



مثال



ورقة عمل



مراجعة



كرة السلة:

تعتبر كرة السلة نشاطاً رياضياً يعتمد على المهارات الأساسية المهمة للتقدم في اللعبة، وعاملاً جوهرياً لنجاح اللاعب والفريق.

### أ) طريقة دفاع المنطقة (٣ : ٢):

يعتمد دفاع المنطقة على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين اختراق هذا الدفاع للوصول إلى السلة، كما تهدف هذه الطريقة إلى منع المهاجمين من محاولة التصويب من مسافات قريبة من السلة. ويعتمد تطبيق هذه الطريقة على مدى نجاح اللاعب أو اللاعبين في أداء المهارات الدفاعية، مثلاً كما في الشكل رقم (٥-٨).

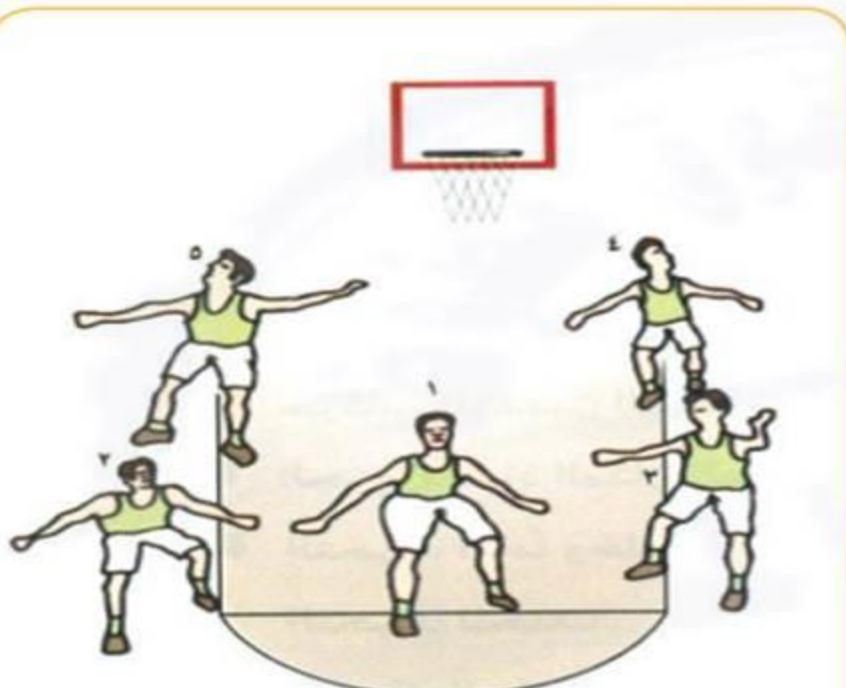
مثال



ورقة عمل



مراجعة



الشكل رقم ٥-٨

حيث تُسند لكل لاعب مهام محددة تكتمل مع مهام اللاعبين المدافعين لتكوين الدفاع القوي، حيث تكون مهمة اللاعب رقم (١) في منع المهاجمين من التمرير والتصويب إلى السلة، واللاعبان (٢، ٣) يساعدان اللاعب رقم (١) بالإضافة إلى مسؤوليتهما في الدفاع عن المنطقة العليا والمنتصف، واللاعبان (٤، ٥) مسؤوليتهما الدفاع عن الجزء الأسفل من المنطقة بمساعدة من اللاعبين (٢، ٣).

**المراحل الفنية لأداء دفاع المنطقة (٢:٣):**

**١- وقفة الاستعداد الدفاعية، وتتمثل في النقاط**

**التالية:**

- القدمان متباعدتان حيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى.

- انثناء خفيف في الركبتين، والجذع مائل قليلاً، والرأس إلى الأمام

في اتجاه الكرة.

**قناة التربية البدنية والدفاع عن النفس**







مثال



ورقة عمل



مراجعة



٢ - حركات القدمين الدفاعية : وهي حركات أساسية في الدفاع وتنقسم إلى التالي :

- الجري لاتخاذ المكان الدفاعي.
- التحرك أماماً وخلفاً: بنقل القدم الأمامية ثم يُتبعها بالقدم الخلفية ، والعكس عند التحرك للخلف.
- التحرك الجانبي: (الخطوات الجانبية تتم بالانزلاق إلى الجهة اليمنى أو اليسرى).
- التحرك بزاوية: (بنفس الطرق السابقة ولكن بزاوية).

٣ - اتخاذ الوضع المناسب :

وهذا يتطلب من المدافع أن يكون بصفة مستمرة بين المهاجم والهدف، واتخاذ الوضع المناسب للمدافع يجعله في وضع مناسب لمقاومة المناورات الهجومية، كما في الشكل رقم (٥-١٠).

