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

طرائق الدفاع بكرة اليد

طرائق الدفاع وكيفية اختيارها .

للتغلب على أساليب الهجوم المتقنة والمنظمة للفريق المهاجم يتطلب من أعضاء الفريق المدافع التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية و الانتقال من الدفاع الفردي أو دفاع المجموعات إلى العمل كوحدة واحدة في الدفاع، وهذا ما يسمى بالدفاع الفرقي والذي يمكن تنفيذه من خلال ثلاث طرق رئيسيه هي :

⇦ طريقة الدفاع عن المنطقة:

❖ **أساليب العمل اللحظي داخل التشكيلات الدفاعية**

تعد هذه الطريقة من أفضل وأكثر الطرق استخداما في لعبة كرة ليد، وتتلخص هذه الطريقة، بأن يعمل جميع أفراد الطريق المدافع كوحدة واحده للدفاع ضمن المنطقة القريبة لخط الستة أمتار، من خلال تحركات وواجبات دفاعيه لحظيه يقوم بها المدافع داخل إطار المجموعة للتشكيل الدفاعي، إذ إن من الأهمية أن تتم هذه التحركات والواجبات والمسؤوليات اللحظية الفردية في توقيتها المتزامن داخل التحركات الجماعية للتشكيل الدفاعي الفرقي الذي يتخذه الفريق للمحافظة على تماسكه ضد جميع العمليات الهجومية التي تتم.

ولضمان نجاح الفريق المدافع في مهمة الدفاع لابد لهم من إتباع ما يأتي:

- العمل الدفاعي اللحظي من داخل التشكيل.
- تأمين حالة التساوي العددي.
- محاولة تحقيق التفوق العددي على المهاجمين لتأمين الموقف الدفاعي.
- التحرك السريع اتجاه وجود الكره.
- التوافق الجيد في التسليم والتسلم.

1 - العمل الدفاعي اللحظي من داخل التشكيل:

على كل لاعب مدافع أن يؤدي واجباته الدفاعية ضمن حدود منطقته داخل التشكيل، على أن يكون أداء الواجبات بتصرف ميداني سريع وذكي وحسب ما متفق عليه مسبقا في التدريب وبإحدى الطرق الآتية:

بطريقه سلبيه: وفيها ينتظر المدافع مهاجمه المسئول عن مراقبته في مركزه الدفاعي.

بطريقه هجوميه: وفيها يتقدم المدافع لملاقاة مهاجمه لإرباكه بعد استلامه الكرة.

بطريقه حادة: وفيها ينقض المدافع على مهاجمه لحظة استقباله الكرة.

2 - تأمين حالة التساوي العددي:

وتعد من أصعب مسؤوليات دفاع المنطقة، بحيث يقومون المدافعون بالعد باستمرار، وتنظيم مواقفهم الدفاعية بناء على هذا وبحيث يكون لكل مدافع لاعب مهاجم يراقبه في كل لحظه، ويحاول المدافع الخالي من مهاجم بالبحث بسرعة عن مهاجمه، إذ أن خلوه من العمل الرقابي يؤكد وجود زيادة عدديه في مركز دفاعي، وحسم مثل على طريقة العد في التشكيل (6-0)، إذ يكون اللاعب الأول من كل جهة من خط الدفاع هو المدافع رقم واحد، ويكون مسئولاً عن مراقبه المهاجم (الجناح) وهكذا فأن اللاعب الثاني يتولى مسؤولية المهاجم الأقرب إلى الوسط .

3 - محاولة تحقيق التفوق العددي على المهاجمين لتأمين الموقف الدفاعية :

عندما يتقدم احد المدافعين لمواجهة لاعب المستحوذ على الكره ، فأن مسؤولية اللاعبين المجاورين هي القيام بتأمين المنطقة الخالية من الرقابة ، فضلاً عن مسؤوليتهم الدفاعية ضد المهاجم القريب ضمن منطقتهم، فإذا حاول المهاجم المستحوذ على الكره استغلال هذه الثغرة الدفاعية فانه سيواجه أكثر من لاعب

مدافع يحد من حركته، وبهذا يتحقق التفوق العددي.

4 - التحرك السريع اتجاه وجود الكرة:

يتحرك جميع المدافعين كوحدة واحدة اتجاه تواجد الكرة لتحقيق زخم دفاعي في تلك المنطقة ولتضييق الثغرات الدفاعية بجانب تواجد مكان الكرة، مما يحد من حركة الفريق المهاجم، ويحول دون تمرير الكرة إلى لاعبي الدائرة في منطقة الهجوم الأمامية، ولنجاح ذلك يتطلب من الفريق المدافع حركة انسيابية ذاتية للأمام وللخلف وللجانبين ومتناسبة مع سرعة حركة الكرة.

5 - التوافق الجيد في التسليم والتسلم:

يتوقف نجاح المبادئ السابقة على قدرة أعضاء الفريق المدافع في التوافق في عملية لتسليم وتسلم اللاعبين المهاجمين في حدود المنطقة الدفاعية، بحيث يقوم كل لاعب مدافع وضمن حدود منطقته بملازمة اللاعب المهاجم وعدم التخلي عنه إلا بعد أن يسلمه للاعب المدافع المجاور، ولكي تتم هذه العملية بنجاح، يجب أن يكون هناك تدريب مسبق عليها.

علما إن عملية التسليم والتسلم يمكن أن تتم بإشارة لفظية أو حركية مع مراعاة إن التسليم يكون أولا، ثم يتبعه مباشرة التسلم للمهاجم الجديد.

مزايا طريقة الدفاع عن المنطقة:

1 - تساعد على توظيف المهارات الدفاعية الفردية ضمن العمل الدفاعي الفرقي مما يساعد على تغطية المدافع الضعيف.

2 - تساعد اللاعب المدافع في بذل جهد دفاعي اقل وذلك من خلال ارتباط عمل المدافع بمراقبة المهاجم ضمن منطقه محددة.

3 - تسمح باستئناف هجوم خاطف بسهولة.

4 - تساعد أعضاء الفريق المدافع بالانتظام في تشكيل دفاعي مرن ومتحرك حول وأمام خط المرمى مباشرة، إذ يتخذ كل لاعب مدافع مكانا دفاعيا في هذا التشكيل، يتناسب مع قدراته وإمكانياته الدفاعية، مما يعزز مسؤولية كل لاعب مدافع، ويزيد من إمكانية تعاونه مع الآخرين لسد الثغرات الدفاعية والعمل على تقليلها.

5 - تعتبر انسب طريقة للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يجيد أعضاؤه اللعب والتصويب من المناطق القريبة.

عيوب طريقة الدفاع عن المنطقة:

1 - أنها غير فعالة ضد الفريق الذي يمتلك مهاجمين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة.

2 - أنها تتسم بالسلبية في الحصول على الكرة، وعلى وجه الخصوص في حالة كون الفريق المدافع مغلوبا بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة من وقت المباراة.

تشكيلات الدفاع عن المنطقة:

لكي يؤدي أعضاء الفريق المدافع واجباتهم الدفاعية اتجاه أعضاء الفريق المهاجم، لابد أن تكون هناك قاعدة أساسية ، يستطيع من خلالها أعضاء الفريق المدافع تنظيم وقفتهم والتعرف على حدود مسؤولياتهم، وبالتالي توحيد جهودهم الدفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، أو إرباك خطة هجومية أو الحصول على الكرة، وتحقيقا لهذه الأغراض كان لابد لأعضاء الفريق المدافع أن ينتظموا في تشكيلات معينه، تختلف الواحدة عن الأخرى باختلاف عدد الخطوط، يقف فيها اللاعبون المدافعون، بعد أو قرب هذه الخطوط عن منطقة المرمى، وهناك عدة تشكيلات للدفاع عن المنطقة يمكن حصرها بما يأتي:

(6 – 0)، (5 - 1)، (1 – 5)، (4 - 2)، (3 – 3)،(3 - 2 - 1)، (3 - 1 - 2)

إن هذه التشكيلات مرنة ، قابلة للتغير في كل لحظة من لحظات المباراة طبقا لأشكال تحرك اللاعبين المهاجمين، لذلك يمكن أن يكون التشكيل الدفاعي:

- مفتوح.
- مغلق.

- **التشكيل الدفاعي المفتوح:**

يتكون التشكيل الدفاعي المفتوح من ثلاثة خطوط ، أو خطين إذ يزيد عدد اللاعبين في الخط الأمامي عن الخط الخلفي، ويمكن أن يكون التشكيل المفتوح في حالة تساوي عدد اللاعبين في الخطين 3 - 3 إذ يتحدد هذا التشكيل إذا كان مفتوح أو مغلق على المسافات الدفاعية البينية.

فإذا كان تكتل اللاعبين على خطين يكون التشكيل مغلق أما إذا زادت واتسعت المسافات الدفاعية على الخطين يعد التشكيل في هذه الحالة مفتوح.

وهناك عدة تشكيلات دفاعيه مفتوحة منها:

التشكيل (3 - 2 - 1)، والتشكيل (3 - 1 - 2)، والتشكيل (1 - 5)، والتشكيل (3 - 3).

والدفاع المفتوح يتطلب مستوى عال جدا من اللياقة البدنية للاعب لان المسافات الدفاعية البينية كبيره فأصبحت تحركات الرجلين لها الأهمية الكبيرة في ملء المسافات والفراغات الدفاعية.

ويهدف التدريب على الدفاع في التشكيل الدفاعي المفتوح إلى:

- تطوير المهاجمة المقننة لخط سير الكره أثناء التمرير.
- تطوير المهاجمة القوية لجسم المهاجم الذي معه الكرة.

تعطيل وإيقاف استمرارية الهجوم.

- تطوير آلية التحرك داخل التشكيل.
- تطوير القدرة على التغطية اللحظية (الآنية) لمساعدة الزميل.
- التسليم والتسلم.
- التعاون بين المدافع و حارس المرمى.
- إبعاد المهاجمين إلى خارج منطقة وسط اللعب.
- التزاحم مكان تواجد الكرة.
- ملء المسافات الدفاعية من خلال تحريك اليدين عند التزاحم.

الدفاع المغلق :

يتكون التشكيل الدفاعي المغلق من خط واحد مثل التشكيل الدفاعي (6 - 0) أو خطين إذ يزيد الخط الدفاعي الخلفي على الخط الأمامي مثل التشكيل (5 - 1)، وكذلك التشكيل (4 - 2).

ويهدف التدريب على الدفاع في التشكيل الدفاعي المغلق إلى تطوير:

- القدرة على المراقبة.
- القدرة على المهاجمة القوية.
- القدرة على سرعة التسليم والتسلم .
- القدرة على سرعة التعاون بين المدافع وحارس المرمى .
- آلية التحرك داخل التشكيل.
- آلية التحرك اللحظي داخل التشكيل.

إن الاجراءات الوقائية التي يتخذه الدفاع ضد لعب المواقع ترتكز على وسيلتين خططية هما:

1 – الحد من خطورة اللاعبين السواعد في عمق المنطقة التي يمكن منها التصويب من المناطق البعيدة.

2 - السلوك التوقعي الذي يستهدف بشكل أساسي قطع المناولات المقصودة إلى احد المهاجمين المندفعين إلى الأمام.