

محاضرات المرحلة الثالثة في مادة كرة السلة

الكورس الثاني (٢٠١٦-١٠١٥)

مدرس المادة : م . م . ياسر محمود وهيب

المحاضرة الاولى : التكتيك بكرة السلة

مفهوم التكتيك : هو طرق استخدام وتطبيق المهارات في مواقف وأوقات اللعب المختلفة ، وضد مختلف الخصوم مع السرعة والدقة في الأداء وفي التوقيت المناسب ومناسبة الأداء للمهارة للمواقف الهجومية والدفاعية مع إمكانية أداء المهارة تحت ضغط التعب البدني والنفسي .

أهمية التكتيك : ينقسم التكتيك في كرة السلة الى تكتيك هجومي وتكتيك دفاعي لذا يجب على المدرب الاهتمام بالتكتيك بأنواعه والدفاع الجيد يعتبر الأساس الأول للهجوم الفعال المنظم كما أن الهجوم الجيد أساس قوي لدفاع ناجح والاثان يكمل بعضهما البعض ويعتمد كل منها على الآخر لتحقيق النصر .

أساسيات التكتيك :

- ١- جميع اللاعبين مهاجمون ومدافعون في نفس الوقت
 - ٢- يتحرك اللاعب في كل مكان بالملاعب أي ليس هناك مركز محدد ثابت للاعب
 - ٣- أساس اللعب هو اللعب الجماعي التعاوني .
- تصنيف التكتيك (أنواعه) :
- أولاً: التكتيك الفردي :

التكتيك الفردي الهجومي : التكتيك الفردي الهجومي : تكتيك فردي بالكره : القطع باستخدام الكره ، التصويب ، التمير ، المحاورة . وتكتيك فردي بدون الكرة : القطع ، الارتكاز ، تغيير السرعة ، تغيير الاتجاه ، الجري ، الوثب ، الخداع

التكتيك الفردي الدفاعي :

الدفاع ضد مهاجم بدون كرة ، الدفاع ضد مهاجم بكرة ، الدفاع ضد المحاور ،
الدفاع ضد الممرر ، الدفاع ضد المصوب ، الدفاع ضد لاعب الارتكاز بالكرة
وبدون كره ، الاستحواذ على الكرات المرتدة

ثانيا التكتيك الجماعي :

التكتيك الجماعي من الهجوم :

بالتمرير والقطع واستخدام الستار والاستخدام الارتكاز والهجوم بطريق الموجه و.....

التكتيك الجماعي الدفاعي :

الدفاع ضد التمرير والقطع والعب الستار وتغير الخصم والتغطية والدفاع بلاعبين
ضد ثلاثة هجوم

ثالثا التكتيك الفرقي :

١- التكتيك الفرقي الهجومي : الهجوم الخاطف (الحر

والمنظم) والهجوم ضد دفاع المنطقة وضد رجل لرجل وضد الدفاع المختلط

٢- التكتيك الفرقي الدفاعي : دفاع رجل لرجل (ضاغط عن

بعد ، عن قرب) الدفاع ضد الهجوم الخاطف ، دفاع المنطقة ، دفاع ضد

المحاور وضد رجل الارتكاز .

المحاضرة الثانية :

الدفاع في كرة السلة :

لعبة كرة السلة تشبه الألعاب الفرعية الأخرى من حيث المتطلبات الفنية واحتوائها
على متغيري الدفاع والهجوم اذ يتمتع لاعبوها بالكفاءة نفسها عند أدائهم المهارات
الدفاعية والهجومية، ولا توجد تسميات دفاعية أو هجومية للاعبين فعندما يكون
اللاعبون الخمسة في الساحة الأمامية بحيازتهم الكرة تطلق عليهم صفة الهجوم

وعندما يفقدون الكرة أو يسجلون في السلة تصبح الحيازة للفريق المنافس تطلق عليهم صفة الدفاع ، فالكل يهاجم لتسجيل النقاط ثم ينقلب إلى الدفاع لمحاولة منع التسجيل في سلته .

فإن لا فرق حاليا بين الدفاع والهجوم ، فاللاعب المدافع لا بد له إن يدافع عن الهدف وفي الوقت نفسه يهاجم اللاعب المستحوذ على الكرة لإبعاده عن الهدف بينما نجد اللاعب المهاجم عند مهاجمته الفريق الآخر لا بد له من أن يضع الكرة في المكان البعيد عن المدافع أي انه يهاجم وفي الوقت نفسه يدافع عن الكرة ، وهنا أصبح اللاعبون جميعهم مدافعين ومهاجمين بالوقت نفسه ولكلا الفريقين وهذا ما يحتم على لاعبي كرة السلة امتلاك مواصفات عالية وكاملة كي تجعلهم متميزين دفاعيا وهجوميا . وكلنا نعرف إن هناك مدربين يركزون على متغير الهجوم على أساس ان الفوز في المباراة هو للأكثر تسجيلا للنقاط ولكن إذا تساويت مع الفريق المنافس في الناحية الهجومية فإن الدفاع الجيد هو الذي سيمنحك الفوز . إذ إن فن الدفاع أهمية تتساوى مع أهمية الهجوم لأنه مهما يكن فريقك سريعا أو ماهرا في إصابة الهدف هذا لن يكون ذا جدوى إذا أخفقت في منع منافسك من إصابة الهدف مرات تتساوى أو تزيد إصابتك له .

وإن الدفاع في كرة السلة هو حجر الأساس في نجاح عملية الهجوم أو فشله إذ إن الدفاع الناجح يمنح الفريق دافعا نفسينا ويجعله أكثر تنظيما لعمل هجوم ناجح. وإن عملية الدفاع عملية صعبة جدا لان اللاعب المدافع يتبع حركة المهاجم بصورة مستمرة و ربما إن اللاعب المدافع لا يعرف بالضبط اتجاه حركة المهاجم لان هذا الأخير يستعمل الخداع والمراوغة قبل البدء بأية حركة هجومية، فيجب على اللاعب المدافع إن يتمتع بلياقة بدنية عالية وبتفكير ذهني صحيح وسريع لاتخاذ القرار السريع بالنسبة لحركة اللاعب المهاجم حتى تكون حركته سريعة ومؤثرة .

أنواع الدفاع في كرة السلة :

هناك نوعان للدفاع بكرة السلة هما :

١ . الدفاع الفردي .

٢ . الدفاع الفرقي .

الدفاع الفردي :

الجزء والكل ما يستند عليه مدربو الألعاب الفرعية والفردية كافة والذي يهمننا من هذا المبحث هو الدفاع الفردي والذي يعد الجزء الأهم من الكل المهم ، فبداية تعلم جميع أنواع الدفاع يجب على المدرب إن يبدأ تدريب لاعبيه على كيفية الدفاع ضد لاعب واحد معه الكرة أو بدون كرة أي يكون دفاعا فرديا وإن أهمية الدفاع الفردي كبيرة جدا لأنه في الغالب يبدأ فرديا ثم ينتهي فرديا استنادا إلى جميع الخطط الفرعية الهجومية التي تنتهي بان يكون الدفاع لاعب ضد لاعب .

يعرف الدفاع الفردي بأنه تلك المهارات الفردية التي تمكن اللاعب من القيام بواجباته وحراسة اللاعب المهاجم والحد من خطورته سواء كان حائز على الكرة أو بدونها .

أهميته الدفاع الفردي :

يلعب الدفاع الفردي دور هام في كرة السلة الحديثة حيث يتأسس أسلوب العمل الجماعي ويتأسس الجزء الأكبر من دفاع الفريق عن طريق العمل الفردي وتعتمد الخطط الدفاعية للفريق بصفة أساسية على المقدرة الفردية لكل لاعب فنجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد في المقام الأول على المقدرة الدفاعية الفردية .

ماهية الدفاع الفردي :

الأساسيات الدفاعية الفردية :

١- وقفة الاستعداد : تساعد وقفة الاستعداد الدفاعية الصحيحة لاعب كرة السلة المدافع على القيام بجميع مسؤولياته الدفاعية بسهولة وبسرعة .
أنواع ووقفات الاستعداد الدفاعية :

أ. الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماما :

في هذه الوقفة تتقدم أحد القدمين أماما وتكون احد الذراعين لأعلى وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة قرب المهاجم المستحوذ علي الكرة من السلة ولم يبدأ بالمحاورة بالكرة كذلك في حالة إجبار المحاور بالكرة علي أن يسلك طريق معين تجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية علي لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب .

ب. الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين :

في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين متوازيين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف والذراعين بجانب الجسم ولأعلى قليلا مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة المحاورة بالكرة بعيد عن نقطة التصويب وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع المحاور بالكرة من اختراق منطقة المنتصف.

المحاضرة الثالثة

أساليب الدفاع الفردي :

• الدفاع ضد التصويب

• الدفاع ضد التمير

• المتابعة الدفاعية

• الدفاع ضد الطبطبة بالكرة

أولا. الدفاع ضد التصويب :

يتطلب الدفاع ضد التصويب قدر كبير من اللياقة الذهنية والبدنية والمهارية. فالدفاع يجب أن يمتلك أقدام قوية بالإضافة إلي سرعة رد فعل عالية وتوقيت سليم كما يجب أن يمتلك حس عالي لعدم الاستجابة للخداعات التي يؤديها المصوب قبل الشروع في التصويب ومن المبادئ الهامة للدفاع جعل اللاعب المستحوذ علي الكرة في حالة دفاعية عن كرتة وذلك بمهاجمته ومحاولة تشتيت الكرة أو استخلاصها منه وعدم تمكينه من التصويب بشكل سهل مما يقلل من دقة التصويب :

ولا يقف دور المدافع بعد خروج الكرة من يد المصوب عند هذا الحد بل يجب عليه أن يؤدي واجب دفاعي هام هو الحجز الدفاعي بعد التصويب لمنع المهاجم من التقدم تجاه السلة لمتابعة الكرة المرتدة من اللوحة .

هناك نوعان من هذا الدفاع وهما :

١. الدفاع ضد التصويب من القفز .
 ٢. الدفاع ضد التصويب السلمي .
- الدفاع ضد التصويب من القفز.**
١. محاولة جعل المهاجم يصوب من وضع غير مريح .
 ٢. محاولة الاقتراب من اللاعب المهاجم ولكن يجب الانتباه لمحاولاته الخداعية .
 ٣. الاقتراب يكون بخطوات قصيرة وسريعة .
 ٤. الاقتراب بالقدم القريبة من يد التصويب مع رفع الذراع المقابلة لتلك القدم .
 ٥. عدم القفز مطلقا أثناء الاقتراب من اللاعب المصوب .
 ٦. إذا قفز اللاعب فعلا للتصويب يقفز المدافع بسرعة معه مع امتداد الجسم والذراع عاليا قدر الإمكان .
 ٧. إذا صوب المنافس فيجب الرجوع خطوة للخلف أولا ثم محاولة حجز المصوب خلف الظهر والتقدم لأخذ المكان المناسب للاستحواذ علي الكرة المرتدة من الهدف .
- ثانيا - الدفاع ضد التمير.

يجب إتباع التالي في الدفاع ضد التمرير :

١. يجب دراية الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس .
 ٢. دراسة خطة الفريق المنافس وعدد التمريرات التي تتضمنها ومكانها من الملعب .
 ٣. التمريرة العرضية هي أنسب التمريرات في قطعها .
 ٤. أسهل التمريرات التي يجب الانقضاض لقطعها .
 ٥. استخدام حركات الارتكاز والدوران والارتكاز بالقدمين بكفاءة عالية لمتابعة وملاحقة المنافس .
 ٦. على المدافع تحريك ذراعية بشكل دائم للتشويش علي الممرر .
 ٧. أنسب وقت لقطع التمريرات القصيرة هو وقت خروج الكرة من يد الممرر .
 ٨. يجب علي المدافع الاقتراب من المهاجم والضغط عليه .
- ثالثاً - المتابعة الدفاعية :

هي عبارة عن محاولات اللاعب المتكررة للسيطرة علي ارتداد الكرة من لوحة الهدف وذلك عقب التصويبات الغير ناجحة . ويجب ملاحظة الأتي عند المتابعة الدفاعية :

١. احتفظ بالركبتين في وضع انثناء والقدمين متباعدتين .
٢. مراقبة الخصم والارتكاز الجيد .
٣. مد الذراعين والدفع بالرجلين عند الوثب لأعلى .
٤. أن يكون الجسم منتشر في الهواء لأخذ اكبر مساحة ممكنة .
٥. خطف الكرة باليدين معا بإحكام وبقوة .
٦. حماية الكرة والهبوط علي القدمين ثم ملاحظة الملعب واللاعبين والزملاء وتمرير الكرة .

رابعاً : الدفاع ضد الطبطبة بالكرة :

يكون وضع اللاعب :

١. يجب أن يكون متحفز وأن يثني الركبتين ويكون الجذع مائلا للأمام قليلا .
٢. النظر إلى وجه المهاجم .
٣. اليدان ممتدتان أمام الجسم وفي حركة مستمرة لمحاولة قطع الكرة .