطريقة الثانية، وذلك لما تحتاجه من جهد بدني كبير، فإن الفريق المدافع في اغلب الأحيان يلجأ إلى طريقة الدفاع المركب، وهي عبارة عن خليط من دفاع المنطقة ودفاع الرجل لرجل، وفيها يتم اختيار لاعب أو لاعبين للقيام بمراقبة لاعب أو لاعبين من المهاجمين الخطرين، مستخدمين في ذلك طريقة الدفاع رجل لرجل.

بينما يقوم باقي اللاعبين لمدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق الدفاع عن المنطقة وهذا ما يطلق عليه الدفاع المركب، إذ يقوم قسم من أعضاء الفريق المدافع بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل، بينما يقوم القسم الباقي منهم بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيقهم لطريقة الدفاع عن المنطقة، وهناك عدة أمثلة على طريقة الدفاع المركب، وكما مبين خلال التشكيلات الآتية.

تشكيلات طريقة الدفاع المركب:

أولا - خمسة لاعبي دفاع عن المنطقة + لاعب دفاع رجل لرجل:

إذ يقوم خمسة لاعبين من الفريق المدافع بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين في المنطقة القريبة لدائرة المرمى، بينما يقوم المدافع الآخر بمراقبة ومتابعة اخطر لاعبي الفريق المهاجم والذي يكون عادة مسئولاً عن توجيهه وقيادة الهجوم المنظم لفريقه.

إن وجه الاختلاف بين هذا التشكيل لطريقة الدفاع المركب وبين التشكيل الدفاعي (5 - 1) لطريقة الدفاع عن المنطقة، هو إن المدافع في الخط الأمامي لتشكيل الدفاع المركب لا يتقيد بمركز معين لأداء واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسئول عنه، وإنما يكون أكثر حرية في متابعة المهاجم الخطر وفي أي مكان يتجه إليه المهاجم.

ثانيا - أربعة لاعبي دفاع منطقه + لاعبان دفاع رجل لرجل:

من خلال هذه التشكيل، يقوم أربعة لاعبين مدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين في المنطقة القريبة لمنطقة المرمى، بينما يقوم اثنين من اللاعبين المدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين الأكثر خطورة في الفريق الخصم بطريقة الدفاع رجل لرجل.

ثالثا - لاعب واحد دفاع منطقه + خمسة لاعبي دفاع رجل لرجل أو لاعبين دفاع منطقه + أربعة لاعبي دفاع رجل لرجل:

إن تشكيل الدفاع المركب (5 + 1) و (4 + 2) هما عكس تشكيلي الدفاع عن المنطقة (5 - 1) و (4 - 2) من ناحية المضمون والشكل، إذ يميل الفريق المدافع لاستعمال هذين التشكيلين، عندما يكون لاعب أو لاعبان في الفريق المهاجم يجيدون اللعب والتصويب من على دائرة المرمى،

وبقية اللاعبين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة خلف خط التسعة أمتار. وللد من خطورة هذا النوع من الفرق المهاجمة، يتطلب من أغلبية أعضاء الفريق المدافع التحرك للأمام للقيام بمراقبة وملازمة المهاجمين الخلفيين بطريقة الدفاع الرجل لرجل، بينما يبقى لاعب أو لاعبان من أعضاء الفريق المدافع قريبين من دائرة المرمى لمراقبة ومتابعة لاعب الارتكاز (الدائرة) للفريق المهاجم.

❖ مزايا وعيوب طريقة الدفاع المركب:

على الرغم من تعدد واختلاف تشكيلات الدفاع المركب، إلا أنها جميعاً تساعد في الحد من خطورة أحسن اللاعبين المهاجمين للفريق الخصم. كما أن قسماً من هذه التشكيلات تساعد على بناء الهجوم الخاطف في حالة حصول الفريق المدافع على الكرة. ورغم هذه المزايا التي تقدمت، فإن هناك عيوب واضحة تؤخذ على طريقة الدفاع المركب منها: أنها تتطلب درجة عالية من التوافق في الأداء الدفاعي بين اللاعبين الذين يقومون بالدفاع بطريقة رجل لرجل وبين المدافعين الذين يدافعون عن المنطقة، إذ أن تعرض أي لاعب مدافع أمامي لعمليات الحجز من الفريق المنافس يعني الهجوم بالتفوق العددي على المدافعين.

الدفاع في حالات خاصة:

على اللاعبين المدافعين الأخذ بنظر الاعتبار بعض الحالات التي تحدث خلال اللعب، والتي لا يمكن لأية مباراة للعبة كرة اليد أن تخلو منها، لذا فإنها تتطلب اهتماماً وتدريباً خاصاً، وذلك لأن الدفاع الصحيح ضد هذه الحالات يعني الحصول على الكرة، وبالتالي بدء الهجوم المضاد.

ومن هذه الحالات:

أ - الرمية الحرة.

ب - رمية الـ 7 أمتار.

ج - زيادة عدد المدافعين.

د - نقص عدد المدافعين.

أ - الدفاع في حالة الرمية الحرة:

تعد الرمية الحرة عند منطقة التسعة أمتار واحدة من الحالات الخطرة، التي يمكن أن تستغل من الفريق المهاجم لتسجيل هدف على الفريق المدافع.

وللدفاع الصحيح ضد هذه الرمية على الفريق المدافع تشكيل جدار أمام منفذ الرمية الحرة. إن عدد اللاعبين المدافعين الذين يشكلون الجدار يختلف باختلاف مكان الرمية وعدد اللاعبين المهاجمين الذين يقفون بجوار منفذ الرمية الحرة. ففي الرميات الحرة المواجهة للهدف في الوسط، يقف عادة ثلاث لاعبين مدافعين في الجدار، بينما يكون الجدار مؤلفاً من لاعبين عندما تكون الرمية الحرة للجانب باتجاه الزاوية.

على أن تراعى النقاط الآتية عند تشكيل الجدار:

1 - أن يتخذ اللاعبون المدافعون الذين يشكلون الجدار الوقفة الصحيحة في المكان المناسب بسرعة، وعلى بعد ثلاثة أمتار من منفذ الرمية الحرة، مع رفع الذراعين للأعلى.

2 - اللاعبون الذين يشكلون الجدار يفضل أن يكونوا من اللاعبين الذين يتميزون بالبناء الجسمي القوي، وبطول القامة.

3 - إن الجدار المشكل من اللاعبين، يجب أن يعمل على تغطية زاوية معينة من الهدف، مما يساعد حارس المرمى في تغطية الزاوية الأخرى.

4 - إن المهمة الرئيسية للاعبين المدافعين الذين يشكلون الجدار، هي إعاقة التصويب المباشر وإجبار لاعب الرمية الحرة على تمرير الكرة.

وفي نفس اللحظة التي يمرر فيها الكرة يتعين على كل لاعب في الجدار التحرك باتجاه المهاجم المسئول عن مراقبته في حالة اللعب بطريقة الدفاع رجل لرجل، أو التحرك إلى المكان المناسب

لتغطية المنطقة المسئول عنها في حالة اللعب الدفاع عن المنطقة.

5 - بقية اللاعبين الذين لا يشتركون في الجدار، يجب أن يقفوا في المكان المناسب والذين يساعدهم في أداء الواجبات الدفاعية المكلفين بها بصورة صحيحة.

ب - الدفاع في حالة رمية الـ 7 أمتار:

في رمية الـ 7 أمتار غالبا ما ترد الكرة داخل الساحة بعد لعبها، لذا فان اللاعبين المدافعين يجب أن يقفوا خلف خط التسعة أمتار وعلى استعداد كامل للسيطرة على الكرة في حالة ارتدادها أو على الأقل تغطية المهاجم القريب.

ج - الدفاع في حالة زيادة عدد المدافعين:

في هذه الحالة يجب على الفريق المدافع أن يأخذ بنظر الاعتبار نتيجة المباراة والوقت المتبقي لها قبل أن يلجأ إلى إي خطه دفاعيه أو تشكيل دفاعي، ولأدراك ذلك نأخذ الأمثلة الآتية:

- إذا كان الفريق المدافع خاسرا بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة من المباراة: فعليه أن يلجأ إلى الطريقة الدفاعية الملائمة التي تساعد في الضغط على الفريق المهاجم للحصول على الكره وبدء الهجوم المضاد الخاطف، وأفضل الطرق الدفاعية في هذه الحالة، طريقة الدفاع رجل لرجل أو طريقة الدفاع المركب بتشكيل لاعب واحد دفاع منطقة + خمسة دفاع رجل لرجل.

- إذا كان الفريق المدافع فائزا بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة، فعليه أن يتبنى احد التشكيلات الدفاع عن المنطقة، والتي تكون أكثر فعالية في الحد من خطورة الفريق المنافس وتساعد نوعا ما في الحصول على الكره لبدء الهجوم المضاد وزيادة الفارق. ويعتبر تشكيل الدفاع عن المنطقة (5 - 1) أفضل أنواع التشكيلات لتحقيق هذا الغرض.

- إذا كانت نتيجة الفريق المدافع التعادل، ففي هذه الحالة يلجأ الفريق المدافع إلى الطريقة الدفاعية التي تساعد في المحافظة على النتيجة، وبنفس الوقت تكون ايجابية في الحصول على الكرة وبدء الهجوم الخاطف لتحقيق الفوز، وهي طريقة الدفاع المركب (5 + 1) خمسة لاعبي دفاع منطقة + لاعب دفاع رجل لرجل.

وهناك أمثلة كثيرة يستطيع الفريق المدافع من خلالها تحقيق الفوز على الفريق المهاجم إذا ما أحسن اختيار الطريقة الدفاعية الصحيحة، والأخذ بنظر الاعتبار مبدأ الوقت المتبقي ونتيجة المباراة.

د - الدفاع في حالة نقص عدد المدافعين:

هذه الحالة تعد من أخرج فترات اللعب على أعضاء الفريق المدافع، وإزاء ذلك ينصح الفريق المدافع بعدم اللجوء إلى طريقة الدفاع رجل لرجل مطلقا لأنها ذات مردود سلبي على نتيجة المباراة، وعليه إتباع طريقة الدفاع عن المنطقة وبالمواقف الأساسية الآتية:

- (5 - 0) أو (4 - 1) مع ضرورة التزام كل لاعب مدافع بالدفاع في المنطقة الخاصة به وعدم التحرك للإمام، لأن ذلك يعمل على زيادة الثغرات الدفاعية مما يساعد الفريق المهاجم على استغلالها.

- أما إذا كان نقص اللاعبين المدافعين لفترة زمنية قصيرة وذلك نتيجة لعقوبة الإيقاف لواحد أو اثنين من المدافعين، فينصح الفريق المدافع باللجوء إلى ارتكاب المخالفات البسيطة، والتي يكون عقوبتها الرمية الحرة مما يساعد على إضاعة الوقت لحين اكتمال عدد المدافعين.