

## طرائق الدفاع في كرة اليد

من اجل التغلب على هجمات الخصوم المنظمة يجب على الفريق المدافع ان ينظم صفوفه، ومن هذه التنظيمات (الطرق) هي :

١. طريقة الدفاع عن المنطقة.

٢. طريقة الدفاع رجل لرجل.

٣. طريقة الدفاع المختلط ( المركب ).

ان اختيار احدى هذه الطرق من قبل المدربين تتوقف على الامكانيات البدنية والمهارية للاعبين فضلا عن معرفة الاسلوب الهجومي الذي يقوم به الفريق المهاجم .

### طريقة الدفاع عن المنطقة :

وهي من افضل الطرق واكثرها استخداما في كرة اليد وتمتاز بان يعمل الجميع ضمن منطقة محددة له بحيث يكون كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم ضمن حدود مناطقه ، وتمتاز هذه الطريقة :

١. التعاون بين المدافعين وتغطية نقاط الضعف بينهم.

٢. لا تحتاج الى بذل جهد كبير وذلك لتحديد واجبات كل مدافع ضمن منطقة محددة.

٣. سرعة القيام بالهجوم السريع.

٤. تتميز بتعدد تشكيلاتها.

### عيوب طريقة الدفاع عن المنطقة :

١. غير فعالة مع الفرق التي تمتلك لاعبين يجيدون التصويب من بعيد.

٢. تتسم بالسلبية في امكانية الحصول على الكرة وقطعها وخاصة عندما يكون الفريق خاسرا بفارق قليل في اخر دقائق المباراة

### طريقة الدفاع رجل لرجل :

هذه الطريقة من الطرق الشائعة في الفعاليات الجماعية وهي تستند على ان لكل لاعب مدافع لاعب مهاجم يختص به ويكون ملازما له في جميع تحركاته ولا يغفل عنه في اي مكان من الملعب سواء كان حائزا على الكرة ام لا ، ويعيق عملية استلامه للكرة وتمريرها وكذلك عملية التصويب .

## اشكال الدفاع رجل لرجل

١. التشكيل الدفاعي رجل لرجل في الملعب كله :

يستخدم هذا التشكيل عندما يكون الفريق المدافع متفوقاً على الفريق المهاجم من الناحية البدنية والفنية ويكون قادراً على سد الثغرات في الملعب كله .

## 2. التشكيل الدفاعي رجل لرجل في نصف الملعب الخاص .

هذه الطريقة مفضلة لدى الناشئين حيث يستقبل الفريق المدافع الفريق المهاجم عندما يجتاز نصف الملعب ويعمل على اعاقه تمريراته وتصويباته وتستخدم عندما يتكافىء الفريقان من الناحية البدنية والمهارية .

## 3. تشكيل الدفاع رجل لرجل عن بعد

يكون الدفاع في هذه الطريقة بعد اجتياز الفريق المهاجم نصف الساحة والتقرب الى منطقة ٩م تقريبا يكون كل لاعب مدافع مسؤولاً عن لاعب مهاجم يعيقه من التصويب او التمرير او الاستلام ، وتستخدم عند الفرق التي يتفوق عليها الفريق المهاجم من الناحية البدنية والمهارية .

## مميزات طريقة الدفاع رجل لرجل :

أ . تتحدد مسؤولية كل لاعب بوضوح

ب . معالجة نقاط القوة في المنافس بوضع المدافعين الجيدين امامهم

ج . تعتبر هذه الطريقة هي الاساس في تعلم الطرق الاخرى

د . ممكن ان تستخدم ضد اي طريقة هجومية يستخدمها الخصم

## عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل :

أ . لا يمكن استخدامها لفترة طويلة ل انها تحتاج الى مجهود كبير جدا

ب . لا يمكن استخدامها بفعالية اذا كان الفريق المهاجم متفوقاً بدنياً ومهارياً

ج . تظهر نقاط ضعف المدافعين فيمكن استغلالها من الفريق المهاجم

## متى تستخدم طريقة الدفاع رجل لرجل :

لما كان اتباع هذه الطريقة يتطلب جهداً كبيراً وفيها نوع من المجازفة في حالة تخلص المهاجم من المدافع لذلك لا يلجأ إلى استخدام هذه الطريقة إلا في حالات خاصة ولفترات قصيرة منها

أ . تستخدم في مباريات المبتدئين والناشئين

ب . في الدقائق الأخيرة من المباراة عندما يكون الفريق المدافع خاسراً بفارق قليل من النقاط والفريق المهاجم مستحوذاً على الكرة

ج . عندما يتفوق الفريق المدافع من الناحية البدنية والفنية على الفريق المنافس

د . عند النقص العددي في الفريق الخصم

هـ . لاستعراض المهارات البدنية والمهارية والخطئية عندما يكون الفريق المدافع متقدماً بالنتيجة

## طريقة الدفاع المختلط (المركب) :

وهي طريقة تخلط بين طريقة الدفاع عن المنطقة وطريقة الدفاع رجل لرجل حيث يقوم لاعب أو أكثر بطريقة رجل لرجل واللاعبون الآخرون يقومون باللعب بطريقة الدفاع عن المنطقة ، حيث يراقب المدافعون الذين يلعبون رجلاً لرجل أخطر المهاجمين من الفريق المنافس من ناحية التصويب أو الاختراق ، وبقية اللاعبين ينتشرون على منطقة ٦ م .

## مميزات طريقة الدفاع المختلط (المركب) :

أ . الحد من خطورة اللاعبين المتميزين من الفريق المنافس

ب . إمكانية القيام بالهجوم السريع من خلال اللاعبين المتقدمين

## عيوب طريقة الدفاع المركب (المختلط) :

أ . يحتاج إلى لاعبين ذوي إمكانيات بدنية ومهارية عالية جداً

ب . يحتاج إلى تفاهم وانسجام وتنسيق بين أفراد الفريق المدافع