

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا
معهد التربية البدنية و الرياضية
محاضرات كرة السلة
السنة الثالثة ليسانس -تربية بدنية ورياضية-
المحاضرة رقم 14

التحضير التكتيكي (الخطي) عند لاعبي
كرة السلة
-التحضير الخطي الهجومي

المدة: ساعة ونصف

الدكتور: قراش لعجال

2025-2024

محاضرة رقم 14

- التحضير التكتيكي (الخطي) عند لاعبي كرة السلة.

- التحضير الخطي الدفاعي.

مقدمة:

بعدما تطرقنا في الجزء الأول من هذه المحاضرة إلى التكتيك الرياضي (التكتيك الهجومي) و أعطينا أهم التعاريف له من خلال ما جاء به مجموعة من المنظرين في مجال الرياضة على العموم و بعدما تطرقنا إلى مهام التحضير التكتيكي، و مكوناته الأساسية في الهجوم، ووسائله و طرق التحضير التكتيكي و الخوض بصفة عامة في التكتيك الهجومي في رياضة كرة السلة؛ سنتطرق اليوم في الجزء الثاني من التحضير التكتيكي، إلى التكتيك الدفاعي في رياضة كرة السلة و الذي لا يقل أهمية عن التحضير التكتيكي الهجومي فكرة السلة في رياضة مثيرة، لأنها تتطلب إتقان جانب أساسي لتحقيق النجاح الا وهو التكتيكات. فهذه الفكرة تتضمن القدرة على الرد في لحظة معينة على مشكلة الفريق المنافس. لكن للاستجابة على النحو الأمثل، يحتاج الفريق إلى الخبرة، المخاطرة والقدرة على التكيف فليس كل الرياضات الأخرى تتطلب الكثير من هذه المعايير، ما يمكن تفسير ذلك من خلال حقيقة أن القليل من الرياضة كرة القدم الأمريكية التي تستجيب إلى مثل هذه الاستراتيجية. و المدرب لديه الكثير من الفرص للتدخل في اللعبة وقلب الكفة إلى صالح فريقه، خصوصاً إذا كان الفريق يمتلك اللاعبين الممتازين.

تاريخياً، مراقبة اللاعب بشكل فردي هو الشكل الأول للدفاع المنظم" في معظم الأوقات في وضع الاعتراض للكرة، يقلل المدافع متمسكا بوتيرة خصمه، حتى اللحظة التي يقرر فيها المهاجم المراوغة (المحاورة)، ثم الخداع بالكرة، قبل الذهاب إلى السلة سيؤدي هذا الإغراء لاحقاً إلى ولادة الحركة الهروب الأمامي أو القطع و الذي سيكون أحد الأسباب الفنية لظهور دفاع المنطقة، الذي لا تزال أصوله غير واضحة و غير واثقة؛ لكن البعض يقول إن المدرب (أندرسون)، انتبه إلى أن اللاعبين واجهوا صعوبة في متابعة خصومهم دفاعياً على كل الملعب، فأوصى بالانسحاب الميحي تحت السلة من أجل بناء "جدار" دفاعي للمهاجمين. ومع ذلك، فإن دفاع المنطقة هو الشكل الأول للدفاع الجماعي. ففي هذا الجزء الثاني من محاضرة التكتيك، سنتطرق إلى مجموعة من المفاهيم والمعطيات التي توضح لنا مفهوم نتطرق بالتفصيل على أهم دفاعات المنطقة و أساسياتها.

1 - تكتيكات الدفاع الفردية لا بد من تعليم أساسيات الدفاع الفردي قبل:

أو تكتيك دفاعي سواء أكان دفاع المنطقة أو دفاع رجل.
التكتيك الدفاعي و أنواعه و اساسياته كمدافع، يبين لنا أن كل لاعب منافس لديه عدد معين من الرجل.

فالخاصية الأولى التي يتم تطويرها عند اللاعبين في ملاحظة الصفات و الأخطاء التي من الجيد معرفتها إذا كنا نريد الدفاع عنه بشكل صحيح. النقطة الثانية التي من الجيد الإصرار عليها هي تعلم التحدث بصوت عالي لتشجيع الشركاء من جهة وتحذيرهم من جهة أخرى خلال الدفاع؛ و أخيراً، من الضروري أن يعرف اللاعبون تماماً الحركات الكاملة للتحركات الدفاعية التي تشبه "اللعب بالأقدام" عند الملاكمين و التي تسمح باستيعاب الحالات المختلفة لمباراة الارتكاز ففي تكتيك الدفاع الفردي هناك نوعين من التكتيك:

1-1-تكتيك الدفاع الفردي على اللاعب الحامل للكرة : هي أسلوب الدفاع رجل لرجل ويجب تعليمياً لأي مدافع قبل التطرق للدفاع الجماعي، وهي الأساس في تعليم الدفاع، والاعتبارات التي على اللاعب المدافع مراعاتها أثناء الدفاع على حامل الكرة تشمل:

فإذا كانت التكتيكات هي " فن الجمع بين اللاعبين وترتيبهم و استخدامهم لتحقيق الهدف." فهي تستجيب للعديد من الاشكاليات التي يمكن أن تكون داخلية للفريق (فرض طريقة لعبه) أو خارجية (تستجيب لتكتيك الفريق المنافس)، و الذي تختلف فيه الآراء أحياناً.

إن جوهر دور المدرب هو عدم معرفة ما إذا كان سيكون أفضل أم أسوأ مع الخيارات الأخرى. لذا يجب أن يبدأ بقبول الفشل؛ فالتكتيك هو الاستجابة للحظة ما تشعر بها ولا أحد يستطيع أن يقول إنك كنت مخطئاً، لأنه إذا لم تغير تكتيكاتك فماذا ستكون النتيجة؟ ومع ذلك، تحرص على التمييز بين مدرب الشباب و مدرب الكبار. فستركز هنا على

-التفكير في البطولات التنافسية حيث يسود النصر مما يستدعي تطور التكتيكات و التدريب.

-الضغط على الكرة (Pressure)

- توجيه حامل الكرة. (Direction)

- المتابعة الدفاعية (Rebounding)

-الضغط على الكرة (Pressure):هو الوجه الظاهر للدفاع على حامل الكرة الذي يحتم على المهاجم على حماية الكرة، الأمر الذي يصعب عملة التصويب دون إعاقة من المدافع. ويتحكم في هذا الضغط عوامل عدة أهمها التقرب من اللاعب المدافع من اللاعب المهاجم الحامل للكرة أو الحائز عليها، فكلما اقترب المدافع من الكرة كلما زاد الضغط وكلما ابتعد كلما نقص الضغط. ويعتمد الضغط على الكرة

أيضا على المهارات والقدرات البدنية للاعبين المدافعين و على فلسفة النظام الدفاعي للفريق المدافع في حالة تكتيك الدفاع الفردي على اللاعب الحامل للكرة، يجب النظر في حالتين:

- إذا اللاعب لم يراوغ (يحاور): حذر مطلق، وتوجيه بداية الانطلاق بالكرة المحتملة إما نحو خطوط الطول أو نحو شريك قريب.

- إذا كان المهاجم سيسدد إلى السلة حلاً بعد خطوة إلى الوراء:

محاولة أخذ الكرة أو التصدي لها قبل الصعود (حل) للاعبين صغار القامة، وذلك عن طريق تخمين لحظة إطلاق التسديدة حتى تتمكن من وضع اليد على الكرة على ارتفاع الحزام (الحوض). مواجهة التسديدة على ارتفاع اللوحة (حل) لكبار القامة، نظراً لأن الكرة يجب أن تمر بالقرب من دائرة السلة، و هو المكان الذي من الضروري الذهاب إليه و البحث عنه بدلاً من مواجهة التسديدة في اليد (وهو مصدر هام من الأخطاء الشخصية). فمهما كان الحل الذي تم اختياره من الضروري تصميم المسار الدفاعي على غرار مسار المهاجم، و التصدي للكرة يكون بالذراع الداخلية حتى تكون قادرًا على التوجيه (بعد المحور في وضع مناسب لمسك الكرة بعد الارتداد).

فعندما يحاور اللاعب الحامل للكرة فإنه يُنصح بشدة بعدم محاولة أخذ الكرة منه (ما لم يكن من الواضح أنه أخرق)، ولكن توجيه تقدمه نحو الأماكن الخطرة حتى تكون قادرين على أكثر عدوانية دفاعية بمجرد أنه ينهي المحاورة. توجيه حامل الكرة (Direction): يمتلك المهاجم المبادرة دائماً، لكن المدافع هو الذي يمنحه المنطقة التي تحدث فيه فالتوجيه تقصد به فعل المدافع الذي يدافع على حامل الكرة؛ فيجب أن يتمركز بطريقة تسمح من التأكد من أن حامل الكرة يمكنه الذهاب فقط إلى جانب واحد. و بالتالي، يوجه حامل الكرة نحو الجزء العلوي من الملعب، ثم نحو المركز بالقرب من السلة غلق خطوط الياية. ففي هذه الحالة يسمح التوجيه:

-بالسيطرة على مركز الملعب.

-بتحديد "جانبا و "جانب الكرة"

-كما أن التوجيه هو أيضا مباراة جماعية لاحاملين للكرة و تموضعهم الذي يتجه نحو الكرة فبالتالي فهو يسمح بحركات اللاعبين الغيرية أو الهجومية هو عامل مهم في النجاح و الارتداد

-المتابعة الدفاعية (Rebounding): أهمل هذا الجانب المدربين و اللاعبين أدركوا أن امتلاك الكرات المرتدة سواء اللعبة منذ فترة طويلة ويعتبر الآن أساسيا خاصة وأن هو عمل فردي أو جماعي يجعل من الممكن استعادة الكرة بعد تسديدة ضائعة لشريك أو خصم؛ و هي من أهم المهارات التي تسمح في كثير من الأوقات

بالفوز بالمباراة. فإذا افترضنا أن الفريق المنافس يصوب 80 تصويبة خلال المباراة مع 50% من النجاح في التسديد فعلى الفريق أن يستعيد الكرة 32 مرة متتابعة دفاعية.

و إذا كان نفس الفريق عندما يهاجم يصوب 80 تصويبة، بمعدل نجاح 50%. فعلى الفريق أن يسترجع الكرة في المتابعة الهجومية 12 مرة.

فكل هذه المعطيات تشير إلى أن غالبًا ما يفوز الفريق بالمباراة لما يعمل جاهدًا لاسترجاع الحصول على الكرة عن طريق الأسلوب الجيد للمتابعة خاصة منها الدفاعية و لهذا الغرض تلعب الفرق القوية بناء على هذه النسب المئوية، وبالتالي يعمل المدربون واللاعبون الأذكيا على:

1-2- تنفيذ ضغط جيد على الكرة. (إجبار اللاعب على التصويب والتخلص من الكرة في حالة سلبية) لين الطبي إعاقاة المصوب و اتخاذ التوقيت المناسب لذلك ليس من الضروري الوثب دون سبب)

إبقاء القدمين على الأرض للقفز للمتابعة الدفاعية (التحكم في الجسم والتحرك السريع للحصول على مراكز).

- المدافعة الداخلية:

تكتيك الدفاع الفردي على اللاعب الغير حامل للكرة: يرتبط الدفاع على اللاعب الغير حامل للكرة ارتباطا وثيقا بموضعه بالنسبة إلى الكرة والسلة وهناك طريقتان رئيسيتان المقاربية مبادئ الدفاع على اللاعب الغير حامل للكرة. فالخطر هو الكرة، والمحور سلة السلة هو الذي يسمح بتعريف "جانب الكرة" و "جانب المساعدة" (كما نتحدث غالبًا عن "الجانب القوي" و "الجانب المقابل). و الكرة البعيدة أقل خطورة من الكرة القريبة و إنه المحور الأفقي الذي يمر عبر خط الرمية الحرة مما سيسمح بتحديد المواقع الدفاعية المختلف. فالمنطقة الأكثر حساسية للدفاع في قبل كل شيء المحور سلة السلة و أكثر من ذلك في المنطقة القريبة من السلة للتبسيط على الدفاع أن يتحكم في المنطقة المحصورة من جهة الكرة، دون الإغفال عن التسديدات الخارجية المحتملة ذات النقطتين أو الثلاث نقاط. فالطريقة الأولى، التي تسعى كلاسيكي". يتمثل في التموّج بين الخصم و السلة على مسافة قد تختلف وفقا لمهارة المدافع الجيد يبقي خصمه على مسافة ذراع واحدة على الأكثر. بشكل عام، تعتبر أن الوضع الدفاعي الصحيح يتضمن وضع القدم الداخلية التي تكون متوجهة إلى وسط الملعب للأمام، و القدم الخارجية (التي هي الأقرب إلى خط الطول للخلف يؤمن هذا الوضع تصديا جيدًا للتسديدة و يسمح للمدافع بإجبار المهاجم لاتخاذ مسار خطوط الطول و بالتالي إبعاده عن السلة ومع ذلك، يوصي بعض المدربين بوضع القدمين على نفس المسار؛ حيث يسمح هذا الموقف بالاحتفاظ بمزيد من المساحة وتغيير وضع

القدمين باستمرار، وإرباك الخصم وتسمح للمدافع أن يكون أكثر عدوانية. أما بالنسبة لليدين، فيجب إبعادهما عن الجسم لتوفير مساحة أكبر، و تكون بمثابة مجسات هوائيات عن وضعية المهاجم.

الثانية تسمى "شبه الاعتراض و تتكون من صد الخصم بثلاثة أرباع على الجانب الذي يعتبر قويا لإجباره على التصرف من جانبه الضعيف، ويستعمل خاصة لمنعه من استلام الكرة.

الأخيرة يتخذ المدافع وضعية "الاعتراض الكلي" أمام المهاجم، بحيث تسمح الأيدي بالتحكم في موقع المهاجم. ويتم استخدام هذين الوضعيتين الدفاعيتين (الأخيرتين)، الميالتين للهجوم، أكثر وأكثر في كرة السلة الحديثة. ويتوافق استخدام هذه المواقف المختلفة مع تقدم المهارات الفردية و تستجيب للبحث المستمر عن الدفاعات التي دفاعات المنطقة دفاعات المنطقة ذلك بتركيز انتباهه على حركة الكرة أكثر من :

تلف تماما حيث يتلقى اللاعب جزءًا من أرضية الملعب للدفاع عنها وصف معين. تتطلب طريقة الدفاع هذه، صفات مهارية فردية تطرح مشاكل أكثر و أكثر صحة في دين الرجل)، نظرا أنها تتميز بالتنقل، العدوانية، و التي لا يمكن أن تتطور إلا من خلال ممارسة دفاع المنطقة الملعب الذي يغطيه ممارسوه بسبب حجمهم وشعورهم العالي بالدفاع الجماعي. فدفاع المنطقة هو دفاع منظم ضد الكرة، حيث يكون كل مدافع مسؤولاً عن تغطية منطقة معينة من الملعب كما أن دفاع المنطقة هو دفاع فردي في من الملعب مقرونا بمزامنة تحركات المدافعين الأربعة الآخرين، حيث يتعين على هؤلاء الأخيرين إظهار قدرة عالية على التحرك: عندما تتحرك الكرة، أو عند استلام التمريرة، فإن المنطقة يجب أن تكون قد أعيد التموضع فيها. فيطلب من المدافعين الموجودين مقابل الكرة (فيما يتعلق بمحور سلة السلة عموما اعتماد وضعية " مفتوحة" تسمح لهم برؤية الكرة و المهاجمين في منطقتهم الارتكاز يكون بالموازاة لخط التمير). تقليديا يتم تصنيف المناطق الدفاعية من خلال الإشارة إلى محاذاة اللاعبين من أعلى نصف دائرة المنطقة المحصورة اتجاها نحو السلة أي من أعلى إلى أسفل المنطقة الدفاعية). كما نميز أيضا بين عائلتين رئيسيتين من المناطق الدفاعية المناطق الزوجية (2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-3-2-3-1-3-1-2-2-13 ، 2-333)، و هذا وفقا لعدد المدافعين (الزوجي أو الفردي) المشكلون للخط الدفاعي الأول، و التي سنتطرق إليها، علما أن هنا العديد من الدفاعات في كرة السلة كدفاع الضغط في كل الملعب أو 4% الملعب، و الضغط 1-3-11 في 14 الملعب و منطقة الضغط 1-2-1-1 و غيرها من الدفاعات الأخرى.

1- دفاع المنطقة 2-1-2 هو دفاع قوي تحت السلة، و يسمح بالتحكم الجيد في الارتداد و اللاعب المحوري للخصم. كما أنه يحمي اللاعب المحوري الأعلى بشكل كاف المحوري الأعلى و المنخفض). كما أنه دفاع جيد من حيث انطلاق الهجمات المضادة (أحد اللاعبين الأماميين يغادر النظام الدفاعي بمجرد أن يسدد الخصم).

و تتمثل نقاط ضعفه الأساسية في سهولة تفكيكه عند الدوران الجيد للكرة والتسديدات الخارجية، كما أن ضعفه يظهر في الجزء العلوي من نصف الدائرة للمنطقة المحضورة و منتصفها، و على طول خط النهاية.

2-1-2 دفاع المنطقة 2-1-2 المدافع 3 عملها لا يخرج من المنطقة المحضورة. أمثلة عن تغير دفاع المنطقة 2012 حسب موضع الكرة دفاع المنطقة 2012 مع الكرة في المنطقة 1

-دفاع المنطقة 2-1-2 مع الكرة في المنطقة 2

1-8 المدافع 1 ينزل للإمالة بتموقعه. المدافع لا يمنع الدخول بالكرة من خط النهاية المدافعان 4، 5، لا باركان مهاجما في على المنطقة المحضورة -المدافع لا يمنع الولوج في قلب المنطقة المحضورة منطقة الارتكاز السفلي، يتوجه إلى

قلب المنطقة لاستلام الكرة

دفاع المنطقة 1-2-2: إنه دفاع ممتاز لإقامة "المصيدة: فهو يغطي الجزء العلوي من المنطقة المحضورة بشكل مثير للاهتمام، لكنه ضعيف جدا على الرماة الماهرين في اعلى المنطقة. يمكن استخدامه من قبل فريق سريع وصغير القامة طالما أن لديه لاعب طويل قادر على حماية الجانب السفلي من السلة بشكل فعال نقاط قوية: دفاع ممتاز الإقامة المصائد بلاعبين نقاط الضعف على الرماة الماهرين في الجزء العلوي من المنطقة المحضورة. الكرة في المنطقة 0

-عموميات هذا النوع من الدفاع:

-الضغط على حامل الكرة.

-تجاوز منطقة الارتكاز السفلي.

-الكرة في المنطقة 5

-الأولوية لحماية المنطقة المحضورة: عدم البحث عن اعتراض الكرات، ورجوعها إلا في حالة المصيدة.

-التمركز للإعانة من جهة الكرة. 2-3 دفاع المنطقة 2-3

-يسمح المركز المتقدم للاعبين في رأس المنطقة بالدفاع القتالي الذي يستفز الخصم لارتكاب الأخطاء و بما أن زيادة . اللاعبون على رأس المنطقة فهذا الدفاع بعد الأفضل للهجوم المضاد عادة ما يُطلب من الثلاثة اللاعبين في رأس المن

مضاعفة حراستهم و المساعدة في الارتداد. في الواقع، يكمن الضعف الأساسي في اللاعب المحوري و يتضح أنه دفاع بمجرد التغلب على الخط الأول. في هذا النوع من الدفاع، نطلب أحيانًا من اللاعب الأوسط في المقدمة الذي يجب يكون سريعًا جدًا أن يغطي باستمرار المنطقة ما بين السلة و خط الرميات الحرة من خلال العمل كمؤشر على الرمية الحرة السلة.

-ناطق الضعف في دفاع المنطقة 2-3 في مناطق لاعب الارتكاز السفلى في الوسط وبداية المنطقة اما في الزوايا.توزيع المنطق الدفاعية في دفاع المنطقة 23 وضعية الدفاع والكرة في المنطقة 4 الكرة في المنطقة 3 الكرة في المنطقة 2

2-4 دفاع المنطقة 1-3-1

يتمتع هذا الدفاع بميزة قوية للغاية تتمثل في إبقاء ثلاثة مدافعين بين الكرة والسلة مما يصعب التسديد من بعيد و يحد من التدرج إلى السلة وضمان انتقال المدافعين من الخط الثاني هذا المحور المتحرك المرتبط بوجود صياد يجعل الاقتراب من السلة صعبًا بالمقابل الزوايا ضعيفة و يجب أن يكون اللاعب الموجود تحت السلة مدافعًا ممتازًا (طويل القامة وله توقيت جهد).

-توزيع القطاعات و اللاعبين في الدفاع 1-3-1

-اللاعب 3 الذي لا يغادر المنطقة المحضورة أبدًا يضع نفسه دائمًا بين الكرة والسلة. يضع نفسه دائمًا فوق مهاجمه المباشر في منطقة الارتكاز السفلى ودائمًا في الأسفل عند منطقة الارتكاز العليا.

2-5-2 دفاع المنطقة 1-2-2

هي منطقة يحتاج فيها اللاعب في أعلى المنطقة المحضورة إلى أن يكون مدافعًا ممتازًا وذي قامة جيدة، ويترك له عموماً كل الحرية في التحرك في الجزء العلوي من المنطقة دور الجناحين العالمين هو المسك باللاعب المحوري و منع المهاجمين من التسديد من الخارج والذهاب إلى الارتداد (و هذا هو السبب في أننا نضع لاعبين ذوي قامة جيدة هناك).

بشكل عام، هذه المنطقة لها نقاط ضعف في التمريبات المتقاطعة العريضة - خاصة عندما يوفر الظهيرين تغطية عالية و تترك ثقبًا أسفل السلة. كلما يهاجم الفريق على الجانب و يضع أفراد خفاف الحركة تحت السلة فإن دفاع المنطقة 1-2-

2-2-2 بعض أمثلة عن التغييرات في الدفاع 2-3 حسب الكرة في المنطقة 4

2- خيارات الدفاعات:

الكرة في المنطقة 3 الكرة في المنطقة 2

في دفاع المنطقة، لا يمكنك الدفاع في كل مكان عليك أن تختار إما أن تغلق المنطقة الداخلية أو تغلق دوران الكرة في المحيط. فعندما يتم وضع حامل الكرة في مواجهة فاصلة بين لاعبين، يكون المدافع الذي يخرج إما هو الأبعد عن السلة

(في حالة وجود فاصل بين خطين دفاعيين)، أو المدافع الذي يفضل التوجيه
الأحسن الحامل الكرة (حالة الفاصل بين لاعبين في الخط الدفاعي الأول).
هناك موقف هجومي خطير بشكل خاص لدفاع المنطقة: يجب أن يكون المدافع
منتبها لصعود المهاجم الأسفل المعاكس إلى المركز العالي (نقطة الضعف في
جميع دفاعات المنطقة تقريبا)، و الذي يتم تنفيذه عموما خلف ظهر المدافعين،
عندما تكون الكرة في الجناح فيتعين على المدافع المعني الإعلان شفاهياً عن
حركة المهاجم (على سبيل المثال، من خلال القول "حذاري صعود مهاجم)، و
معارضة حركته، حتى إذا لزم الأمر أخذ المهاجم للحظات بالدفاع الفردي (بشرط
أن يتم إعداد دوران دفاعي مناسب).