



جامعة الفراهيدي  
كلية التربية/ قسم التربية  
البدنية وعلوم الرياضة

# كرة السلة

لطلبة المرحلة الرابعة

اعداد

م.د زين محمد حسن الاعرجي  
م.م حسين جاسم سمووم الفرطوسي  
م.م حسناء علي القيسي

**2024-2023**

## المادة الاولى : كيف تلعب كرة السلة ؟

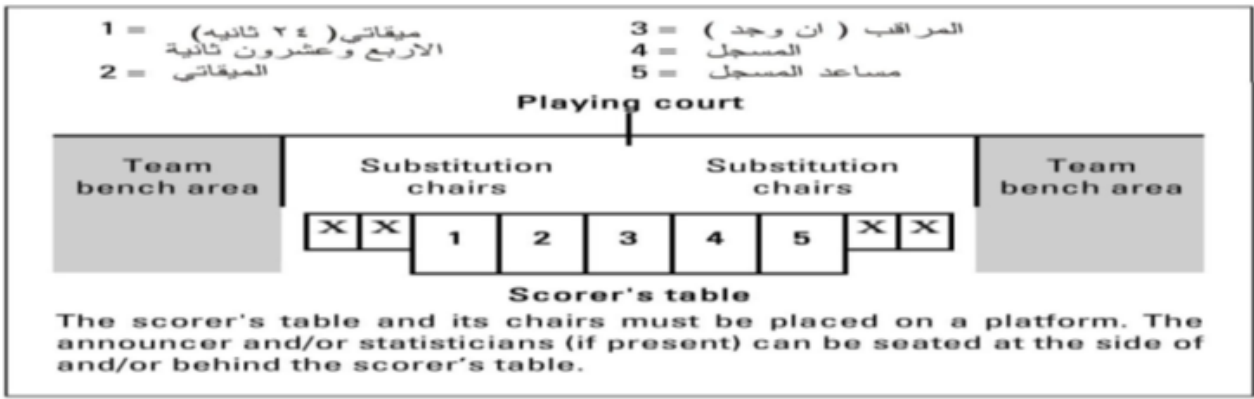
- ✓ تلعب كرة السلة بين 2 فريقين من (5) خمسة لاعبين وهدف كل منهما أن يسجل في سلة المنافس وأن يمنع الفريق الاخر من التسجيل)
- ✓ عدد حكام كرة السلة (3 ثلاثة في الملعب) (4 طاولة التسجيل) (1 واحد مراقب فني)

### اسماء الحكام في الملعب :

- 1- **Crew Chief** الحكم الاول والمسؤول عن كرة القفز في بداية المباراة
- 2- **Umpire 1** الحكم المساعد الاول
- 3- **Umpire 2** الحكم المساعد الثاني

### اسماء الحكام طاولة التسجيل :

- 1- **Scorer** المسجل مسؤول عن استمارة التسجيل اي تسجيل كل الاحداث في المباراة ( النقاط الاخطاء )
- 2- **Assistant scorer** مساعد المسجل مسؤول عن لوحة التسجيل
- 3- **Shot clock operator** موقت ساعة 24 ثانية والمسؤول عن زمن هجمة الفريق
- 4- **Timer** موقت ساعة المباراة والمسؤول عن ساعة المباراة والاوقات المستقطعة



## المادة الثانية : سلة الفريقين (سلة المنافس / سلة الفريق : **Basket opponents'/own**)

السلة التي تهاجم من فريق تكون سلة المنافسين ، والسلة التي يدافع عنها الفريق هي سلة الفريق ، الفائز المباراة **Winner of a game** الفريق الذي يسجل العدد الأكبر من النقاط عند انتهاء زمن اللعب يكون الفائز .



### المادة الثالثة : ملعب المباراة

يجب أن تكون أرض الملعب منبسطة ذات سطح صلب خالي من العوائق. (بأبعاد من 28 م طولاً ويعرض 15 م ) مقاسة من الحافة الداخلية لخط الحدود .

### - المنطقة الخلفية **Backcourt**

تتكون منطقة الفريق الخلفية من سلة الفريق ، جزء الحد الداخلي للوحة، وذلك الجزء من أرض الملعب المحدد بخط النهاية خلف السلة العائدة للفريق، خطي الجانب وخط المركز.

### - المنطقة الأمامية **Frontcourt**

تتكون منطقة الفريق الأمامية من سلة المنافسين ، جزء الحد الداخلي للوحة وذلك الجزء من أرض الملعب المحدد بخط النهاية خلف سلة المنافسين، خطي الجانب والحافة الداخلية خط المركز لمنتصف القريبة من سلة المنافسين .

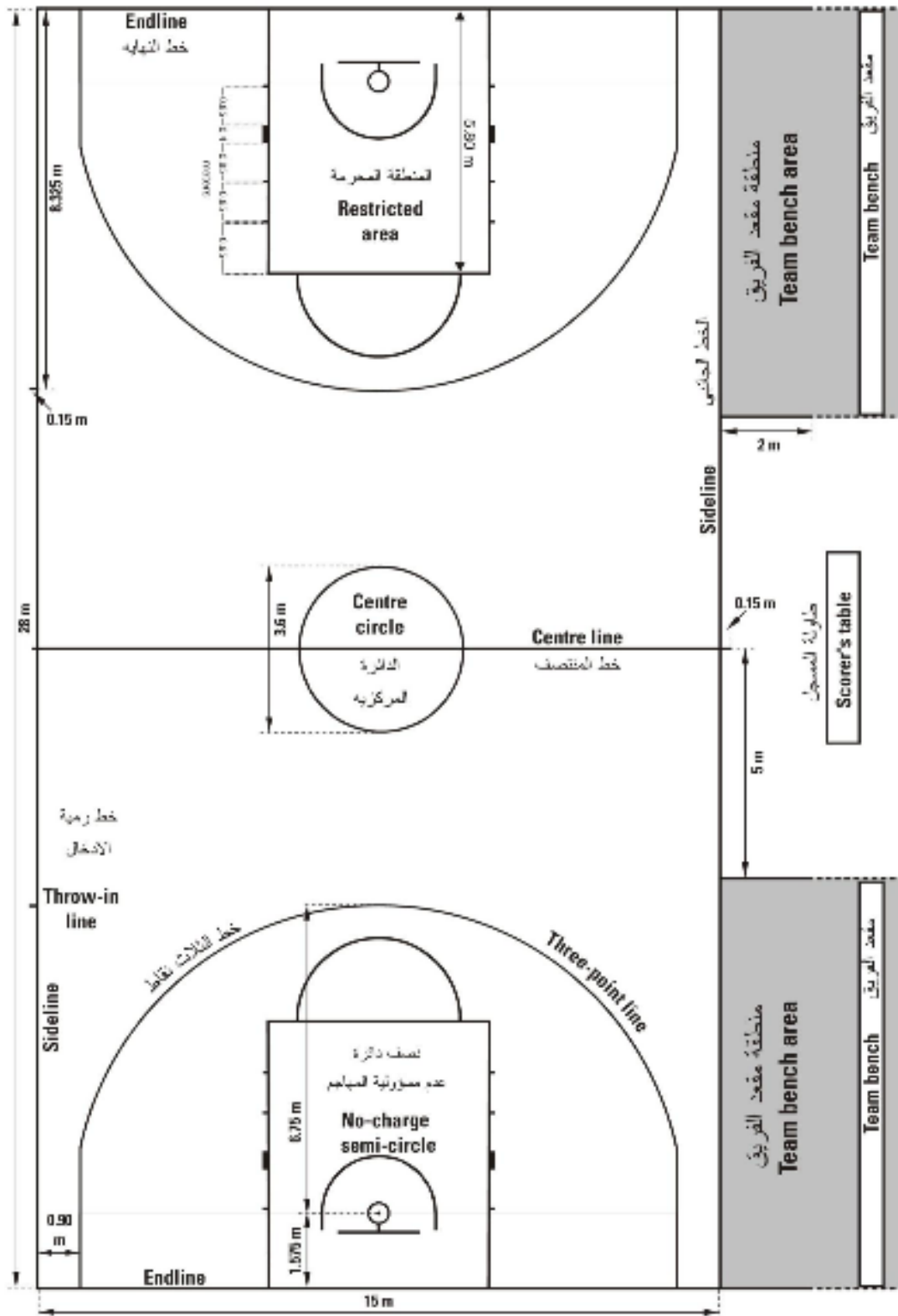
### - الخطوط **Lines**

يجب أن ترسم جميع الخطوط باللون الأبيض، او باللون مغير (بعرض 5 سم) ومرئية بوضوح .

### - خط الحدود **Boundary line**

يجب أن تكون أرض الملعب محددة بخط الحدود المكون من خطي النهاية ، وخطي الجانب ، هذه الخطوط ليست جزءاً من أرض الملعب ، يجب أن يبعد أي عائق بما فيه مقعد الفريق 2 م على الأقل عن أرض الملعب كما في الشكل ادناه





## المادة الرابعة : الفريق

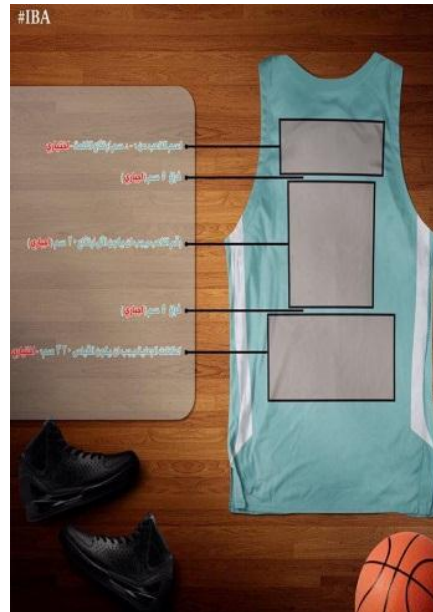
- يتكون فريق كرة السلة من (5 خمسة لاعبين مؤهلين للعب) في ارض الملعب عند بداية المباراة ، اي يجب ان يكون (5) لاعبين عند بداية المباراة ولا يجوز بدء المباراة باقل من خمسة لاعبين لكل فريق ، كل فريق يتكون من :
- 1- لاعبي الفريق لا يتجاوز عددهم 12 لاعب بما فيهم الكابتن
  - 2- مدرب مع مساعد مدرب
  - 3- مندوبين مصاحبين للفريق بما لا يزيد عددهم 7 مندوبين ( طبيب ، مدير ، احصائي ، مترجم ، طبيب نفسي ... الخ)

## اللاعب البديل يصبح لاعبا واللاعب يصبح بديل :

- 1- الحكم يشير الى اللاعب البديل بالدخول الى ارض الملعب
- 2- اثناء الاستراحة او الوقت المستقطع يجب على البديل اخبار المسجل فقط

## المادة الخامسة : ملابس اللاعبين

- 1- ملابس اللاعبين تكون موحدة ، التشيرت يكون موحد اللون من الامام والخلف ويسمح باللبس التشيرت ذات الاكمام ويجب ان تكون فوق المرفق
- 2- يجب ان يكون الشورت موحد من الامام والخلف وان ينتهي فوق الركبة
- 3- جوارب اللاعبين يجب ان تكون موحدة وتكون مرئية



## المخالفات Violations

✓ المخالفة هي كسر لقواعد اللعبة

✓ منح الكرة الى المنافس لرمية ادخال من خارج الحدود عند اقرب نقطة للمخالفة  
(اي فقدان لحيازة الكرة)

ومن هذه المخالفات هي :

اولاً : مخالفة حدود الملعب ، اما اللاعب خارج الحدود او الكرة خارج الحدود . (في حالة المس)

ثانياً : مخالفة الجري بالكرة (Travelling)

ثالثاً : مخالفة الطبطبة

لا يسمح بالطبطبة بكلتا اليدين .

لا يسمح بحمل الكرة اثناء الطبطبة .

لا يسمح بالطبطبة مرة بعد اخرى بعد مسك الكرة .

لا يسمح بضرب الكرة اثناء الطبطبة بقبضة اليد .

رابعاً : مخالفة الارجاع (Ball returned to the backcourt)

وهي ارجاع الكرة الى المنطقة الخلفية بعد عبورها الى المنطقة الامامية او رجوع اللاعب الحائز على الكرة الى المنطقة الخلفية حتى وان كان قد لامس جزء من جسمه .

خامساً : مخالفات الزمن : ومنها ...

مخالفة الثلاث ثواني (Three seconds)

وهي عدم جواز بقاء اللاعب داخل المنطقة المحرمة للمنافسين عندما يكون فريقه مسيطراً على كرة حية في المنطقة الامامية والساعة في حالة دوران .



يسمح للاعب ان يكون في المنطقة المحرمة عندما يكون هو او احد زملاءه في وضع تصويب وتكون الكرة في حالة مغادرة او تركت يد اللاعب المصوب .  
يجب على اللاعب ان يضع كلتا قدميه على الارض خارج المنطقة المحرمة لكي يثبت انه خارج المنطقة .

### مخالفة الخمس ثواني (Five Seconds)

عند تسليم كرة من خارج الحدود يجب ان تسلم خلال خمس ثواني والا تعد مخالفة .  
اللاعب المطبق عليه ، وهو اللاعب الماسك للكرة داخل الملعب ويكون المدافع في وضع دفاعي فعال وبمسافة لا تزيد عن 1م ، لذا على اللاعب الماسك للكرة ان يصوب او يعطي مناولة او يطببب بها خلال (5) خمس ثواني .

### مخالفة الثمان ثواني (Eight Seconds)

وهي سيطرة اللاعب على كرة حية في المنطقة الخلفية .  
يجب على الفريق المسيطر على الكرة في المنطقة الخلفية ان ينقلها الى المنطقة الامامية خلال (8) ثمان ثواني .  
يستمر عد الثمان ثواني عندما يمنح نفس الفريق المسيطر على الكرة رمية ادخال في المنطقة الخلفية .

### مخالفة الاربع وعشرون ثانية (Twenty-Four Seconds)

يجب ان تترك الكرة يد اللاعب الحائز على الكرة قبل انطلاق اشارة الـ 24 ثانية .  
بعد ان تترك الكرة يد اللاعب يجب ان تلمس الكرة الحلقة او تدخل السلة .  
اذا كان جهاز الـ 24 ثانية يعرض 14 ثانية او اكثر عند توقف المباراة يبقى الوقت كما هو ولا يعاد ضبطه .

اذا كان جهاز الـ 24 ثانية يعرض 13 ثانية او اقل عند توقف المباراة فأن الجهاز يعاد ضبطه الى 14 ثانية .



بعد لمس الكرة حلقة سلة الفريق المنافس يجب اعادة ضبط ساعة الـ 24 ثانية الى الآتي :

24 ثانية اذا تم السيطرة على الكرة من قبل الفريق المنافس .

14 ثانية اذا تم السيطرة على الكرة من قبل الفريق الذي كان مسيطراً عليها قبل ان تمس الحلقة .

## الاطء Fouls

### المسك Holding

المسك هو احتكاك شخصي غير مشروع مع منافس يتعارض مع حريته في الحركة. إن هذا الاحتكاك (المسك) من الممكن أن يحصل بأي جزء من الجسم.

### الدفع Pushing

الدفع هو احتكاك شخصي غير مشروع بأي جزء من الجسم والذي يزيح، أو يحاول أن يزيح بالقوة لآعب منافس مسيطر أو غير مسيطر على الكرة.

### Personal foul

### الخطأ الشخصي

#### Definition

#### تعريف

الخطأ الشخصي: هو خطأ احتكاك لآعب بمنافس ، سواءً كانت الكرة حية أو ميتة . لا يجوز لآعب أن يمسك ، يعيق ، يدفع ، يهاجم ، يعرقل أو يحول دون تقدم منافس بمد يده ، ذراعه ، كوعه ، كتفه ، حوضه ، ساقه ، ركبته أو قدمه ، ولا أن ينحني بجسمه بوضع "غير طبيعي" (خارج اسطوانته) ، ولا أن ينغمس في أية خشونة أو لعبة عنيفة .





## الجزاء Penalty: يحتسب خطأ شخصي ضد مرتكبه

إذا ارتكب الخطأ على لاعب ليس في وضع التصويب :

- تستأنف المباراة برمية إدخال من قبل الفريق الذي ارتكب ضده الخطأ من المكان الأقرب لوقوع المخالفة .
- تطبق المادة (41) (أخطاء الفريق : الجزاء) إذا كان الفريق مرتكب الخطأ في وضع جزاء الفريق .
- إذا ارتكب الخطأ على لاعب في وضع التصويب ، يجب أن يمنح ذلك اللاعب عددا من الرميات الحرة وفقاً للتالي :
- إذا كانت التصويبة من منطقة الإصابة الميدانية ناجحة، يتم احتسابها مع منح (1) رمية حرة إضافية واحدة .
- إذا كانت التصويبة من منطقة الإصابة الميدانية بنقطتين غير ناجحة ، يتم منح (2) رميتان حرتان .
- إذا كانت التصويبة من منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط غير ناجحة ، يتم منح (3) ثلاث رميات حرة .

## الخطأ المزدوج Double foul

**تعريف Definition:** الخطأ المزدوج هو وضع يرتكب فيه متنافسين خطأ شخصي ضد بعضهما البعض في نفس الوقت تقريبا .

## الجزاء Penalty

يحتسب خطأ شخصي ضد اللاعبين الذين ارتكباه . ولا يتم منح رميات حرة ويتم استئناف المباراة على النحو التالي :

إذا في نفس وقت الخطأ المزدوج تقريبا:



- سجلت واحتسبت إصابة ميدانية أو رمية حرة أخيرة أو وحيدة يتم منح الكرة لمنافسي الفريق الذي سجل إصابة لرمية إدخال من أي مكان من خط النهاية.
- كان أحد الفريقين مسيطرا على الكرة أو له الحق بالكرة ، تمنح الكرة لهذا الفريق لرمية إدخال من اقرب مكان لحدوث المخالفة .
- لم يكن أي من الفريقين مسيطرا على الكرة أو له الحق بها ، تحدث حالة كرة قفز .

### خطأ سوء السلوك Unsportsmanlike foul

**تعريف Definition:** خطأ سوء السلوك هو خطأ احتكاك ل لاعب والذي هو في قناعة الحكم

محاولة مباشرة غير مشروعة للعب الكرة ضمن روح القانون وأهدافه .

يجب أن تفسر جميع أخطاء سوء السلوك على نفس المبدأ خلال المباراة وأن يحكم على الفعل فقط .

لإقرار ما إذا كان الخطأ سوء سلوك ، على الحكم أن يطبق المبادئ التالية:

- إذا لم يبذل اللاعب جهدا للعب الكرة، ويحدث احتكاك، يكون خطأ سوء سلوك .
- إذا تسبب لاعب باحتكاك شديد (خطأ خشن) أثناء مجهوده للعب الكرة، يكون خطأ سوء سلوك.
- إذا تسبب لاعب مدافع باحتكاك مع منافس من الخلف أو من الجانب في محاولة لمنع هجمة سريعة مرتدة ولم يكن هناك منافس بين اللاعب المهاجم وسله المنافسين، يكون خطأ سوء سلوك.
- إذا ارتكب اللاعب خطأ عند قيامه بجهد صادق للعب الكرة (لعب اعتيادي)، فإنه لا يكون خطأ سوء سلوك.

**الجزاء Penalty:** يحتسب خطأ سوء سلوك ضد مرتكبه .

يتم منح رمية (رميات) حرة متبوعة:

- برمية إدخال عند امتداد خط المركز، مقابل طاولة المسجل.



- بكرة قفز عند الدائرة المركزية لبدء الفترة الأولى.
- ويكون عدد الرميات الحرة الممنوحة كما يلي:
- (2) رميتان حرتان إذا ارتكب الخطأ على لاعب ليس في وضع التصويب.
- تحتسب الإصابة إذا حصلت، بالإضافة الى منح (1) رمية حرة واحدة إذا كان اللاعب في وضع التصويب.
- (2) رميتان حرتان أو (3) ثلاث رميات حرة إذا ارتكب الخطأ على لاعب في وضع التصويب وأخفق بالتسجيل.
- يتم استبعاد اللاعب بعدم الأهلية عندما يحتسب عليه (2) خطأين سوء سلوك.
- إذا تم استبعاد اللاعب بعدم الأهلية وفقاً للمادة 36-2-3 فإن خطأ سوء السلوك ذلك يكون هو الخطأ الوحيد الذي يجازى ولا يتم تنفيذ أية جزاءات إضافية للاستبعاد.

### خطأ عدم الأهلية Disqualifying foul

**تعريف Definition:** خطأ عدم الأهلية هو أي عمل سوء سلوك فاضح من قبل لاعب، بديل، لاعب مستبعد، مدرب، مساعد مدرب أو نصير فريق.

يتم استبدال المدرب الذي تلقى خطأ عدم أهلية بمساعد المدرب كما ورد في استمارة التسجيل، وإذا لم يرد في استمارة التسجيل مساعد مدرب، يتم استبداله برئيس الفريق (الكابتن).

### الجزاء Penalty:

يحتسب خطأ عدم أهلية على مرتكبه حيثما يتم استبعاد المخالف وفقاً لأحكام المواد العائدة لهذه القواعد يجب عليه التوجه الى غرفة تبديل الملابس لفريقه والبقاء فيها حتى نهاية المباراة، أو أن يغادر المبنى إذا رغب ذلك.

يتم منح رمية (رميات) حرة:

- الى أي منافس كما هو معين من قبل مدربه في حالة خطأ لم ينجم عن احتكاك



• الى اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ في حالة الخطأ الناجم عن احتكاك.

متبوعة :

- برمية إدخال عند امتداد خط المركز، مقابل طاولة المسجل.
- بكرة قفز عند الدائرة المركزية لبدء الفترة الأولى.

يكون عدد الرميات الحرة الممنوحة كما يلي :

• إذا ارتكب الخطأ على لاعب ليس في وضع التصويب : (2) رميتان حرتان

• إذا ارتكب الخطأ على لاعب في وضع التصويب : يتم احتساب الإصابة

إذا نجحت بالإضافة الى (1) رمية حرة واحدة.

- إذا ارتكب الخطأ على لاعب في وضع التصويب وأخفق بالتسجيل: (2) رميتان أو (3) ثلاث رميات حرة.

### الخطأ الفني Technical foul

### قواعد السلوك Rules of conduct

تتطلب الإدارة الحسنة للمباراة تعاوناً تاماً ومخلصاً من أفراد كلا الفريقين (لاعبين، بدلاء، مدربين، مساعدي مدربين، لاعبين مستباعدين، وأنصار الفريق)،

مع الحكام، إداريي الطاولة والمفوض الدولي إذا تواجد .

من حق كل فريق بذل قصارى جهده لإحراز النصر، ولكن يجب أن يتم ذلك بروح رياضية ولعب نظيف.

إن أي تعمد أو تكرار لعدم التعاون أو بعدم الانصياع لروحية ومضمون هذه القواعد سوف يتم اعتباره خطأ فنياً ويجازى وفقاً له.

يمكن للحكم أن يدرأ الأخطاء الفنية بإعطاء تنبيه، أو حتى بالتغاضي عن المخالفات الفنية الثانوية ذات الطابع الإداري التي من الواضح إنها غير متعمدة



وليس لها تأثير مباشر على المباراة، ما لم يعاد تكرار نفس المخالفة بعد التنبيه.

إذا تم إقرار مخالفة بعد أن أصبحت الكرة حية، يجب إيقاف المباراة واحتساب خطأ فني، ويتم تنفيذ الجزاء وكأن الخطأ الفني قد حدث لحظة احتسابه، وكل ما يحدث خلال الفترة بين المخالفة الفنية وإيقاف المباراة يكون صحيحاً.

**عنف Violence:** أحداث عنف يمكن أن تقع خلال المباراة تتنافى مع الروح

الرياضية واللعب النظيف، يجب على الحكام إيقافها فوراً أو بواسطة القوات المسؤولة عن حفظ النظام إذا تطلب الأمر.

حيثما تقع أحداث عنف بين اللاعبين ، البدلاء ، المدربين ، مساعدي المدربين أو

أنصار الفريق على أرض الملعب أو في جواره ، يجب على الحكام اتخاذ الإجراءات الضرورية لإيقافها .

يجب أن يستبعد أي من الأشخاص المذكورين أعلاه والمدانين بأفعال عدائية فاضحة ضد المنافسين أو الحكام . ويجب على الحكام أن يرفعوا تقريراً بالحادث للهيئة المنظمة للمسابقة .

يسمح لضباط الأمن العام دخول أرض الملعب فقط إذا ما طلب الحكام منهم ذلك ، ومع ذلك ، يجب على ضباط الأمن العام التدخل فوراً لحماية الفريقين والحكام في حال دخول المشاهدين لأرض الملعب وبقصد واضح لارتكاب أعمال عنف .

جميع المناطق الأخرى وتشمل المداخل ، المخارج ، الممرات ، غرف تبديل الملابس ... الخ ، تقع تحت مسؤولية الهيئة المنظمة للمسابقة وللقات المسؤولة عن حفظ النظام العام .

يجب أن لا يسمح الحكام بالأفعال البدنية للاعبين ، البدلاء ، اللاعبين المبعدين،



المدرّبين، مساعدي المدرّبين وانصار الفريق ، والتي يمكن أن تؤدي الى إتلاف أجهزة اللعب .

وعندما يلاحظ الحكام أفعالا من هذه الطبيعة ، يجب تحذير مدرب الفريق المخالف فوراً .

وإذا ما تكرر الفعل ( الأفعال ) ، يجب احتساب خطأ فني فوراً على الشخص (الأشخاص ) المعني .

**الخطأ الفني :** هو خطأ لاعب من دون احتكاك ذات طبيعة مسلكية وهو على سبيل المثال لا الحصر :

- تجاهل تنبيهات الحكام .
- لمس الحكام ، المفوض ، إداريي الطاولة أو أشخاص مقعد الفريق بدون احترام .
- الاتصال بالحكام ، المفوض ، إداريي الطاولة أو المنافسين بدون احترام .
- استخدام لغة أو إيماءات توحى بالإساءة أو تستفز المشاهدين .
- مضايقة منافس أو حجب رؤيته عن طريق التلويح باليدين قرب عينيه .
- الأرجحة المفرطة للمرفقين .

الخطأ الفني على المدرب ، مساعد المدرب ، بديل، لاعب مبعد أو نصير فريق هو خطأ بسبب الاتصال مع أو لمس الحكام ، المفوض ، إداريي الطاولة أو المنافسين ، أو لمخالفة إجرائية أو ذات طبيعة إدارية .

يتم استبعاد المدرب بعدم الأهلية عندما:

- يحتسب عليه (2) خطأين فنيين (C) كنتيجة لسوء سلوكه الشخصي .
- يحتسب عليه (3) ثلاث أخطاء فنية إما أن يكونوا (B) جميعا، أو

**(C) أن واحدا منهم (C) كنتيجة تصرف سوء سلوك من قبل مقعد الفريق (مساعد مدرب،بديل،لاعب مبعد أو نصير فريق).**



إذا تم استبعاد المدرب بعدم الأهلية وفقاً للمادة 38-3-3 ، فإن سوء السلوك ذلك أو الخطأ الفني يكون الخطأ الوحيد الذي يجازي ولا يتم تنفيذ أية جزاءات إضافية للاستبعاد.

### الجزاء Penalty

إذا تم ارتكاب الخطأ من قبل :

• لاعب ، يتم احتساب خطأ فني ضده كخطأ لاعب ويحتسب كواحد من أخطاء الفريق .

• مدرب (C) ، مساعد مدرب (B) ، بديل (B) ، لاعب مبدع

• أونصيرفريق (B) ، يتم احتساب خطأ ضد المدرب ولا يتم احتسابه كواحد من أخطاء الفريق .

يتم منح المنافسين (2) رميتان حرتان ، متبوعة :

• برمية إدخال عند امتداد خط المركز ، مقابل طاولة المسجل .

• بكرة قفز عند الدائرة المركزية لبدء الفترة الأولى .

الدفاع فى كرة السلة

المقدم



يتطلب الدفاع في كرة السلة أن نركز على أهمية العمل الفردي و الجماعي من قبل اللاعبين و بجهد كبير يتجاوز أكثر الأحيان الجهد المبذول في الهجوم و أن يكون للفرق أهداف دفاعية محددة مسبقا ، فالانتقال السريع من الهجوم الى الدفاع في لعبة كرة السلة ، و كما نعلم أن تسجيل النقاط في لعبة كرة السلة يكون أكثر مقارنة باللاعب الفروقية الأخرى وذلك بسبب إعتقاد بعض اللاعبين بأن الفشل و الخسارة في الدفاع يمكن أن يعوض عنها في الهجوم التالي عند حيازة الكرة ، وهذا مفهوم خاطيء إذ من المفروض أن تحافظ على هدفاك و تسجيل في هدف المنافس لتحقيق الفوز

ونرى كثيرا ان اللاعب الذي لايميل الى الدفاع فهو كثيرا ما يكون قليل الالتزام في الدفاع و لا يبذل الجهد المطلوب منه لذلك على المدربين أن يقوم بمكافأة اللاعب المدافع و تشجيعه بصورة مستمرة وأن يزرع المدرب في اللاعب درجة من الحب للدفاع نفسها التي هي في الهجوم، و علنه و بغض النظر عن قابليات و مهارات اللاعبين التي يسعى الى تتميتها المدربون خلال التدريب فأن عليهم ان يشجعوا و يولد و الإفتخار لديهم في تعلم و اتقان و اداء اللعب الدفاعي ، و ان التدريب على الدفاع يتطلب تنمية و تطوير الدافعية الفردية و الفروقية و كذلك الإستعداد و التحفيز المستمر وهذا ما يخلق رغبته لدى الفريق في التحدى ، وعند مقارنة المهارات الدفاعية بالهجومية في لعبة كرة السلة نرى أن المهارات الهجومية السهلة التميز من قبل الجمهور و الصحافة و ذلك بسبب ما يظهر من مهارات و قدرات من اللاعبين في الهجوم و التي تتوج بإصابة الهدف بعكس الدفاع حيث ان التخفية ماهية الدفاع وفلسفته: -

شهدت السنوات الأخيرة تطور ملحوظ في المناورة الهجومية حيث تعددت أساليب وأشكال الهجوم مما أدى إلي تعدد وتنوع أساليب وأشكال الدفاع ويرى العديد من





المدربين أن الطريق الأوحده للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ فالفريق الذي يمتلك دفاع متماسك يتحكم إلي حد كبير في مخرجات المباراة .

وينقسم الدفاع إلي :

1 الدفاع الفردي

2 الدفاع الجماعي

الدفاع الفردي

أهميته:

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 علي المقدرة الفردية لكل لاعب فنجاح أو فشل الفريق إنما يعتمد في المقام الأول علي المقدرة الدفاعية الفردي

ماهو الدفاع الفردي

تتاول العديد من الباحثين تعرف الدفاع الفردي فقد عرفه (أحمد أمين و عبدالعزيزسلامه) بأنه "حراسة اللاعب المهاجم والحد من خطورته سواء كان حائز علي الكرة أو بدونها

الأساسيات الدفاعية الفردية:

1. وقفة الاستعداد defense posture

تساعد وقفة الاستعداد الدفاعية الصحيحة لاعب كرة السلة المدافع علي القيام بجميع مسؤولياته الدفاعية بسهولة وبسرعة



## تعريفها

هي أساس حركي دفاعي يسهل منه التحرك لأي اتجاه وهو يوفر وضع استعداد مناسب لأداء العديد من المهارات الدفاعية المختلفة أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية:

### 1- 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

### 2- 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 التهديد وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع المحاور بالكرة من اختراق منطقة المنتصف

حركات القدمين الدفاعية:

### 1- التحرك الدفاعي للامام وللخلف .



عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الأمامية أولاً مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك تم التحرك للخلف تقهقر القدم الخلفية أولاً ثم تليها القدم الأمامية مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة

## 2- التحرك الدفاعي للجانب.

عند التحرك للجانب الأيمن علي سبيل المثال فان القدم اليمني تتحرك أولاً إلي جهة اليمين ثم القدم اليسرى ويجب مراعاة شروط القفة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان وغيره

## 3- التحرك الدفاعي القطري أو المائل.

وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحركات الخصم في اتجاه ما بين الجانب الأمامي والخلفي يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل أو انحراف الجسم بزواوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية

## المكان الدفاعي :

يتطلب المكان الدفاعي من اللاعب أن يبقى ما بين المهاجم والسلة في كل الأوقات وإذا أدى ذلك المدافع فإنه يمنع الخصم من القطع أو الاختراقات في خط مستقيم إلي السلة ويكون المدافع في مكان مناسب يضايق به باستمرار أي محاولات للتصويب

## استخدام الرؤية:



فالمدافع يجب ألا يركز علي الخصم وحده فقط عندما يكون مستحوذ علي الكرة بل يبقى مدركا لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدي من الخصوم التحدث أثناء الدفاع.

وبما أن الأسلوب الهجومي يشتمل علي عدد كبير من التحركات والمناورات القطع لذلك من الأهمية أن يتعاون المدافعين فيما بينهم دفاعيا واللاعب المدافع المكلف بحراسة اللاعب المستحوذ علي الكرة يجب أن يكون يقظ وذلك من خلال التحذيرات الصوتية وخاصة في حالات الحجز وذلك لتنبيه زملائه لأداء التغيير الدفاعي واتخاذ أسلوب جديد للدفاع في مواجهة المتغيرات التي يراها ويحرر منها بقية الفريق المدافع وهناك لغة للتحدث بين المدافعين ومن أمثلته

§ تبادل المدافعين SWITCH

§ مساعدة HELP

§ متابعة REBOUND

§ حجز دفاعي SCREEN

§ دفاع DEFENSE

أساليب الدفاع الفردي:

§ الدفاع ضد التصويب

§ الدفاع ضد التمير

§ الدفاع ضد المحاور بالكرة



## أولاً: الدفاع ضد التصويب

يتطلب الدفاع ضد التصويب قدر كبير من اللياقة الذهنية والبدنية والمهارية. فالمدافع 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 للمدافع جعل اللاعب المستحوز 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:

1- الدفاع من التصويب من القفز.

2- الدفاع من التصويب السلمي .

الدفاع ضد التصويب من القفز.

1- محاولة جعل المهاجم يصوب من وضع غير مريح

2- محاولة الاقتراب من اللاعب المهاجم ولكن يجب الانتباه لمحاولاته الخداعية

3- الاقتراب يكون بخطوات قصيرة وسريعة

4- الاقتراب بالقدم القريبة من يد التصويب مع رفع الذراع المقابلة لتلك القدم

5- عدم القفز مطلقا أثناء الاقتراب من اللاعب المصوب



ثانيا :الدفاع ضد التميرير .

\*يجب إتباع التالي في الدفاع ضد التميرير

- 1- يجب دراية الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس
- 2- دراسة خطة الفريق المنافس وعدد التميريرات التي تتضمنها ومكانها من الملعب
- 3- التميريرة العرضية هي أنسب التميريرات في قطعها
- 4- أسهل التميريرات التي يجب الانقضاض لقطعها
- 5- استخدام حركات الارتكاز والدوران والارتكاز بالقدمين بكفاءة عالية لمتابعة وملاحقة المنافس

6- علي المدافع تحريك ذراعية بشكل دائم للتشويش علي الممرر

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

- 1- احتفظ بالركبتين في وضع انثناء والقدمين متباعدين
- 2- مراقبة الخصم والارتكاز الجيد
- 3- مد الذراعين والدفع بالرجلين عند الوثب لأعلي
- 4- أن يكون الجسم منتشر في الهواء لأخذ اكبر مساحة ممكنة

ثالثا الدفاع ضد المحاور بالكرة



## \* وضع اللاعب

1- يجب أن يكون متحفز وأن يثني الركبتين ويكون الجذع مائلا للامام قليلا

2- النظر إلي وجه المهاجم

3- اليدان ممتدتان أمام الجسم وفي حركة مستمرة لمحاولة قطع الكرة

دفاع الفريق: team defense:

الدفاع بطريقة رجل لرجل: Man to Man Defense:

تعتبر طريقة الدفاع رجل لرجل في كرة السلة من اكثر الطرق الدفاعية ايجابية حيث

يتميز اداء اللاعبين بالجرأة والمحاولة المستميتة والفعالة لكسر هجوم الفريق المضاد

وفرض سيطرة دفاعية على كل لاعب من لاعبي الفريق المضاد وتتطلب هذه

الطريقة اليقظة الدائمة من كل اعضاء الفريق في جميع الأوقات

الغرض من طريقة الدفاع رجل لرجل :

هو منع الفريق المهاجم من اصابة الهدف وذلك بان يتولى كل لاعب من لاعبي

الفريق المدافع احد لاعبي الفريق المهاجم محاولا حراسته ومتابعته لمنعه من استلام

الكرة او التصويب على الهدف او اشتراكه في تنفيذ خطة هجومية .

اهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الدفاع رجل لرجل :

1- يجب على اللاعب ان يتعرف على نقاط القوة والضعف في اللاعب المنافس

حتى يستطيع ان يحد من قدراته الهجومية ويضعفها

2- يجب ان يكون المدافع سريع الاستجابة لك فعل يمكن ان يقوم به المنافس

للتخلص من ملازمته له .



3- على اللاعب المدافع ان يميل جهة نقطة قوة وتميز المنافس عند استلامه الكرة حتى يجبره على التعامل مع الكرة باليد الاقل حساسية معها وبالتالي يسهل قطعها والاستحواذ عليها .

4- يجب معرفة قدرات المنافسين حتى يمكن تحديد اللاعبين المناسبين لهم من حيث السرعة الحركية ، قوة ودقة التصويب ، قوة حركات القدمين ، والمحاورة ومدى دقتها وتحكمه فيها والخداع .

حالات استخدام الدفاع رجل لرجل :

- 1- اذا كان المهاجمون قليلو الخبرة .
- 2- اذا كانت اللياقة البدنية عالية بالنسبة للمدافعين وضعيفة بالنسبة للمهاجمين .
- 3- اذا كان الفريق المدافع مهزوما ، وهناك دقائق معدودة من المباراة .
- 4- عند ضعف مستوى المهارات الاساسية عند المهاجمين .
- 5- عند اجادة الفريق المدافع للمهارات الاساسية الدفاعية

ثانيا : بالنسبة للمسافات بين المهاجم والمدافع

- 1- الدفاع عن قرب .
- 2- الدفاع عن بعد .
- 3- الدفاع الضاغط .

...مميزات طريقة الدفاع رجل لرجل :

- 1- استغلال خبرات الفريق





2- مقابلة مميزات معينة للفريق .

3- مواجهة بعض المواقف الهجومية الخاصة اثناء سير المباراة وخاصة عند قرب

نهايتها

4- تواضع مستوى اداء الفريق المنافس .

5- مواجهة ارتفاع نسبة التصويب للاعبى الفريق المنافس .

عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل :

1- كثرة ارتكاب اللاعبين للاخطاء الشخصية عند دفاع المنطقة .

2- لا يعتبر قاعدة جيدة لتنفيذ الهجوم الخاطف عند الحصول على الكرة .

3- من الصعب ادراك خطأ المدافع حتى يمكن تغطيته .

4- عرضه لكثير من الخطط والمناورات الهجومية ( العاب الستار - الخداع

..... ) .

5- وجود لاعب واحد ضعيف دفاعيا يؤدي الى حدوث فجوة وثغرة فى دفاع الفريق

ككل.

عوامل نجاح الدفاع بكرة السلة:

1- إتقان المهارات الأساسية و استخدام أنواع مختلفة من الدفاع .



- 2- تفهم تحركات الفريق المنافس أثناء عملية الهجوم و الحد من خطورته .
- 3- المرونة في التنفيذ و الخطط و التعليمات مع التغير في المواقف الدفاعية
- 4- تثبيت مراكز اللاعبين خلال المرات قدر الأماكن قبل البدء بتنفيذ العملية الدفاعية .

تحقيق الدفاع الجيد يتم من خلال:

- 1- مراقبة الكرة و المنافس .
- 2- تشكيل المثلث (الكرة - منافس - مدافع).
- 3- المساعدة و التغطية .
- 4- حركة اللاعبين المدافعين في المواقف التي يبتعد بمناولة واحد و مناولتين .

أنواع الدفاع في كرة السلة

1- الدفاع الفردي:

كما هو معروف أن الدفاع الفردي لكل اللاعب المدافع يعتبر العامل الأساسي الأول لنجاح الدفاع الفرقي بجميع أنواعه ، كل لاعب مدافع في الفرق عليه مهمات و واجبات معينة يجب أدائها و إتقانها أثناء الدفاع لأجل ان يكون الدفاع فعالاً و مؤثراً.

المهمات و الواجبات للدفاع الفردي هي :

- إعاقة الطبطبة .
- إعاقة المناولات .
- إعاقة استلام الكرة .



إعاقة أو منع التهديد بأنواعه .

إعاقة أو منع المنافس من أداء الحجز .

## 2- الدفاع الجماعي:

ان التعاون و التفاهم بين لاعبي الفرق يكون واضحاً في الدفاع الفريق و قدرتهم على تطبيق الموقف الدفاعي المناسب من قبلهم و إن تطبيق أي خطة دفاعية معنية متفق عليها مسبقاً يشترك في تنفيذها جميع لاعبي الفريق و الهدف منها إفشال هجوم الفريق المنافس و منعهم من الوصول إلى السلة وتقع مسؤولية تنفيذ أسسها على لاعبي الفريق الخمسة في بناء الموقف الدفاعي المطلوب استخدامه في المباريات .

ويساعد الدفاع الفرقي على سد النقص و الضعف الموجود في المهارات الدفاعية عند بعض لاعبي الفريق من خلال تعاونهم و العمل الجماعي المشترك و الإستفادة من قوة لاعبيه.

## 3.الدفاع الفرقي :

يعد الدفاع الفرقي الكل الذي يجمع الاجزاء (الدفاع الفردي والدفاع الجماعي) فحركة المدافعين تكون فردية في منطقة وجماعية في منطقة اخرى ، ففي انواع الدفاع الفرقي جميعها يقسم الملعب الى قسمين اساسيين طوليا وذلك لتركيز الدفاع في المناطق الخطرة ومراقبة المنافس الأقل خطورة فجانبا الملعب الذي توجد فيه الكرة يسمى بالجانب القوي (strong side) أو جانب الكرة والجانب الأخر الذي لا توجد فيه الكرة يسمى بالجانب الضعيف (week side).

## أنواع الدفاع الفرقي



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

### 1- الدفاع رجل لرجل:

يعرف هذا النوع من الدفاع بأن كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم وعليه مراقبته وتغطيته، يفضل الكثير من المدربين استعمال دفاع الرجل لرجل على دفاع المنطقة بسبب أن بعض اللاعبين يستطيعون اللعب بطريقة الرجل لرجل ويكونون في وضع يمكنهم من اللعب بطريقة دفاع المنطقة بكل سهولة وبصورة جيدة لكن العكس غير ممكن.

### مميزات دفاع الرجل لرجل:

1. توزيع المسؤولية لكل لاعب في الفريق .
2. إثارة حماسة اللاعبين الدفاعية .
3. إيقاف أو تعطيل التصويب المتوسط والبعيد .
4. إجبار المهاجمين على اللعب بحرص أكثر ومن ثم استنفاد وقت أطول في الإعداد للهجمة .
5. تشتيت انتباه المهاجمين بين محاولات الهجوم ومحاولات حماية الكرة من المدافعين .
6. يسمح بالحصول على فرص جيدة للهجوم الخاطف .

### عيوب دفاع الرجل لرجل

1. يتطلب إمكانيات فردية دفاعية قوية .
2. يتطلب إمكانية بدنية وذهنية عالية .



3. يصعب تغطية الخطأ الفردي في حالة وجود مدافع ضعيف في قدراته الدفاعية
4. طريقة غير فعالة في حالة إجادة المهاجمين لمناورات القطع والحجز الهجومي
5. يسفر عن وقوع العديد من اللاعبين في ارتكاب الأخطاء الشخصية .
6. يسبب ارباكا للفريق في حالة عدم فهم اللاعبين للمسئوليات الدفاعية الفردية والفرقية.

## 2- دفاع المنطقة:

يعرف قاموس كرة السلة المنطقة بأنها " منطقة محددة في ملعب كرة السلة توضع فيها المهارات الدفاعية " .

أما دفاع المنطقة فيعرف على انه " نظام دفاعي - للاعبين كرة السلة لحراسة أو الدفاع عن منطقة محددة في ساحتهم الخلفية "

أنواع تشكيلات دفاع المنطقة:

1. 2 - 1 - 2 .

2. 2 - 2 - 1 .

3. 1 - 2 - 2 .

4. 1 - 3 - 1 .

5. 2 - 3 .

6. 3 - 2 .

أشكال استخدامات دفاع المنطقة



يستخدم دفاع المنطقة بتشكيلاته المتعددة كما يأتي :

1. دفاع المنطقة الملعب كله.
2. دفاع المنطقة نصف الملعب
3. دفاع المنطقة في الثلث الأخير من الملعب .

مميزات دفاع المنطقة:

- 1- يمكن فيه احتواء ضعف الدفاع الفردي .
- 2- تدارك الأخطاء الدفاعية للاعبين .
- 3- تكوين خط دفاعي قوي للاستحواذ على الكرات المرتدة .
- 4- قاعدة قوية لبدء هجوم خاطف سريع ومنظم .
- 5- تقل فيه فرص ارتكاب الأخطاء الشخصية عن باقي الدفاعات الأخرى.

عيوب دفاع المنطقة :

- 1- يعتمد دفاع المنطقة على انتظار المهاجمين لبدء هجومهم مما يسمح لهؤلاء المهاجمين بتنظيم صفوفهم وتنظيم ألعابهم .
- 2- دفاع ضعيف ضد المصوبين المهرة من المسافات البعيدة ومن الأركان .
- 3- دفاع ضعيف في حالة الزيادة العددية للمهاجمين في احد الجوانب .
- 4- دفاع لا يمكنه زيادة سرعة المباراة .

1- يفقد الدفاع فعاليته في حالة عدم توافق اللاعبين في تحركاتهم الدفاعية.



## الهجوم السريع :

المقصود بالهجوم السريع ، هو محاولة الوصول الى هدف الخصم بأقصى سرعة وبأقل وقت وبطريقة مضمونة من أجل اصابة هدف الخصم قبل ان يتمكن الفريق الدفاعي من اتخاذ الوضع الدفاعي الجيد او المنظم .

في الوقت الذي يعتبر الهجوم السريع احد الطرق الهجومية المثيرة والجيدة في كرة السلة إلا انه ايضاً يعتبر أيضاً احد الطرق الصعبة لغرض الاتقان والاداء . لهذا يتطلب على كل فريق التدريب على الهجوم السريع لغرض بناء واعداد الفريق القادر على تنفيذ الهجوم السريع بنجاح . فضلاً عن ، على اللاعبين اتقان المناولات والتصويب ، فعليهم ايضاً التدريب على مقاومة وتعلم كيفية تطبيق الهجوم السريع طبقاً لظروف اللعب المختلفة خلال الوحدات التدريبية .

## عوامل نجاح الهجوم السريع :

### 1. الدفاع الجيد :

المقصود به ، هذا الدفاع الذي يساعد على اعاقه التصويب لدى الفريق الخصم ، واستنتاجاً لذلك تكون النتيجة نسبة ضئيلة من تحقيق الاهداف من قبل المهاجمين وهذه النسبة ضئيلة من تحقيق الاهداف يعني فقدان الفريق المهاجم للكرة ، وبعد كل اضاءة كرة يعني اعطاء فرصة للدفاع لاداء الهجوم السريع المضاد .

### 2. سحب الكرات :

ان سحب الكرة من الهدف يعتبر عاملاً مهماً لتنفيذ الهجوم السريع طالما ان الفريق لم يستطيع تنفيذ الهجوم السريع بدون كرة .

### 3. المناولة :

ان المناولة تعتمد على مبدئين أساسيين وهما الدقة في المناولة والوقت المناسب لقطع اللاعب المستلم لتنفيذ الهجوم السريع .

4. الخطوة التالية : على اللاعب المستلم بعد استلامه الكرة ان يركز نظره باتجاه وسط الملعب لمناولة الكرة الى اللاعب الموجود في منطقة الوسط وذلك لكون المستلم الاول عادة ما تتم مدافعتة اولاً ويكون اللاعب المهاجم الآخر في وسط الملعب حراً من المراقبة تقريباً .

### 5. إملاء خطوط الملعب :



عند تنفيذ الهجوم السريع يفضل ان يكون هناك ثلاثة لاعبين ، لاعب في الجانب الايمن، ولاعب آخر في الجانب الايسر ، واللاعب الثالث في الوسط والذي يتميز بالقدرة والسيطرة على الكرة وتنفيذ الهجوم السريع .

## 6. تنفيذ الهجوم السريع :

هناك عدة اختبارات لتنفيذ الهجوم السريع تعتمد على مكان وجود المدافعين واعاقتهم لأي من المهاجمين :

- أ. اذا كان اللاعب المهاجم في الوسط مع الكرة قادراً على تنفيذ الهجوم السريع والقطع باتجاه هدف الخصم بدون اعاقه يكون ذلك أفضل .
- ب. كان اللاعب في الوسط معاقاً يستطيع القيام بمناولة للاعب الجانب الايسر الذي يقوم بالقطع لتنفيذ التصويبة السليمة او التصويب بالقفز القريب .
- ج. اذا كان اللاعب في الوسط معاقاً يستطيع القيام بمناولة للاعب في الجانب الايمن الذي يقوم بالقطع لتنفيذ التصويبة السليمة او التصويب بالقفز القريب .
- د. اذا كان المهاجمون الثلاثة غير قادرين على تنفيذ الهجوم السريع ، يستطيعون القيام بالمناولة للمهاجم الرابع الذي يتابعهم والذي يقوم بالقطع لتأدية التصويبة السليمة او التصويب بالقفز القريب .

7. السرعة : ان جميع العوامل السابقة تعتمد على السرعة اذا أريد بالهجوم السريع ان يطبق بنجاح وذلك لسببين :

- أ. ان الهجوم السريع يجب ان ينفذ خلال ثوانٍ من وقت المباراة .
- ب. ان الفريق المدافع يحاول جاهداً وبأقصى سرعة الرجوع الى وضع الدفاع الفرقي او المنظم لأجل اعاقه الهجوم السريع ، لهذا يجب ان يتضمن المنهاج التدريبي في مراحل اعداده الاولى على تطبيق تمارين الهجوم السريع وبأقصى سرعة من أجل اعطاء فكرة للمدرب لمعرفة اي من اللاعبين لديه القابلية على الركض بأقصى سرعة وفي نفس الوقت لديه القدرة على التحكم والسيطرة بالكرة والتصويب لأجل اعطائهم الافضلية في تنفيذ الهجوم السريع .

## حالات تنفيذ الهجوم السريع :

ممكن لأي فريق من تحقيق او الشروع في تنفيذ الهجوم السريع بعد حصوله على الكرة من الحالات الآتية :





1. الرمية الحرة :
  - أ. بعد نجاح الرمية الحرة .
  - ب. بعد فشل الرمية الحرة .
2. فقدان الكرة اثناء اللعب .
3. التصويب الناجح او الفاشل نتيجة القطع ، التصويب البعيد ، والمتابعة .
4. خطف الكرة من الخصم ام سواء كان في حالة طبطبة أم كان ماسكاً للكرة .
5. قطع الكرة اثناء المناولات .
6. كرة القفز .

### أسباب فشل الهجوم السريع :

هناك حالات كثيرة تؤدي الى فشل تنفيذ الهجوم السريع وهذا يعني ضياع الفريق لحوالي 50% من هجومه واقتصراره على الهجوم المنظم فقط والذي تكون فيه نسبة إصابة هدف الخصم أقل مما هي في الهجوم السريع . من هذه الحالات :

1. بطء الحركة في تنفيذ الهجوم السريع .
2. عدم تشكيل مثلث سحب الكرات المرتدة .
3. عدم بذل الجهد لسحب الكرات المرتدة .
4. عدم اشتراك لاعبي الاجنحة في الدفاع والهروب قبل السيطرة على الكرة من قبل فريقهم وهذا له سلبياته من حيث :
  - أ. التفوق العددي للمهاجمين ، خمسة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين.
  - ب. كثيراً ما ترتد الكرة بقوة مما تسقط في مناطقهم ، ونظراً لعدم وجودهم فتعطي فرصة أخرى للمهاجمين للسيطرة على الكرة مرة ثانية .
5. البطء في ادخال الكرة الى الملعب .

### انواع الهجوم السريع :

هناك انواع عدة من الهجوم السريع وهذه الانواع تتحدد في ضوء وجود مدافع أم لا .

**النوع الأول :** الهجوم السريع بعدم وجود مدافع ويكون على نوعين :

- أ. الهجوم السريع بمرحلة واحدة : ينفذ هذا النوع من الهجوم السريع بمناولة واحدة بين لاعبين اثنين ، أي تنتقل الكرة من المناول الى المستلم ثم القطع باتجاه الهدف .



ب. الهجوم السريع بمرحلتين : ينفذ هذا النوع من الهجوم السريع بمناولتين بين ثلاثة لاعبين ، أي ان الكرة تنتقل من المناول الى المستلم الاول ثم المستلم الثاني ثم القطع باتجاه الهدف . ان المستلم الاول يناول الكرة الى المستلم الثاني في الحالات الآتية :

1. اذا كان هناك الخصم قريباً منه مما يعيقه من تنفيذ الهجوم السريع.
  2. اذا كان ضعيفاً في بعض المهارات كالطبطة والقطع والتصويب.
  3. اذا كان المستلم الثاني أقرب منه الى هدف الخصم وجيداً في تنفيذ الهجوم السريع .
- النوع الثاني** : الهجوم السريع بوجود مدافع . هذا النوع من الهجوم السريع يعتمد على مبدأ التفوق العددي وينقسم الى :

أ. لاعبي الهجوم ضد مدافع واحد : في هذا النوع من الهجوم السريع على لاعبي الهجوم احتلال مركزين الجانب الايمن والايسر والقيام بالمناولات لحين الوصول تقريباً الى منتصف الساحة الامامية وذلك لكون المناولة اسرع من الطبطة وتساعد ايضاً على تشتيت تركيز المدافع . بعد وصولهم الى منتصف الساحة الامامية عليهم قطع المناولات في المنطقة التي يشعرون بأن المناولة قد تقطع فيها قبل الخصم ، على اللاعب المهاجم الذي معه الكرة عليه القيام بالقطع والتصويب .

ب. ثلاثة لاعبي هجوم ضد لاعبي دفاع : في هذا النوع من الهجوم السريع على لاعبي الهجوم احتلال ثلاثة مراكز اثناء تحركهم ، لاعب في الوسط ولاعب في كل جانب من جوانب الملعب الايمن والايسر ثم القيام بالمناولات بين الوسط واليمين ، والوسط واليسار لحين الوصول الى منتصف الساحة الامامية . بعد الوصول الى منتصف الساحة الامامية يفضل ان تكون الكرة مع احد لاعبي الزوايا الذي يقوم بالقطع باتجاه الهدف والتصويب وعليه ايضاً عدم مناولة الكرة إلا اذا اعاقه المدافع 100% . لاعب الوسط اثناء قطع زميله للتصويب يجب ان يكون بالقرب من خط الرمية الحرة ، اما لاعب الزاوية الاخرى فيجب ان يكون بالقرب من الخط الجانبي لمنطقة الدفاع وفي زاوية جيدة للاستلام . فهذه الوضعية تسهل عملية المناولة اليهم اذا تم اعاقه القاطع وكذلك تصعب على المدافعين السيطرة عليهم واعاقه التصويب .

الهجوم بأربعة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين : في هذا النوع من الهجوم السريع يحتل ثلاثة لاعبين ثلاثة مراكز الوسط ، الجانب الايمن ، الجانب الايسر ، اما اللاعب الرابع فعليه الركض بأسرع مايمكن للوقوف بالقرب من احد المدافعين ليشكل التفوق العددي في تلك الجهة فقط على المهاجمين الثلاثة التحرك بالمناولات لحين الوصول الى منتصف الساحة الامامية ثم البدء بالهجوم من قبل اللاعب الذي معه الكرة بنفس جهة اللاعب لحصول التفوق العددي في تلك



الجهة فقط ، كما ذكرنا سابقاً ان تنفيذ الهجوم السريع من جهة عكس جهة اللاعب الرابع يكون صعباً وذلك لعدم وجود التفوق العددي .

