



لبنين

الرياضية التربية كلية

الفردية : الثانية

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

تاريخ الإمتحان : 4 / 1 / 2014 م

المادة : كرة سلة

الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2013 / 2014 م

أستاذ المادة

م.د/مُحَمَّدُ رَمْضَانَ لَطْفِي



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
المادة : كرة سلة الفصل الدراسي الاول للعام الجامعى 2013 / 2014 م الزمــــن : ساعتين

الفرقة : الثانية
تاريخ الإمتحان : 4 / 1 / 2014 م

السؤال الأول :

يلعب الدفاع دور هام فى كرة السلة الحديثة حيث تعد كفاءة المدافعين الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طوال المباراة فالفريق صاحب الأداء المتميز هو الذى يمتلك القدرة على التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع .

فى ضوء هذه العبارة تكلم عن الدفاع فى كرة السلة من خلال النقاط التالية :

- أنواع الدفاع فى كرة السلة .
- الأساسيات الدفاعية الفردية .
- أساليب الدفاع الفردى .
- مميزات دفاع المنطقة .
- عيوب دفاع المنطقة .
- أشكال دفاع المنطقة مع الرسم .
- مميزات تشكيل 1-2-2 مع الرسم .
- عيوب تشكيل 1-2-2 مع الرسم .
- مميزات تشكيل 2-1-2 مع الرسم .
- 10- عيوب تشكيل 2-1-2 مع الرسم .

السؤال الثانى :

اكمل العبارات الاتية من خلال دراستك لقواعد القانون الدولى لكرة السلة .

-أبعاد المنطقة المحرمة فى ملعب كرة السلة.....
-تعريف النقطة الوهمية وتبعد عن الحد النهائى
-أبعاد ومقاييس لوحة الهدف
- زمن المباراة فى كره السلة
- عدد الأوقات المستقطعة فى مباراة كرة السلة وقت مستقطع لكل فريق .
- عدد الأوقات الإضافية فى مباراة كرة السلة لحين كسر التعادل ويكون زمنه
- يتكون فريق كرة السلة من لاعب وتبدأ الأرقام من الى
- منطقة اللاصراع هى
- عدد الحكام القائمين بتحكيم مباراة كرة السلة
- يمكن الإحتفاظ بالكرة خارج حدود الملعب لمدة أقصاها
- يجب أن ينتقل الفريق المهاجم من المنطقة الخلفية الى المنطقة الأمامية فى مدة لا تزيد عن
- يخرج اللاعب من الملعب عندما يرتكب
- من حق الفريق المهاجم الإحتفاظ بالكرة لمدة
- إرتفاع الحلقة عن الأرض إرتفاع اللوحة عن الأرض
- منطقة الثلاث نقاط ترسم نصف دائرة بنصف قطر قدرة
- لا يجوز للاعب ان يظل فى المنطقة المحرمة أكثر من
- متى يحتسب الخطأ الشخصى بنقطتين ورمية حرة إضافية فى حالة

- تبدأ المباراة عندما يتم لمس الكرة بواسطة أحد اللاعبين القافزين بعد إجراء عملية
- يتم تغيير الملعب في بداية الفترة
- الحيازة المتبادلة هي

مع خالص تمنياتي بالتوفيق.....

اجابة السؤال الاول

•أنواع الدفاع فى كرة السلة .

دفاع المنطقة
دفاع رجل لرجل
الدفاع المختلط

•الأساسيات الدفاعية الفردية .

1-وقفة الاستعداد

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

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

0حركات القدمين الدفاعية:

1 - التحرك الدفاعي للأمام وللخلف .

عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الأمامية أولا مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك تم التحرك للخلف تقهقر القدم الخلفية أولا 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 اليمنى تتحرك أولا 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 بزاوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية

0المكان 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

0استخدام 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

0التحدث 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 ويحر منها بقية الفريق المدافع

0وهناك لغة للتحدث بين المدافعين ومن أمثلتها:

0 تبادل المدافعين SWITCH

0 مساعدة HELP

0متابعة REBOUND

0 حجز دفاعي SCREEN

0 دفاع DEFENSE

•أساليب الدفاع الفردي .

أساليب الدفاع الفردي:

0الدفاع ضد التصويب

0الدفاع ضد التمير

0الدفاع ضد المحاور بالكرة

أولا :الدفاع ضد التصويب0

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 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

0هناك نوعان من هذا الدفاع وهما:

1-الدفاع من التصويب من القفز.

2-الدفاع من التصويب السلمي .

0الدفاع 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
- 6- إذا قفز اللاعب فعلا للتصويب يقفز المدافع بسرعة معه مع امتداد الجسم والذراع عاليا قدر الإمكان

7- إذا صوب المنافس فيجب الرجوع خطوة للخلف أولاً ثم محاولة حجز المصوب خلف الظهر والتقدم
لأخذ المكان المناسب للاستحواذ علي الكرة المرتدة من الهدف

0ثانيا: 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
- 7- أنسب وقت لقطع التميريرات القصيرة هو وقت خروج الكرة من يد الممرر
- 8- يجب علي المدافع الاقتراب من المهاجم والضغط عليه

*المتابعة الدفاعية:

هي عبارة عن محاولات اللاعب المتكررة للسيطرة علي ارتداد الكرة من لوحة الهدف وذلك عقب التصويبات الغير ناجحة

0ويجب 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
- 5- خطف الكرة باليدين معا بإحكام وبقوة
- 6- حماية الكرة والهبوط علي القدمين ثم ملاحظة الملعب واللاعبين والزملاء وتميرير الكرة

0ثالثا 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

• مميزات دفاع المنطقة .

- 1- في الدفاع عن المنطقة يتجمع الفريق تحت السلة وفي المنطقة المحيطة بها كوحدة دفاعية متعاونة قوية في منطقة محدودة.
 - 2- يوضع كل لاعب في أنسب مكان لقدراته الدفاعية فيلعب أطول لاعب في الفريق بالقرب من السلة لضمان الحصول علي أكبر نسبة من الكرات المرتدة من اللوحة، كما يلعب اللاعب السريع في الخط الدفاعي الأمامي.
 - 3- يمكن تكوين مثلث دفاعي قوى للحصول علي الكرة المرتدة من اللوحة في كل تصويبة.
 - 4- الخط الأمامي من الدفاع يكون أجراً في الدفاع ويحاول قطع الكرة دون خوف.
 - 5- يمكن تغطية الضعف الفردي في الدفاع.
 - 6- هذه الطريقة ليست عرضة للمناورات الهجومية الكثيرة التي تتعرض لها طريقة الدفاع رجل لرجل، سواء في ذلك المناورات الفردية كتغيير السرعة وتغيير الإتجاه ... أو المناورات الجماعية كالستار.
 - 7- يعتبر الدفاع عن المنطقة تشكياً قوياً كقاعدة للهجوم المضاد الخاطف. إذا أن كل لاعب يعرف مكانه بالضبط في كل حالة دفاعية ومن ثم يمكن رسم طريق للهجوم الخاطف بناء علي هذه المعرفة فالمثلث الارتدادي يضمن الحصول علي الكرة المرتدة من اللوحة ولاعبو الفريق السريعو الجري موجودين في الخط الامامي مما يساعد علي حسن وسرعة تنفيذ الهجوم الخاطف.
 - 8- الفريق المضاد لا يستطيع التصويب براحة من المنطقة القريبة أو المتوسطة وهما المنطقتان اللتان يمكن إصابة الهدف منهما بنسبة عالية.
 - 9- الأخطاء الشخصية أقل منها في الدفاع رجل لرجل.
- تعتبر هذه الطريقة الدفاعية أكثر استكشافاً لمعرفة قوة وضعف الفريق الخصم.

• عيوب دفاع المنطقة .

- 1- دفاع سلبي ولا يمكن الخروج ومقابلة الفريق المهاجم ومحاولة أخذ الكرة خارج هذه المنطقة المحدودة.
 - 2- يمكن كسر هذا النوع من الدفاع إذا أجاد الفريق المضاد التصويب من خارج المنطقة.
 - 3- يستطيع الفريق المضاد أن يخلق مراكز جديدة للتصويب براحة وبمجرد التميرير السريع للتنقل.
 - 4- إذا خرج الفريق لإيقاف التصويب الناجح من بعيد أمكن للفريق المضاد كسر الدفاع لأن المنطقة تتسع ويصبح الدفاع محكم.
 - 5- طريقة دفاعية غير مجدية إذا كان الفريق مهزوماً بفارق بسيط قرب نهاية المباراة.
- لا تصلح في الملاعب الكبيرة.

• أشكال دفاع المنطقة مع الرسم .

(دفاع المنطقة [2-3]

أن هذا النوع من الدفاع عن المنطقة حيث يقف ثلاثة مدافعين تحت السلة بالقرب من خط النهائية بامتداد واحد و اللاعبين الأخران يتقدمان إلى الأمام قريباً من خط الرمية الحرة . وهذا النوع من الدفاع يكون قويا جدا تحت السلة كما أنه يصعب قيه التهديد من قريب و خاصة القطع باتجاه السلة . كما يمكن الحصول منه على الكرات المرتدة و أن هذا النوع من الدفاع غير ملائم للهجوم

السريع كما أنه ضعيف ضد التهديد البعيد و يشكل عبا كبيرا على لاعبي الخط الأمامي للمدافعين .

2) دفاع المنطقة [1-3-1]

إن مثل هذا النوع من الدفاع يستخدم عندما يلعب الفريق المهاجم بلاعبى ارتكاز أن هذا النوع من الدفاع قوي من منطقة الوسط و يشكل عائقا جيدا للتهديد من الجانبين كما أنه ضعيف أمام التهديد من تحت السلة و ضعيف ضد التهديد البعيد أيضا .

3. الدفاع عن المنطقة بتشكيلة [2-2-1]

يمكن توضيح وقفه اللاعبين المدافعين في مثل هذا النوع من دفاع المنطقة . حين أن امكانية هذا النوع من الدفاع جيدة ضد اللاعبى الارتكاز و كذلك التصويب من بعيد كما ان يضح الفريق المدافع في موقع جيد لشن هجوم مرتد وسريع . و هذا النوع من الدفاع يكون ضعيفا في منطقة الوسط كما هو ضعيف ضد التهديد من الجانب و كذلك القطع .

4. الدفاع عن المنطقة بتشكيلة [2-1-2]

و هذا النوع من تشكيلات دفاع المنطقة يعد أكثر الأنواع استخداما و يمكن توضيح وقفه اللاعبين المدافعين .

و يستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الفريق الذي يهاجم عن طريق لاعب ارتكاز واحد و هو جيد التهديد من المناطق القريبة و يكون قويا جدا تحت السلة . حيث يمكن تشكيل مثلث جيد للحصول على الكرات المرتدة كما ان الضعيف ضد التهديد من مسافات البعيدة و على المدافع الوسط يقع العبء الأكبر في الدفاع

● مميزات تشكيل 2-2-1 مع الرسم .

التشكيل الدفاعي (2-2-1) , مميزات التشكيل:

- دفاع قوي ضد لاعبي الارتكاز .
- يحد من خطورة صانع لعب الفريق المهاجم .
- يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهه للسلة .

8- عيوب تشكيل 2-2-1 مع الرسم .

عيوب التشكيل :

- يساعد الفريق الخصم على التصويب من المسافات المتوسطة من جانبي الهدف .
- يحمل لاعبي الخط الامامي مسؤولية دفاعية كبيرة .

9- مميزات تشكيل 2-1-2 مع الرسم .

تشكيل الدفاع (2-1-2) مميزات التشكيل :

- دفاع قوي ضد التصويب من الاماكن القريبة من السلة .
- اسهل التشكيلات التي تساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف .

- دفاع قوي ضد اختراق وتقدم أي مهاجم بالكرة نحو الهدف .
- دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز المتميز .

• عيوب تشكيل 2-1-2 مع الرسم .

عيوب التشكيل:

- يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة من أي مكان حول الهدف .
- يشغل مساحة صغيرة إذا ما قورن بالتشكيلات الأخرى .

اجابة السؤال الثاني

- ابعاد المنطقة المحرمة في ملعب كرة السلة (4،90 × 5،80) متر .
- النقطة الوهمية هي عبارة عن نقطة أسفل منتصف الحلقة وتبعد عن الخط النهائي 1،57،5 متر .
- ابعاد ومقاييس لوحة الهدف 180 × 108 متر ، والمربع الصغير 45 سم × 59 سم .
- زمن المباراة في كرة السلة 40 دقيقة على اربع فترات كل فترة 10 دقائق .
- عدد الأوقات المستقطعة في مباراة كرة السلة 5 اوقات وقت مستقطع لكل فريق .
- عدد الأوقات الإضافية في مباراة كرة السلة عدد لا نهائي لحين كسر التعادل ويكون زمنه 5 دقائق
- يتكون فريق كرة السلة من 12 لاعب ويكون ارقامهم من 4 الى 15
- منطقة اللاصراع هي منطقة ترسم من مركز النقطة الوهمية وتكون نصف دائرة نصف قطرها 125سم
- عدد الحكام القائمين بتحكيم مباراة كرة السلة 6 حكام
- يمكن الاحتفاظ بالكرة خارج حدود الملعب لمدة أقصاها 5 ثواني
- يجب أن ينتقل الفريق المهاجم من المنطقة الخلفية الى المنطقة الأمامية في مدة لا تزيد عن 8 ثواني
- يخرج اللاعب من الملعب عندما يرتكب 5 اخطاء شخصية
- من حق الفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة لمدة 24 ثانية
- ارتفاع الحلقة عن الارض 3،5 متر ارتفاع حلقة الهدف عن الارض 2،90 متر
- منطقة الثلاث نقاط ترسم نصف دائرة بنصف قطر قدرة 6،75 متر
- لا يجوز للاعب ان يظل في المنطقة المحرمة أكثر من 3 ثواني
- متى يحتسب الخطأ الشخصيتين و رمية حرة اضافية عندما يحدث الخطأ بعد تصويب اللاعب للكرة ودخولها هدف تحتسب نقطتين و رمية اضافية
- تبدأ المباراة عندما يتم لمس الكرة بواسطة احد القافزين بعد إجراء عملية كرة القفز
- يتبادل الفريقين السلة في بداية الفترة الثالثة
- الحيابة المتبادلة هي بديل لكرة القفز وهي عبارة عن تبادل الاستحواز على الكرة عن اللجوء الى حالات كرة القفز