

كـــرة اليـــد

**للمرحلة الرابعة**

**D.gakoob .y**



 **2018**

الدفاع بكرة اليد

الأعداد الخططي الدفاعي:

- مراحل الدفاع.

- خطط اللعب الدفاعي.

- طرائق الدفاع وكيفية اختيارها.

- طريقة الدفاع عن المنطقة.

- طرقة الدفاع رجل لرجل.

- طريقة الدفاع المركب ( المختلط ).

- الدفاع في حالات خاصة.

- إتقان خطط اللعب الدفاعي.

مراحل الدفاع

إن الفترة التي يصبح فيها الفريق في حالة دفاع, هي اللحظة التي يفقد فيها السيطرة على الكرة لحين وصول اللاعبين إلى أماكنهم الدفاعية أمام منطقة الستة أمتار.

يمكن تقسيمه إلى ثلاث مراحل هي

أولا - التقهقر أو الانسحاب إلى الخلف

على جميع أعضاء الفريق الذي يفقد الكرة ويصبح في حالة دفاع, التراجع والانسحاب بأقصى سرعة من ساحة الخصم إلى الملعب الخاص به, ويمكن أداء التراجع بطريقتين:

أ - بركض سريع للأمام و للخلف, عندما يكون المدافع في ملعب الفريق المنافس.

ب - بركض سريع للخلف، عندا يكون في منتصف الملعب الخاص به ويتوقف ذلك أيضا على سرعة ونوع الهجوم الذي يقوم به الفريق الذي استحوذ على الكرة.

 فإذا بدأ الخصم باستعمال الهجوم السريع ( الخاطف) فأن مسؤولية مراقبة وتأخير المهاجم الحامل للكرة على الكره تقع على اقرب لاعب مدافع لذلك اللاعب المهاجم, إن عملية إعاقة وتأخير هذا اللاعب المهاجم من المدافع القريب تعطي الفرصة لبقية زملائه بالعودة إلى الخط الدفاعي القريب من مرماهم .

ثانيا - ترتيب المدافعين في نظام دفاعي

نتيجة للانسحاب السريع الغير منظم للمدافعين في الوهلة الأولى، فأن اغلب اللاعبين سوف لا يكونوا بمراكزهم الدفاعية الصحيحة ، لذا فمن الواجب على كل لاعب أن يحاول تعزيز موقفه الدفاعي وتغطية الثغرة الدفاعية القريبة بالتعاون مع زملائه لحين هدوء حركة المهاجمين واستغلال تلك الفترة للعودة إلى المكان الدفاعي الصحيح ضمن الخطة الدفاعية المتفق عليها مسبقا مع المدرب.

ثالثا - الخطة أو النظام الدفاعي:

إن اخذ المكان الدفاعي المرسوم لكل لاعب ضمن خطة الدفاع يعني إن الفريق المدافع قد تغلب على الخطر الأول، وذلك بمنع الفريق المنافس من تطبيق الهجوم الخاطف، كما يعني أيضا إن الحركة الدفاعية لكل لاعب سوف تكون أكثر تناسقا، وبالتالي فإنها سوف تكون أكثر تماسكا في إفشال هجمات الفريق المنافس.

خطط اللعب الدفاعي

يمكن تقسم خطط اللعب الدفاعي إلى.

**1. الخطط الدفاعية الفردية.**

**2. الخطط الدفاعية الجماعية.**

**3. خطط دفاع الفريق.**

أولا - الخطط الدفاعية الفردية

تشمل جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب المدافع لا عاقة اللاعب المهاجم والحد من خطورته ومنعه من تسجيل الأهداف، وعلى اللاعب المدافع أن يحسن استخدام التخطيط الجيد والمناسب لحالة اللعب ولقابليته الدفاعية وان يكون في الوضع الذي يسمح له بـ:

1 - اتخاذ المراكز الدفاعية بسرعة من خلال تحسين السرعة بالانطلاقات مع تغيير الاتجاهات أثناء التحرك، وتحسين قدرة رد الفعل المراكز الدفاعية عند صدور إشارة مرئية.

2 - التحرك بشكل سليم داخل مركز من المراكز الدفاعية بأن يستلم اللاعب المنافس بطريقة تتناسب مع الموقف وان تكون تحركاته مسايرة لتحركات اللاعب المنافس واحتفاظه بمسافة أمان بينه وبين المنافس مع حرية الحركة لنفسه فضلا عن التحرك الأمامي بخطوات قصيرة والتحرك الخلفي والجانبي والمائل.

3 - مقاومة اللاعب الذي معه الكرة بإخراج الكرة من سيطرته أثناء الطبطبة وعند أدائه التصويب وقطع التمريرات ومقاومته أثناء التغطية الدفاعية المفتوحة بطريقة رجل لرجل.

 أهم أسس الدفاع الفردي

1. وقفة الاستعداد الدفاعية الأساسية.
2. التحرك للجانب.
3. مقابلة المهاجم الذي يهدد المرمى.
4. صد التصويب باليدين، ويتم بطريقتين: بدون قفز، وبالقفز.
5. صد التصويب بيد واحدة.
6. قطع أو تشتيت الكرة،( مهاجمة خط سير الكرة )، وهنا التوقع مهم.
7. قطع أو سرقة الكرة أثناء قيام اللاعب بمناولة الكرة أو التصويب.
8. مهاجمة اللاعب واخذ الكرة منه أثناء الطبطبة.
9. الدفاع ضد المهاجم الارتكاز (لاعب الدائرة).
10. الحفاظ على المسافات الدفاعية أمر ضروري جداَ

أولا- تحركات اللاعب المدافع

- الملازمة بالجري جانبا في حالة الهجوم السريع الفردي والجماعي.

**وهناك تحركات أخرى للاعب المدافع هي:**

- التحرك للأمام والخلف والرجوع بميل، وللجانب.

- التحرك إلى الأمام بميل، والى اخلف بإطار مجموعة دفاعية.

- التحرك إلى الأمام، والى الخلف بميل، والى الجانب بإطار مجموعة دفاعية.

- التحرك جانبا، أماما، جانبا، خلفا، جانبا ( تدريب مستمر ).

- التحرك إلى الأمام، والى الخلف بميل.

* ملاحظات مهمة حول الدفاع الفردي
1. ضرورة العودة بأسرع ما يمكن و بأقصر طريق إلى منطقة المرمى بعد فقدان الكرة.
2. ضرورة التمركز في المكان الصحيح بين المهاجم والمرمى، والتحرك وفق ذلك.
3. الدفاع ضد الذراع الرامية للاعب.
4. على اللاعب المدافع عدم ترك مكانه بغية قطع أو تشتيت الكرة إلا إذا كان متأكدا من نجاح حركته.
5. على المدافع أن لا يقوم بالهجوم المضاد السريع إلا إذا كان متأكدا من حصول فريقه على الكرة.
6. إبعاد اللاعب المهاجم للجانب أو تحيده أثناء الهجوم السريع، للحد من خطورته في منطقة وسط ساحة لعب فريقنا.
7. بعد تقدم المدافع لمقابلة المهاجم الذي يهدد المرمى وإيقافه، على المدافع أن يتراجع بميل تجاه الجهة التي تحركت الكرة إليها.

ثانياَ - الاشتراك بالجسم

يعد الاشتراك بالجسم بطريقه تتفق مع قواعد اللعب جزءا من العمل الدفاعي وبصورة خاصة فيما يتعلق بإغلاق مسارات التقدم السريع تجاه المرمى.

إن الاشتراك بالجسم يتم لمنع حدوث المرور من المراكز الخارجية والركض بميل أو على الأقل لمنع الركض لفترة مؤقتة للقيام بعملية الحجز، أو للتغلب على قيام المنافس بالهجوم الاختياري، وفي هذه الحالات يقوم اللاعب المدافع بالتصرف بما يتفق وقواعد اللعب التي تجيز له ( استخدام الجذع لاعتراض المنافس حتى إذا لم يكن المنافس مستحوذا على الكرة ).

* إغلاق مسارات الجري

 تمرين(1): يقوم اللاعبون المهاجمون بالركض واحدا بعد الأخر عند حدود منطقة المرمى من جهة الجناح اليمين باتجاه الجناح اليسار، ويقوم اللاعبون المدافعون الواقفون عند خط منطقة المرمى بمقاومة المهاجمون الذين يقومون بالجري، وذلك عن طريق ( الوقوف الاعتراضي ) بطريقه تجعل هؤلاء اللاعبين يضطرون إلى القيام بحركات للتخلص تؤدي بالتالي إلى فقدانهم عنصر الزمن.

ويجب أن يكون الوقوف الاعتراضي من الناحية الزمنية بطريقة تجعل المدافع يحتل هذا الموقف في لحظة المنع، بحيث لا يؤدي حركه مضرة ايجابيه وينبغي أن يتم ذلك من الناحية المكانية بشكل يقف فيه اللاعب بقدر المستطاع بطريقه لا تمكن المهاجم من التحرك من خلفه عند حدود منطقة المرمى.

ويمكن تطوير العمل ب:

- اتجاه جري عكسي.

- اتجاهات جري بالتبادل.

ثالثاَ - إخراج الكرة عن سيطرة اللاعب المنافس

تسمح قواعد اللعب فيما يتعلق بإخراج الكرة باللعب من يد المنافس بما يأتي:

- ( استخدام الكتفين والذراعين لصد الكرة أو الاستحواذ عليها ).

- ( استخدام الكف المفتوحة لإبعاد الكرة عن اللاعب المنافس من كل اتجاه )**.**

**ولأتسمح هذه القواعد بما يأتي:**

- ( سحب الكرة من يد اللاعب المنافس أو الضرب عليها ).

وبهذه الطريقة تكون الإمكانية الوحيدة للوصول إلى السيطرة على الكرة هي محاولة ذلك من خلال:

- طبطبة الكرة.

- تمرير أو مناولة الكرة.

- التصويب على المرمى.

رابعاَ - الصد عند التصويب

من اجل قيام اللاعب المدافع بحسم موقفه اتجاه قيام اللاعب المهاجمبحركات الخداع بالتصويب أو التصويب على المرمى توفر عاملي الشجاعة والإصرار كي يتغلب على عنصر الخوف من التصويب الشديد مما يتطلب القدرة على التصور وسرعة رد فعل عاليه.

ويتطلب من اللاعب المدافع في هذه الحالات عدم القيام بأدائه العمل قبل الوقت المناسب، وإنما يكون صد التصويب في الوقت المناسب تماما.

خامساَ - التنافس على الكرة

**الحالة الأولى: إذا كان الفريق المنافس مستحوذا على الكره بمعنى عدم استحواذ لاعب معين على الكرة.**

على سبيل المثال أثناء التمرير فانه من الممكن في هذه الحالة التقاط الكره والاستحواذ عليها.

**الحالة الثانية: إذا لم تكن الكرة تحت سيطرة إي من الفريقين المتباريين.**

على سبيل المثال تلك الكرات الخارجية أثناء الطبطبة المستمرة لها من اليد أو كرة ارتدت من المرمى باتجاه ساحة اللعب، فأن على اللاعبين جميعا محاولة التنافس على الكرة و الاستحواذ عليها.

- اللعب على مرمى واحد، (تمرين 2)

يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة أو حتى بدحرجة الكرة تجاه ساحة اللعب، عندها يحاول الفريقان الصراع من اجل الحصول على الكرة وفي حالة فقدان احد الفريقين الكرة يصبح هذا الفريق مدافعاَ ويقوم الفريق الأخر بالهجوم.

ثانيا - الخطط الدفاعية الجماعية:

بعد إتقان اللاعبين القواعد الأساسية للخطط الدفاعية الفردية عليهم أن يدركوا بان الكثير من حالات اللعب تتطلب أن يتعاون أكثر من لاعب لكي يكون العمل الدفاعي ناجحا، لذا فان تعاون أكثر من لاعب في تنفيذ الواجبات الدفاعية يمكن أن يعرف بالخطط الدفاعية الجماعية.

وفيما يأتي عرض لعدد من الحالات التي يكون فيها الخطط الدفاعية الجماعية أكثر وضوحا.

أ - المهاجمة - التأمين - الانتظام.

يتم مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة بطريقة ايجابية بالدخول عليه لمنعه من التصويب الناجح على المرمى أو لتحديد إمكانيات تصويبه على الأقل، وتتم هذه الحركة بـ :

- بأخذ خطوات قصيرة سريعة تجاه اللاعب الذي يروم تهديد المرمى والتصويب.

- ملاحظة جانب ذراع التصويب، وما قد يأتي به المهاجم من حركات خداعية .

- التعاون التام مع حارس المرمى والذي ينتج عنه تغطية جزء من زاوية التصويب وترك الجزء الأخر لحارس المرمى، ويتم تأمين الثغرات الناتجة في الدفاع ( بسبب قيام اللاعب المدافع بالتقدم على احد اللاعبين المهاجمين عن طريق رجوع احد اللاعبين المجاورين أو بعضهم (التغطية)، لتأمين هذه الثغرة في جدار الدفاع لحين رجوع هذا اللاعب لموقعه الدفاعي الصحيح).

ب - استلام المنافس - ملازمته أو تسليم المنافس للزميل - استلام المنافس من الزميل.

تعمل المجموعة الدفاعية أثناء قيام اللاعبين المهاجمين بالتحرك في تعاون تام وكامل، إذ يتم استلام اللاعب القائم بالتحرك، على ملاحظة جانب الذراع الرامية مع ملازمته طوال تواجده في المجال الدفاعي للاعب، ومقاومته مع تسليمه للزميل المجاور عند دخوله للمنطقة المجاورة.

ج - صد التصويب على المرمى.

تعد فعالية الدفاع ضد التصويب على المرمى بالصد في إطار أنواع الطرق الدفاعية هي اعلي بدرجه واضحة.

فحين يكون اللاعب في مثل هكذا مواقف يجب عليه أولا التعرف على نية اللاعب المهاجم، ليتمكن في اللحظة المناسبة من وضع ذراعه لقطع مسار التصويب أثناء قيام اللاعب المهاجم ( في مرحلة أداء لحركة التصويب نفسها، وليس في مرحلة الأعداد لها ).

د - التصرف أثناء الحجز.

ينبغي على اللاعب المدافع باستمرار أن يكون مستعدا لمواجهة محاولات الحجز التي تواجه باعتبار إن الحجز ( يعد واحدا من أكثر وسائل الهجوم الخططية فاعليه).

ويتلخص رد الدفاع على النحو الأتي:

* **يتفادى اللاعب المحجوز الحجز وذلك عن طريق:**

1 - بأن يهاجم اللاعب المستحوذ على الكرة ويحاول التخلص منه بالمواجهة مع قيامه في الوقت نفسه بتقييد حرية حركة اللاعب المهاجم وقدرته على التصرف.

2 - بمحاولته التخلص من الجانب.

3 - بمحاولته التخلص من الخلف لاستعادة حريته على الحركة مرة أخرى، وتطويل مسار ركض اللاعب المهاجم الذي يحاول المدافع التخلص منه.

تتم مزاحمة اللاعب المهاجم المتواجد في حالة تحرك إلى داخل مكان الحجز أو يتم إغلاق مسار تحركه وذلك لمنع عملية الحجز على الأقل، ويتم استلام اللاعب المهاجم الذي تم التخلص من حجزه عن طريق اللاعب المنافس لهذا اللاعب القائم بالحجز، بينما يتولى اللاعب المدافع المحجوز عملية مراقبه للاعب المهاجم القائم بالحجز .

* مجموعه من الطرائق الخاصة بالتصرف الدفاعي الجماعي :

- مدافعان ضد مهاجمين.

- مدافع واحد ضد مهاجمين.

- ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين.

- مدافعان ضد ثلاثة مهاجمين.

- أربعة مدافعين ضد أربعة مهاجمين.

- ثلاثة مدافعين ضد أربعة مهاجمين.

**- مدافعان ضد مهاجمين**:

يتم التدريب إلى الخروج لمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكره، والتقهقر مرة أخرى في اتجاه مسار الكره بغرض المساعدة المتبادلة ، تعمل المجموعة بالتعاون بطريقه يتم فيها تأمين منطقة اختراق اللاعب المستحوذ على الكره بشكل مزدوج.

**- مدافع واحد ضد مهاجمين:**

يقوم اللاعب المدافع بتأمين منطقه دفاعيه ضد لاعبين مهاجمين .

**- ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة مهاجمين**:

تعمل المجموعة الدفاعية بالتعاون بشكل يتم فيه مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكره وتأمين منطقة اختراقه بشكل مزدوج.

**- مدافعان ضد ثلاثة مهاجمين**:

يقوم لاعبان مدافعان بتامين منطقة الدفاع المتوسطة ضد ثلاثة مهاجمين.

**- أربعة مدافعين ضد أربعة مهاجمين**:

تعمل المجموعة الدفاعية متعاونة بطريقه يتم فيها مهاجمة المستحوذ على الكره، ومنع التمرير إلى لاعب الدائرة، وتأمين منطقة الاختراق بطريقه مزدوجة .

**- ثلاثة مدافعين ضد أربعة مهاجمين**:

يقوم ثلاثة من اللاعبين المدافعين بتامين منطقة الدفاع المتوسطة ضد ثلاثة مهاجمين.

* خطط دفاع الفريق.

إن حركات الفريق عندما تكون الكرة مع الفريق المنافس هو خطط اللعب الدفاعي، واللعب الحديث يتطلب من اللاعب والفريق أن يعلما جيدا خطط الفريق في الدفاع مهما كان مركز اللاعب ضمن الخطة بحيث يعتمد على فكره مشتركة و واضحة في أذهان جميع اللاعبين.

وينبغي أن يكون لاعبي الفريق في الوضع الذي يسمح بـ:

- نقل ثقل الدفاع للجانب الذي تتواجد فيه الكرة.

- استخدام الدفاع عن المنطقة والانتقال السريع من طريقه إلى أخرى وإجادة تبديل التشكيل الدفاعي من الدفاع رجل لرجل إلى تشكيل الدفاع عن المنطقة.

- التعرف على أسلوب اللعب الاختياري ومقاومة نجاحه.

- منع الفريق المهاجم من إنهاء الرمية الحرة بنجاح.

- معالجة النقص العددي ومحاولة سد الثغرات الدفاعية.

- استثمار التفوق العددي على الفريق المهاجم ومحاولة انتزاع الكرة منهم.

- التعاون مع حارس المرمى.

* طرائق الدفاع وكيفية اختيارها

للتغلب على أساليب الهجوم المتقنة والمنظمة للفريق المهاجم يتطلب من أعضاء الفريق المدافع التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية و الانتقال من الدفاع الفردي أو دفاع المجموعات إلى العمل كوحدة واحدة في الدفاع، وهذا ما يسمى بالدفاع الفرقي والذي يمكن تنفيذه من خلال ثلاث طرق رئيسيه هي :

* + **طريقة الدفاع عن المنطقة zone defense.**
	+ **طريقة الدفاع رجل لرجل man to man defense .**
	+ **طريقة الدفاع المختلط ( المركب) mixed defense .**

إن لجوء الفريق إلى استعمال هذه الطريقة أو تلك يكون بتوجيه من المدرب، وهذا التوجيه يجب أن يكون مبنيا على أسس علميه وعمليه بما يؤمن أفضل النتائج للفريق المدافع. **ومن هذه الأسس:**

**أولا -** أن يكون اختيار المدرب للطريقة الدفاعية بما يتلاءم مع الخطة الهجومية للفريق المنافس.

**ثانيا -** إن الطريقة المختارة يجب أن تتلاءم مع خبرة اللاعبين المدافعين وقدرتهم المهارية والبدنية.

**ثالثا -** أن يأخذ المدرب بنظر الاعتبار عدد الأهداف التي سجلت على الفريق، وعدد الأهداف التي سجلها الفريق والزمن المتبقي من المباراة ، عندما يرغب بالتغيير من طريقه دفاعيه إلى أخرى أثناء المباراة.

* طريقة الدفاع عن المنطقة:
	+ أساليب العمل اللحظي داخل التشكيلات الدفاعية

تعد هذه الطريقة من أفضل وأكثر الطرق استخداما في لعبة كرة ليد، وتتلخص هذه الطريقة، بأن يعمل جميع أفراد الطريق المدافع كوحدة واحده للدفاع ضمن المنطقة القريبة لخط الستة أمتار، من خلال تحركات وواجبات دفاعيه لحظيه يقوم بها المدافع داخل إطار المجموعة للتشكيل الدفاعي، إذ إن من الأهمية أن تتم هذه التحركات والواجبات والمسؤوليات اللحظية الفردية في توقيتها المتزامن داخل التحركات الجماعية للتشكيل الدفاعي الفرقي الذي يتخذه الفريق للمحافظة على تماسكه ضد جميع العمليات الهجومية التي تتم.

 **ولضمان نجاح الفريق المدافع في مهمة الدفاع لابد لهم من إتباع ما يأتي:**

* العمل الدفاعي اللحظي من داخل التشكيل.
* تأمين حالة التساوي العددي.
* محاولة تحقيق التفوق العددي على المهاجمين لتأمين الموقف الدفاعي.
* التحرك السريع اتجاه وجود الكره.
* التوافق الجيد في التسليم والتسلم.

**1 - العمل الدفاعي اللحظي من داخل التشكيل:**

على كل لاعب مدافع أن يؤدي واجباته الدفاعية ضمن حدود منطقته داخل التشكيل، على أن يكون أداء الواجبات بتصرف ميداني سريع وذكي وحسب ما متفق عليه مسبقا في التدريب وبإحدى الطرق الآتية:

**بطريقه سلبيه:** وفيها ينتظر المدافع مهاجمه المسئول عن مراقبته في مركزه الدفاعي.

**بطريقه هجوميه:** وفيها يتقدم المدافع لملاقاة مهاجمه لإرباكه بعد استلامه الكرة.

**بطريقه حادة:** وفيها ينقض المدافع على مهاجمه لحظة استقباله الكرة**.**

**2 - تأمين حالة التساوي العددي:**

وتعد من أصعب مسؤوليات دفاع المنطقة، بحيث يقومون المدافعون بالعد باستمرار، وتنظيم مواقفهم الدفاعية بناء على هذا وبحيث يكون لكل مدافع لاعب مهاجم يراقبه في كل لحظه، ويحاول المدافع الخالي من مهاجم بالبحث بسرعة عن مهاجمه، إذ أن خلوه من العمل الرقابي يؤكد وجود زيادة عدديه في مركز دفاعي، وحسم مثل على طريقة العد في التشكيل (6-0)، إذ يكون اللاعب الأول من كل جهة من خط الدفاع هو المدافع رقم واحد، ويكون مسئولاَ عن مراقبه المهاجم ( الجناح ) وهكذا فأن اللاعب الثاني يتولى مسؤولية المهاجم الأقرب إلى الوسط .

**3 - محاولة تحقيق التفوق العددي على المهاجمين لتأمين الموقف الدفاعية :**

عندما يتقدم احد المدافعين لمواجهة لاعب المستحوذ على الكره ، فأن مسؤولية اللاعبين المجاورين هي القيام بتأمين المنطقة الخالية من الرقابة ، فضلاَ عن مسؤوليتهم الدفاعية ضد المهاجم القريب ضمن منطقتهم، فإذا حاول المهاجم المستحوذ على الكره استغلال هذه الثغرة الدفاعية فانه سيواجه أكثر من لاعب مدافع يحد من حركته، وبهذا يتحقق التفوق العددي.

**4 - التحرك السريع اتجاه وجود الكرة**:

يتحرك جميع المدافعين كوحدة واحدة اتجاه تواجد الكرة لتحقيق زخم دفاعي في تلك المنطقة ولتضييق الثغرات الدفاعية بجانب تواجد مكان الكرة، مما يحد من حركة الفريق المهاجم، ويحول دون تمرير الكرة إلى لاعبي الدائرة في منطقة الهجوم الأمامية، ولنجاح ذلك يتطلب من الفريق المدافع حركة انسيابية ذاتية للأمام وللخلف وللجانبين ومتناسبة مع سرعة حركة الكرة.

**5 - التوافق الجيد في التسليم والتسلم:**

يتوقف نجاح المبادئ السابقة على قدرة أعضاء الفريق المدافع في التوافق في عملية لتسليم وتسلم اللاعبين المهاجمين في حدود المنطقة الدفاعية، بحيث يقوم كل لاعب مدافع وضمن حدود منطقته بملازمة اللاعب المهاجم وعدم التخلي عنه إلا بعد أن يسلمه للاعب المدافع المجاور، ولكي تتم هذه العملية بنجاح، يجب أن يكون هناك تدريب مسبق عليها.

علما إن عملية التسليم والتسلم يمكن أن تتم بإشارة لفظية أو حركية مع مراعاة إن التسليم يكون أولا، ثم يتبعه مباشرة التسلم للمهاجم الجديد.

مزايا طريقة الدفاع عن المنطقة.

1 - تساعد على توظيف المهارات الدفاعية الفردية ضمن العمل الدفاعي الفرقي مما يساعد على تغطية المدافع الضعيف.

2 - تساعد اللاعب المدافع في بذل جهد دفاعي اقل وذلك من خلال ارتباط عمل المدافع بمراقبة المهاجم ضمن منطقه محددة.

3 - تسمح باستئناف هجوم خاطف بسهولة.

4 - تساعد أعضاء الفريق المدافع بالانتظام في تشكيل دفاعي مرن ومتحرك حول وأمام خط المرمى مباشرة، إذ يتخذ كل لاعب مدافع مكانا دفاعيا في هذا التشكيل، يتناسب مع قدراته وإمكانياته الدفاعية، مما يعزز مسؤولية كل لاعب مدافع، ويزيد من إمكانية تعاونه مع الآخرين لسد الثغرات الدفاعية والعمل على تقليلها.

5 - تعتبر انسب طريقة للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يجيد أعضاؤه اللعب والتصويب من المناطق القريبة.

عيوب طريقة الدفاع عن المنطقة:

1 - أنها غير فعالة ضد الفريق الذي يمتلك مهاجمين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة.

2 - أنها تتسم بالسلبية في الحصول على الكرة، وعلى وجه الخصوص في حالة كون الفريق المدافع مغلوبا بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة من المباراة.

تشكيلات الدفاع عن المنطقة.

لكي يؤدي أعضاء الفريق المدافع واجباتهم الدفاعية اتجاه أعضاء الفريق المهاجم، لابد أن تكون هناك قاعدة أساسية ، يستطيع من خلالها أعضاء الفريق المدافع تنظيم وقفتهم والتعرف على حدود مسؤولياتهم، وبالتالي توحيد جهودهم الدفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، أو إرباك خطة هجومية أو الحصول على الكرة، وتحقيقا لهذه الأغراض كان لابد لأعضاء الفريق المدافع أن ينتظموا في تشكيلات معينه، تختلف الواحدة عن الأخرى باختلاف عدد الخطوط، يقف فيها اللاعبون المدافعون، بعد أو قرب هذه الخطوط عن منطقة المرمى، وهناك عدة تشكيلات للدفاع عن المنطقة يمكن حصرها بما يأتي:

**( 6 – 0 )، ( 5 - 1 )، (1 – 5)، ( 4 - 2 )، (3 – 3 )،( 3 - 2 - 1 )، ( 3 - 1 - 2 )**

إن هذه التشكيلات مرنة ، قابلة للتغير في كل لحظة من لحظات المباراة طبقا لأشكال تحرك اللاعبين المهاجمين، لذلك يمكن أن يكون التشكيل الدفاعي:

- مفتوح.

- مغلق.

* التشكيل الدفاعي المفتوح.

يتكون التشكيل الدفاعي المفتوح من ثلاثة خطوط ، أو خطين إذ يزيد عدد اللاعبين في الخط الأمامي عن الخط الخلفي، ويمكن أن يكون التشكيل المفتوح في حالة تساوي عدد اللاعبين في الخطين 3 - 3 إذ يتحدد هذا التشكيل إذا كان مفتوح أو مغلق على المسافات الدفاعية البينية.

 فإذا كان تكتل اللاعبين على خطين يكون التشكيل مغلق أما إذا زادت واتسعت المسافات الدفاعية على الخطين يعد التشكيل في هذه الحالة مفتوح.

وهناك عدة تشكيلات دفاعيه مفتوحة منها:

 التشكيل ( 3 - 2 - 1 )، والتشكيل ( 3 - 1 - 2 )، والتشكيل ( 1 - 5 )، والتشكيل ( 3 - 3 ).

والدفاع المفتوح يتطلب مستوى عال جدا من اللياقة البدنية للاعب لان المسافات الدفاعية البينية كبيره فأصبحت تحركات الرجلين لها الأهمية الكبيرة في ملء المسافات والفراغات الدفاعية.

ويهدف التدريب على الدفاع في التشكيل الدفاعي المفتوح إلى.

- تطوير المهاجمة المقننة لخط سير الكره أثناء التمرير.

- تطوير المهاجمة القوية لجسم المهاجم الذي معه الكرة.

تعطيل وإيقاف استمرارية الهجوم.

- تطوير آلية التحرك داخل التشكيل.

- تطوير القدرة على التغطية اللحظية ( الآنية ) لمساعدة الزميل.

- التسليم والتسلم.

- التعاون بين المدافع و حارس المرمى.

- إبعاد المهاجمين إلى خارج منطقة وسط اللعب.

-التزاحم مكان تواجد الكرة.

- ملء المسافات الدفاعية من خلال تحريك اليدين عند التزاحم.

الدفاع المغلق .. يتكون التشكيل الدفاعي المغلق من خط واحد مثل التشكيل الدفاعي ( 6 - 0 ) أو خطين إذ يزيد الخط الدفاعي الخلفي على الخط الأمامي مثل التشكيل ( 5 - 1 )، وكذلك التشكيل ( 4 - 2 ). ويهدف التدريب على الدفاع في التشكيل الدفاعي المغلق إلى تطوير:

- القدرة على المراقبة.

- القدرة على المهاجمة القوية.

- القدرة على سرعة التسليم والتسلم .

- القدرة على سرعة التعاون بين المدافع وحارس المرمى .

- آلية التحرك داخل التشكيل.

- آلية التحرك اللحظي داخل التشكيل.

إن الاجراءت الوقائية التي يتخذه الدفاع ضد لعب المواقع ترتكز على وسيلتين خططيتين هما:

1 – الحد من خطورة اللاعبين السواعد في عمق المنطقة التي يمكن منها التصويب من المناطق البعيدة.

2 - السلوك التوقعي الذي يستهدف بشكل أساسي قطع المناولات المقصودة إلى احد المهاجمين المندفعين إلى الأمام.

التشكيل الدفاعي ( 6 - 0 ):

إن التشكيل 6 - 0 يعد التشكيل الدفاعي الأساسي لكافة التشكيلات الدفاعية الأخرى. وفيه يقف جميع اللاعبين المدافعين على خط واحد، موزعين بمسافات متساوية أمام خط الستة أمتار، مما يساعد على تغطية اكبر مساحه على امتداد خط منطقة المرمى. وفعالية هذا التشكيل تظهر جليا من خلال إعاقة وتعطيل حركة المهاجمين في المنطقة المحصورة بين خط الستة أمتار وخط التسعة أمتار، وذلك من خلال حرية الحركة للأمام والخلف والجانب والتي يتيحها هذا التشكيل للاعبين المدافعين.

إن نجاح العمل الدفاعي للفريق في ظل هذا التشكيل يعتمد اعتماد كبير على قدرة المدافعين في التحرك السريع المنسق.

**واجبات المدافعين في الأجنحة:**

1 - إعاقة المهاجم في منطقة الجناحين ومنع تحركه للداخل، وذلك بحجز طريق أو مسار تقدمه .

2 - الدفاع ضد التشكيلات الهجومية التي تنفذ من مراكز الأجنحة ومنع التصويب منها.

3 - مساعدة الزميل المجاور عند نقل الهجوم إلى المركز المجاور له.

4 - التحرك الجانبي السريع للداخل في اتجاه الوسط عند انتقال ثقل الهجوم إلى الجناح الأخر.

**واجبات المدافعين في منطقة الوسط:**

1 - أن يكون كل مدافع مسئول في كل لحظة عن احد اللاعبين المهاجمين سواء الخلفيين أو لاعبي الدائرة ، وتبعا لمواقف اللعب.

2 - أن يكون كل لاعب أمام خط منطقة المرمى، وفي نفس الوقت على استعداد للانقضاض السريع ومهاجمة منافسه ناحية الذراع الرامية لحظة استحواذه على الكرة.

3 - منع المهاجم من التصويب، وإرباكه خلال التمرير أو محاولة قطع الكرة عند تمريرها له.

4 - رجوع المدافع مباشرة إلى الموقع الأصلي في التشكيل بعد تمرير مهاجمه للكرة، ثم التحرك مع المدافعين نحو الاتجاه الذي تحركت إليه الكرة حتى يزيد من الكثافة الدفاعية.

5 - محاولة التغطية لزميله المجاور الذي تحرك لمواجهة المهاجم المستحوذ على الكرة.

6 - التعاون مع المدافعين المجاورين والتنسيق في عملية تسليم وتسلم المهاجم.

مزايا التشكيل ( 6 - 0 )

1 - يندر وجود ثغرة دفاعيه نتيجة لتماسك الدفاع وتغطيته للدائرة تغطية كاملة.

2 - الوضوح الكبير في أماكن تحرك اللاعبين المدافعين، وتحديد مسؤولية كل لاعب مدافع ومعرفته للمهاجم المسئول عنه.

3 - يمكن متابعة تحركات المهاجمين بكل سهولة.

4 - يحد من خطورة المهاجمين الأماميين ( لاعبي الدائرة ) وتعطيل حركتهم.

عيوب التشكيل( 6 - 0 )

1 – لا يحد من خطورة المهاجمين الخلفيين، ويعتبر مجال التصويب مفتوحا أمام المهاجمين الذين يجيدون التصويب البعيد.

2 - يعطي فرصه للفريق المنافس الفائز بقليل من الأهداف بالاحتفاظ بالكرة لفترة أطول، وبالتالي الحفاظ بفارق الأهداف والفوز.

مجال استخدام التشكيل( 6 - 0 )

على الرغم مما يتصف به هذا التشكيل من مزايا وما يتصف به من عيوب، إلا انه يبقى التشكيل الأساسي الذي يستخدم:

1 - من المبتدئين، ويجب عليهم إتقانه لأنه الأساس لتعلم وإتقان التشكيلات الأخرى في دفاع المنطقة .

2 - من الفريق الذي يتمتع معظم أعضائه بضخامة الجسم وطول القامة، الذي تكون حركتهم عادة اقل سرعة من المهاجمين.

3 - من الفريق المدافع الذي يمتلك حارس مرمى جيد في صد التصويب البعيد.

4 - من إي فريق مدافع يلعب أمام فريق مهاجم لا يمتلك بين صفوفه مهاجمين يجيدون التصويب البعيد.

5 - في حالة تقدم الفريق المدافع بفارق لا بأس به من الأهداف على الفريق المهاجم.

التشكيل الدفاعي ( 5 - 1 )

يلاحظ في هذا التشكيل وقوف اللاعبين المدافعين في خطيين دفاعيين ، اذ يقف في الخط الأمامي لاعب مدافع، أما بقية اللاعبين الخمسة فينظمون في الخط الدفاعي الخلفي ويتوزعون على خط منطقة المرمى.

وعلى الرغم من إن وقوف اللاعبين بهذا الشكل يزيد من القوة الدفاعية للفريق في المنطقة الأمامية ومنطقة الوسط، إلا أن التغطية في منطقة الجناحين تكون قليله وضعيفة. لذا فان نجاح الفريق في الدفاع عن المنطقة في ظل هذا التشكيل يتوقف إلى حد كبير على التناسق الجيد في عمل المدافع الأمامي وعمل المدافعين الخلفيين وعلى مدى تعاونهم في تعزيز القوة الدفاعية في منطقة الجناحين.

وطبقا لاماكن اللاعبين في هذا التشكيل يمكن تحديد واجباتهم الدفاعية على الشكل الأتي:

**أ - واجبات المدافع الأمامي.**

**ب - واجبات المدافعين في منطقة الوسط.**

**ج - واجبات المدافعين في الأجنحة.**

أ - واجبات المدافع الأمامي

1 - حماية المنطقة الدفاعية الأمامية ضد أي لاعب مهاجم يأتي لاستغلال هذه المنطقة الخطرة المواجهة للهدف.

2 - يتحرك للأمام بحدود واحد إلى أربعة أمتار لمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة وإرباكه والحد من حركته في حدود هذه المنطقة، ثم يعود إلى مكانه أمام خط السبعة أمتار حالا، عند تحول الكره من منطقة الوسط إلى الجانب، أو عندما يلجأ الفريق المهاجم للتغير من خطتة الهجومية واللعب بلاعبي ارتكاز على الدائرة .

3 - العمل على إعاقة التصويب من منطقته الدفاعية المتقدمة.

4 - العمل على منع المهاجمين الخلفيين من الاختراق وقطع مناولاتهم للاعبي الدائرة.

5 - الاستعداد التام للقيام بالهجوم الخاطف أو مساعدة الجناحين لتنظيم الهجوم الخاطف الموسع مباشرة عند استعادة السيطرة على الكرة من قبل فريقه المدافع.

ب - واجبات المدافعين في منطقة الوسط

1 - يقوم اللاعب الوسط بتامين المنطقة الدفاعية ضد لاعبي الدائرة واللاعبين الذين يتحركون في هذه المنطقة، مع قيامه بنفس الوقت بصد وإعاقة التصويب على المرمى وذلك بالتعاون مع كل من المدافع الأمامي رقم ( 6 ) والمدافع الأوسط الأيسر والمدافع الأوسط الأيمن.

2 - أما المدافعان الأوسط الأيسر والأيمن فلا تقتصر واجباتهم الدفاعية على التعاون مع اللاعب الأوسط واللاعب الأمامي لصد التصويب وقطع الكرات، بل تتعدى إلى العمل والتعاون مع اللاعبين في الأجنحة.

ج - واجبات المدافعين في الأجنحة

يحاول كل من الجناحين المدافعين الأيسر والأيمن التواجد في حدود منطقته الدفاعية والتنسيق مع المدافع القريب لتغطية وتأمين منطقتهم الدفاعية الواسعة.

* مزايا التشكيل الدفاعي ( 5 - 1 )

1 - يساعد من حد خطورة المهاجمين الخلفيين الذين يجيدون التصويب من المناطق البعيدة، خصوصا من المنطقة الموجهة للهدف.

2 - يساعد المدافع الأمامي من التحرك وأداء واجباته الدفاعية في مجال واسع.

3 - يساعد في سرعة بناء هجوم خاطف على الفريق عند قطع الكرة.

* عيوب التشكيل الدفاعي( 5 – 1)

1 - التغطية الدفاعية تكون قليله وضعيفة في الجناحين.

2 - يعد هذا التشكيل ضعيف وغير فعال ضد الفريق الذي يجيد بعض لاعبيه اللعب على الدائرة.

* مجال استخدام التشكيل الدفاعي ( 5 - 1 )

يستخدم هذا التشكيل ضد الفريق المهاجم الذي يجيد بعض لاعبيه من المهاجمين الخلفيين التصويب البعيد والمناولات السريعة، وقد تطورت الطريقة الدفاعية ( 5 - 1 ) المقلوبة أي ( 1 - 5 ) أي أن لاعب واحد بين خطي الـ 6 م وال 9 م وخمسة لاعبين متقدمين خارج خط الـ 9 م.

التشكيل الدفاعي ( 4 - 2 )

للحكم على فعالية وتأثير إي تشكيل من تشكيلات الدفاع عن المنطقة، لم يعد كافيا القول بأن هذا التشكيل أو ذاك يساعد من حد خطورة الفريق المهاجم، بل تعدى إلى أكثر من ذلك، ألا وهو قطع الكرات، وبدء الهجوم المضاد، لذا فأن، معظم التشكيلات الدفاعية الحديثة اتجهت إلى زيادة عدد اللاعبين المدافعين في الخط الدفاعي الأمامي، وعلى حساب الخط الدفاعي الخلفي، وذلك لمواجهة التطور الحاصل في التكتيك الهجومي الحديث، وتماشيا مع ارتفاع المستوى المهاري للاعبين المهاجمين، وخصوصا مهارة التصويب البعيد .

ويلاحظ في التشكيل الدفاعي (4 – 2) انتظام المدافعين في خطين دفاعيين، إذ يقف في الخط الخلفي أربعة لاعبين مدافعين يتوزعون في مراكز أساسيه عند خط منطقة الستة أمتار، ويكونا على استعداد كامل لتأمين مناطقهم الدفاعية من هذه المراكز الأساسية ، ويقف اثنان من المدافعين في الخط الدفاعي الأمامي ليقوما بتأمين هذه المنطقة الدفاعية الخطرة ضد المهاجمين الخلفيين .

وطبقا لاماكن وقوف اللاعبين في هذا التشكيل يمكن تحديد واجباتهم الدفاعية كالأتي.

**أ - واجبات المدافعين الأماميين.**

**ب - واجبات المدافعين في منطقة الوسط.**

**ج - واجبات المدافعين في الأجنحة.**

أ - واجبات المدافعين الأماميين

يقومكل من المدافعين الأماميين بمقاومة اللاعب المستحوذ على الكرة ، ويمنعانه من التصويب على المرمى، كما يحاولان منع الاختراق، ويقومان بمضايقة اللاعبين المهاجمين أثناء تمريرهم واستلامهم للكرة مع القيام بقطع مسارات الجري وإعاقة تطوير الهجوم الذي يقوم به المهاجمون، ويكون عليهما التراجع للخلف في حالة قيام لاعبو المنطقة الخلفية من المدافعين بالتقدم للأمام .

ب - واجبات المدافعين في منطقة الوسط

يقوم كل منهما بتغطية لاعبي الدائرة من المهاجمين، والتعاون مع المدافعين الأماميين لقطع التمريرات وصد الكرات الموجهة إلى المرمى، وكذلك التعاون مع المدافعين في الأجنحة لتغطية المنطقة الدفاعية القريبة منهم.

ج - واجبات المدافعين في الأجنحة

تقع على اللاعبين المدافعين مسؤولية تغطية مساحة كبيرة في منطقة الجناحيين، وذلك لقلة عدد اللاعبين المدافعين على خط الستة أمتار، قياسا بالتشكيلات السابقة، لذا فان تغطية هذه المساحة الكبيرة تتطلب منهم اللعب القريب من خط الستة أمتار وعم ترك منطقتهم الدفاعية، وتكون حركتهم مقتصرة على الجانبين وبموازاة خط الستة أمتار.

مزايا التشكيل الدفاعي (4 – 2)

1 - يساعد في تضييق المجال أمام صانع الألعاب للفريق المهاجم.

2 - يساعد على تحرك المدافعين الأماميين في مجال واسع بما يسهل عليهم إعاقة حركة المهاجمين.

3 - يمكن الانتقال من هذا التشكيل إلى التشكيلات (3 – 3) أو (5 – 1) بسهوله لمرونة التشكيل.

4 - يسمح باستئناف هجوم خاطف.

عيوب التشكيل الدفاعي(4 – 2)

1 - يضطر اللاعبين المدافعين للجوء إلى الدفاع الفردي في كثير من الأحيان، وذلك لان الثغرات الدفاعية بين اللاعبين كثيرة و واسعة.

2 - يمكن إعاقة اللاعبين المدافعين الأماميين بسهوله من المهاجمين.

3 - التغطية الدفاعية في الأجنحة تكون ضعيفة مما يساعد الخصم باستغلال ذلك التقدم تجاه الهدف.

التشكيل الدفاعي ( 3 - 3 )

يتصف هذا التشكيل بالايجابية في الدفاع، ويستعمل عادة من قبل الفرق التي تمتلك لاعبين يتمتعون بلياقة بدنية عالية ، ويتميزون بالسرعة والرشاقة، ويمتلكون الخبرة الميدانية التي تؤهلهم تنفيذ واجباتهم الدفاعية في ظل هذا التشكيل الصعب، إذ يتطلب منهم تغطية فردية للمهاجمين وكأنهم يلعبون بطريقة الدفاع رجل لرجل، فضلا عن تغطية المنطقة الخاصة بكل منهم .

والغرض الأساسي من لجوء الفريق المدافع إلى استخدام هذا التشكيل هو الحد من فاعلية العمل الهجومي الذي اخذ مكانة عالية وفائقة في تدريب كرة اليد.

وهو احد التشكيلات الدفاعية المتقدمة التي تؤدى على أكثر من خط دفاعي، إذ يقف ثلاثة مدافعين في الخط الدفاعي الأمامي خارج خط الـ9 م ويقف الثلاثة الآخرين في الخط الدفاعي الخلفي أمام منطقة الـ6 م.

وطبقا لمراكز اللاعبين المدافعين في هذا التشكيل يمكن تحديد واجباتهم الدفاعية على الشكل الأتي:

**أ - واجبات المدافعين الأماميين في الأجنحة.**

**ب - واجبات المدافعين الخلفيين في الأجنحة.**

**ج - واجبات المدافعين في الوسط الأمامي والخلفي.**

أ - واجبات المدافعين الأماميين في الأجنحة

يتوقف على هؤلاء اللاعبين تغطية منطقة التصويب لبعيد وذلك بمقاومة المهاجمين الخلفيين في هذه المنطقة ومنعهم من التصويب بصورة مباشرة. وعليهم أيضا الانسحاب أو التراجع إلى الخلف عند دائرة المرمى لمساعدة المدافعين الخلفيين.

ب - واجبات المدافعين الخلفيين في الأجنحة

يتوقف عليهما تغطية المنطقة الخلفية على خط منطقة المرمى من الجانبين وحتى منطقة اللاعب المدافع الوسط الخلفي، على أن يكونا حذرين في حركتهما التي تقتصر على الجانبين، وبصوره موازية لخط منطقة المرمى، إذ أن أية حركة للأمام تشكل ثغرة على الفريق المدافع يمكن أن تستغل من أعضاء الفريق المهاجم، وذلك لاتساع المجال المكاني الذي يكون ضمن مسؤوليتهم الدفاعية.

ج - واجبات المدافعين في الوسط الأمامي والخلفي

1 - المدافع الأمامي يقوم بتشتيت التصويب البعيد وبصورة خاصة من منطقة الوسط، ويتعاون في ذلك مع اللاعبين الأماميين في الأجنحة.

2 - المدافع الخلفي يقف عند منطقة المرمى، ويتميز غالباَ بكبر حجم جسمه، ويقوم بتنظيم دفاع فريقه من هذا المركز، كما يجب أن يتعاون مع اللاعب الأمامي لكي تكون حركة اللاعبين في الخط الخلفي منسقة مع حركة اللاعبين المدافعين في الخط الأمامي.

مزايا التشكيل الدفاعي ( 3 - 3 )

1 - تحديد المسؤولية لكل مدافع وقيامه بواجبات محددة.

2 - العمل على التزاحم ناحية الكرة وبؤرة اللعب مما يزيد من صعوبة التصويب على المهاجمين تجاه المرمى.

3 - من أفضل الطرائق المستخدمة لقطع خط سير الكرة.

4 - فرصة البدء بعمليات الهجوم الخاطف من هذا التشكيل الدفاعي متاحة بشكل جيد.

عيوب التشكيل الدفاعي (3 - 3 )

1 - اتساع المسافات الدفاعية التي تمكن الخط الهجومي الأمامي من القطع والتحرك بحرية خلال هذه المسافات والفراغات.

2 - يتطلب هذا التشكيل حجم انتباه ويقظة كاملة ومستمرة لان إي خطا يكون نتيجة زيادة عدد الهجوم تمكن من الانفراد بالمرمى وتسجيل هدف.

3 - يتطلب هذا التشكيل لياقة بدنية عالية ينبغي أن تتوفر في لاعبي الفريق حتى يمتلكوا الإمكانية والقدرة لمليء المسافات والفراغات الدفاعية المفتوحة بالتحرك السريع والمستمر.

التشكيل الدفاعي ( 3 - 2 - 1 )

يتطلب هذا التشكيل ارتفاع مستوى الدفاع الفردي ضمن التشكيل الدفاعي الفرقي، إذ يكون كل لاعب مدافع مسئولا عن المنطقة المحددة له، وعن المهاجم المواجه له في مركزه، إذ يقوم بمراقبته، والحد من خطورته، وعدم السماح له بالتقدم نحو منطقة المرمى، وبصورة خاصة إذا كان مستحوذا على الكرة، و لهذا الغرض وضع المدافع الأمامي في الخط الدفاعي الأول أمام منطقة التسعة أمتار، ويمتاز هذا اللاعب عادة بسرعة الحركة، إذ تمكنه من قطع الكرات الممررة إلى صانع العاب الفريق المهاجم، وبالتالي استغلال تلك الكرات في شن هجوم مضاد خاطف.

 وفي الخط الدفاعي الثاني يقف لاعبان مدافعان يفضل ان يكونا طوال القامه ، لصد التصويب العالي والحد من قوة المهاجمين على خط التسعة أمتار، وذلك بقطع الكرات الممررة إليهم أو منع تقدمهم داخل منطقة التسعة أمتار.

أما في الخط الدفاعي الثالث لهذا التشكيل فيقف ثلاثة مدافعين مسئولين عن تغطية المنطقة القريبة لخط منطقة المرمى وعن اللاعب المهاجم الذي يلعب على الدائرة.

مزايا التشكيل الدفاعي(3 - 2 – 1)

1 - يحد من فعالية صانع الألعاب للفريق المهاجم، ويمنع توصيل الكرة للمهاجم القريب على الدائرة.

2 - يحد من حركة المهاجمين الخلفيين على خط التسعة أمتار وتعطل حركة تقدمهما باتجاه منطقة المرمى، وبالتالي يحد من خطورة التصويب لهؤلاء المهاجمين.

3 - يساعد في سرعة بناء هجوم خاطف على الخصم في حالة الحصول على الكره.

عيوب التشكيل الدفاعي (3 - 2 – 1)

1 - يعطي الفرصة للاعبين المهاجمين في الجناح للتحرك في مجال واسع وخالي من الرقابة الدفاعية.

2 - يحتاج هذا التشكيل إلى تناسق كبير في عمل المدافعين في الخطوط الدفاعية الثلاثة ولا يمكن إتقانه إلا من قبل الفرق المتقدمة.

* طريقة الدفاع رجل لرجل :

في هذه الطريقة يتعين على كل لاعب مدافع القيام بمراقبة ومتابعة لاعب معين من أعضاء الفريق المهاجم، محاولا وضع ذلك اللاعب في وضع غير مناسب للاستلام أو التمرير أو الطبطبة أو التصويب، ولتنفيذ ذلك بنجاح من خلال التطبيق العملي لطريقة الدفاع رجل لرجل، يتعين على أعضاء الفريق المدافع أن يتمتعوا بلياقة بدنية عالية وخبرة وذكاء ميداني عال يساعد كل مدافع من متابعة اللاعب المهاجم المسئول عنه وتوقع حركته وتغيير اتجاهاته، وهذا يحتم على اللاعب المدافع أن يبقى متحفزا، ويتحرك بخطوات قصيرة وسريعة مع مد الذراعين جانبا مع ملاحظة رفعهما أو خفضهما لعرقلة أي محاوله أو خطة قد يقوم بها اللاعب المهاجم، كما إن على كل لاعب مدافع تركيز نظره على اللاعب المهاجم أو يحاول أن يوزع نظره بين المهاجم والكره، ويستمر في مراقبتهما في حذر وانتباه.

 وأخيرا فان على كل لاعب مدافع أن يكون حريصا على تقليل المسافة الدفاعية بينه وبين المهاجم كلما اقترب الأخير من الهدف وكلما حاول التصويب.

وهناك ثلاث طرق رئيسيه يستطيع أعضاء الفريق المدافع من خلالها تنفيذ واجباتهم الدفاعية عند تطبيق طريقه الدفاع رجل لرجل:

 أ - الدفاع عن بعد .

ب - الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص .

ج - الدفاع الضاغط .

**أ - الدفاع عن بعد**

وفي هذه الطريقة يقوم اللاعبون المدافعون بتنفيذ واجباتهم الدفاعية تجاه الفريق المهاجم، عندما يتقدم المهاجمون قرب منطقة المرمى، وهذه الطريقة مشابهه إلى حد كبير طريقة الدفاع عن المنطقة، إلا أن المدافعين سوف لا يتقيدوا بوقفة معينة أو مركز معين، وذلك لان كل لاعب مدافع سوف يتابع المهاجم المسئول عنه في ي مكان يتحرك إليه ضمن المنطقة القريبة من الهدف .

ويلجأ الفريق المدافع إلى استعمال هذه الطريقة عندما يكون أعضاء الفريق المهاجم متفوقين عليهم في سرعة الحركة وسرعة تمرير الكرة ولديهم قدرة عالية على المراوغة والخداع .

**ب - الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص:**

وفي هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسئول عنه مباشرة حال دخول المهاجم إلى منتصف الملعب الخاص بالمدافع، إذ يقوم كل مدافع بملازمة لاعبا مهاجما ويراقبه عن كثب ويعيق تحركاته.

ويلجأ الفريق المدافع إلى استخدام هذه الطريقة عندما تكون قدراته البدنية و المهارية مكافأة مع قدرات الفريق المهاجم.

**ج - الدفاع الضاغط:**

في هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم مباشرة حال فقدان السيطرة على الكرة، إذ يلزم المدافع بمتابعة ومراقبة المهاجم في كل إرجاء الملعب.

ويلجأ الفريق المدافع إلى استخدام هذه الطريقة عندما يكون أعضاؤه متفوقين على أعضاء الفريق المهاجم من ناحية القدرات المهارية والبدنية، و بصورة خاصة ما يتعلق بصفات اللياقة البدنية.

ويعتمد نجاح طرائق الدفاع هذه على الأتي :

1 - التعاون الجماعي بين المدافعين .

2 - التعود على الحركة المستمرة في الدفاع .

3 - اتخاذ الوضع الدفاعي اليقظ والمتزن والمناسب والايجابي لكل موقف وحاله.

4 - حسن توقع خط سير الكرة لمحاولة قطعها أو تشتيتها.

5 - الانقضاض على اللاعب المهاجم المسيطر على الكره.

6 - التعاون مع حارس المرمى.

7 - تعطيل وإيقاف المهاجمين بدون الكرة وبصورة خاصة أثناء تنفيذ العمل الخططي الهجومي.

8 - المقابلة مع اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة والايجابي على المرمى.

* أساليب تحديد المسؤولية الدفاعية عند تنفيذ طريقه الدفاع رجل لرجل.

هناك ثلاثة أساليب رئيسيه يستطيع المدرب من خلالها تحديد المسؤولية الدفاعية لكل لاعب مدافع أثناء تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل:

**1 - أسلوب الدفاع بالتعيين:** وطبقا لهذا الأسلوب فأن، المدرب يقوم مسبقا بتحديد لاعب مهاجم لكل لاعب مدافع، إذ يتولى كل لاعب مدافع مراقبة ومتابعة المهاجم المسئول عنه والذي حدد له من المدرب، بغض النظر عن طريقة التنفيذ لطريقة الدفاع رجل لرجل وسواء كان ذلك بطريقة الدفاع عن بعد أو قرب أو الدفاع الضاغط.

**2 - أسلوب الدفاع بالالتقاط:** وطبقا لهذا الأسلوب يتعين على كل لاعب مدافع مراقبة ومتابعة إي لاعب مهاجم قريب منه مباشرة عندما يفقد أعضاء فريقه المدافع السيطرة على الكرة، ويبقى مع ذلك المهاجم حتى ينجلي الموقف لصالح الفريق المدافع.

**3 - أسلوب الدفاع بالتغيير:** إذ يتولى اللاعب المدافع مراقبة ومتابعة اللاعب المهاجم الذي يواجهه، وهذا يتطلب درجة عالية من التفاهم بين المدافعين.

* مزايا طريقة الدفاع رجل لرجل

1 - تعتبر ضرورية لتعلم وإتقان الطرائق الدفاعية الأخرى، إذ أن اللاعب الذي يتقن الدفاع بهذه الطريقة يمكن أن يتعلم ويتقن أي طريقة أخرى للدفاع بسهوله.

2 - تحدد مسؤولية كل لاعب مدافع بشكل واضح ويمكن بواسطة هذه الطريقة مقابلة الميزة الهجومية بميزة دفاعية، بحيث يعين لاعب مدافع جيد للاعب المهاجم الأكثر خطورة وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين.

3 - يمكن أن تستخدم ضد أي طريقة هجومية.

عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل.

1 - يصعب من هذه الطريقة البدء بهجوم خاطف نظرا لعدم وقوف اللاعبين المدافعين في أماكن معينة عند استعادتهم السيطرة على الكرة.

2 - غير فعاله ضد الفريق المهاجم الذي يتفوق أعضاؤه على أعضاء الفريق المدافع في مستوى الإعداد البدني والمهاري.

3 - تحتاج إلى مجهود كبير، لذا لا يمكن استخدامها لفترة طويلة.

* مجال استخدام طريقة الدفاع رجل لرجل

لما كان إتباع طريقة الدفاع رجل لرجل يتطلب جهدا كبيرا، وفيها نوع من المجازفة في حالة تخلص احد المهاجمين أو إفلاته من الرقابة الدفاعية، فان الفريق المدافع لا يلجأ إلى استخدام هذه الطريقة إلا في حالات خاصة، ولفترات زمنيه قصيرة يستطيع الفريق المدافع خلالها الاستمرار في مواصلة الجهد البدني بمستوى عال.

**وتستخدم طريقة الدفاع رجل لرجل في الحالات الأتيه:**

1 - في الدقائق الأخيرة من المباراة، وذلك للضغط على الفريق المهاجم، والحصول على الكرة الذي يرغب هو الاحتفاظ بها أطول فترة ممكنة، نتيجة التفوق بفارق قليل من الأهداف.

2 - عند التعادل يكون المطلوب هو الفوز.

3 - لمفاجأة الفريق المهاجم، ومنعه من تطبيق خطته الهجومية.

4 - عندما يكون الفريق المدافع متفوقا على الفريق المهاجم بدنيا ومهارياَ.

5 - في حالة نقص أعضاء الفريق المهاجم.

طريقة الدفاع المركب (المختلط )

نظرا للتطور الحاصل في العمل الخططي الهجومي ولجوء معظم الفرق إلى أكثر من خطه هجوميه للوصول إلى هدف الفريق المدافع.

 فأن الفريق المدافع إزاء هذه الحالة يضطر إلى استعمال أكثر من خطة دفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، فتارة يقوم الفريق المدافع باللجوء إلى دفاع المنطقة، وتارة أخرى يلجا إلى دفاع رجل لرجل، ونظرا لعدم فعالية الطريقة الأولى للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يمتلك لاعب أو أكثر من لاعب يجيد التصويب من المناطق البعيدة، ولصعوبة الطريقة الثانية، وذلك لما تحتاجه من جهد بدني كبير، فان الفريق المدافع في اغلب الأحيان يلجأ إلى طريقة الدفاع المركب، وهي عبارة عن خليط من دفاع المنطقة ودفاع الرجل لرجل، وفيها يتم اختيار لاعب أو لاعبين للقيام بمراقبة لاعب أو لاعبين من المهاجمين الخطرين، مستخدمين في ذلك طريقة الدفاع رجل لرجل.

 بينما يقوم باقي اللاعبين لمدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق الدفاع عن المنطقة وهذا ما يطلق عليه الدفاع المركب، إذ يقوم قسم من أعضاء الفريق المدافع بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل، بينما يقوم القسم الباقي منهم بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيقهم لطريقة الدفاع عن المنطقة، وهناك عدة أمثلة على طريقة الدفاع المركب، وكم مبين خلال التشكيلات الآتية.

تشكيلات طريقة الدفاع المركب

أولا - خمسة لاعبي دفاع عن المنطقة + لاعب دفاع رجل لرجل

إذ يقوم خمسة لاعبين من الفريق المدافع بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين في المنطقة القريبة لدائرة المرمى، بينما يقوم المدافع الأخر بمراقبة ومتابعة اخطر لاعبي الفريق المهاجم والذي يكون عادة مسئولا عن توجيه وقيادة الهجوم المنظم لفريقه.

إن وجه الاختلاف بين هذا التشكيل لطريقة الدفاع المركب وبين التشكيل الدفاعي (5 – 1) لطريقة الدفاع عن المنطقة، هو إن المدافع في الخط الأمامي لتشكيل الدفاع المركب لا يتقيد بمركز معين لأداء واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسئول عنه، وإنما يكون أكثر حرية في متابعة المهاجم الخطر وفي إي مكان يتجه إليه المهاجم.

ثانيا - أربعة لاعبي دفاع منطقه + لاعبان دفاع رجل لرجل

من خلال هذه التشكيل، يقوم أربعة لاعبين مدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين في المنطقة القريبة لمنطقة المرمى، بينما يقوم اثنين من اللاعبين المدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين الأكثر خطورة في الفريق الخصم بطريقة الدفاع رجل لرجل.

ثالثا - لاعب واحد دفاع منطقه + خمسة لاعبي دفاع رجل لرجل أو لاعبين دفاع منطقه + أربعة لاعبي دفاع رجل لرجل

إن تشكيل الدفاع المركب (1 + 5) **و(** 2 + 4) هما عكس تشكيلي الدفاع عن المنطقة (5 – 1) **و (**4 – 2) من ناحية المضمون والشكل، إذ يميل الفريق المدافع لاستعمال هذين التشكيلين، عندما يكون لاعب أو لاعبان في الفريق المهاجم يجيدون اللعب والتصويب من على دائرة المرمى، وبقية اللاعبين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة خلف خط التسعة أمتار. وللحد من خطورة هذا النوع من الفرق المهاجمة، يتطلب من أغلبية أعضاء الفريق المدافع التحرك للأمام للقيام بمراقبة وملازمة المهاجمين الخلفيين بطريقة الدفاع الرجل لرجل، بينما يبقى لاعب أو لاعبان من أعضاء الفريق المدافع قريبين من دائرة المرمى لمراقبة ومتابعة لاعب الارتكاز( الدائرة ) للفريق المهاجم .

* **مزايا وعيوب طريقة الدفاع المركب:**

على الرغم من تعدد واختلاف تشكيلات الدفاع المركب، إلا أنها جميعا تساعد في الحد من خطورة أحسن اللاعبين المهاجمين للفريق الخصم . كما ان قسما من هذه التشكيلات تساعد على بناء الهجوم الخاطف في حالة حصول الفريق المدافع على الكرة.

ورغم هذه المزايا التي تقدمت، فان هناكعيوب واضحة تؤخذ على طريقة الدفاع المركب منها:

 أنها تتطلب درجة عالية من التوافق في الأداء الدفاعي بين اللاعبين الذين يقومون بالدفاع بطريقه رجل لرجل وبين المدافعين الذين يدافعون عن المنطقة، إذ أن تعرض أي لاعب مدافع أمامي لعمليات الحجز من الفريق المنافس يعني الهجوم بالتفوق العددي على المدافعين.

الدفاع في حالات خاصة

على اللاعبين المدافعين الأخذ بنظر الاعتبار بعض الحالات التي تحدث خلال اللعب، والتي لا يمكن لأية مباراة للعبة كرة اليد أن تخلو منها، لذا فإنها تتطلب اهتماما وتدريبا خاصا، وذلك لان الدفاع الصحيح ضد هذه الحالات يعني الحصول على الكرة، وبالتالي بدء الهجوم المضاد.

ومن هذه الحالات:

أ - الرمية الحرة.

ب - رمية الـ 7 أمتار.

ج - زيادة عدد المدافعين.

د - نقص عدد المدافعين.

**أ - الدفاع في حالة الرمية الحرة:**

تعد الرمية الحرة عند منطقة التسعة أمتار واحدة من الحالات الخطرة، التي يمكن أن تستغل من الفريق المهاجم لتسجيل هدف على الفريق المدافع.

 وللدفاع الصحيح ضد هذه الرمية على الفريق المدافع تشكيل جدار أمام منفذ الرمية الحرة.

 إن عدد اللاعبين المدافعين الذين يشكلون الجدار يختلف باختلاف مكان الرمية وعدد اللاعبين المهاجمين الذين يقفون بجوار منفذ الرمية الحرة . ففي الرميات الحرة المواجهة للهدف في الوسط، يقف عادة ثلاث لاعبين مدافعين في الجدار، بينما يكون الجدار مؤلفا من لاعبين عندما تكون الرمية الحرة للجانب باتجاه الزاوية.

**على أن تراعى النقاط الآتية عند تشكيل الجدار:**

1 - أن يتخذ اللاعبون المدافعون الذين يشكلون الجدار الوقفة الصحيحة في المكان المناسب بسرعة، وعلى بعد ثلاثة أمتار من منفذ الرمية الحرة، مع رفع الذراعين للأعلى.

2 - اللاعبون الذين يشكلون الجدار يفضل أن يكونوا من اللاعبين الذين يتميزون بالبناء الجسمي القوي، وبطول القامة.

3 - إن الجدار المشكل من اللاعبين، يجب أن يعمل على تغطية زاوية معينه من الهدف، مما يساعد حارس المرمى في تغطية الزاوية الأخرى.

4 - إن المهمة الرئيسية للاعبين المدافعين الذين يشكلون الجدار، هي إعاقة التصويب المباشر وإجبار لاعب الرمية الحرة على تمرير الكرة.

 وفي نفس اللحظة التي يمرر فيها الكرة يتعين على كل لاعب في الجدار التحرك باتجاه المهاجم المسئول عن مراقبته في حالة اللعب بطريقة الدفاع رجل لرجل، أو التحرك إلى المكان المناسب لتغطية المنطقة المسئول عنها في حالة اللعب الدفاع عن المنطقة.

5 - بقية اللاعبين الذين لا يشتركون في الجدار، يجب أن يقفوا في المكان المناسب والذين يساعدهم في أداء الواجبات الدفاعية المكلفين بها بصورة صحيحة.

**ب - الدفاع في حالة رمية الـ 7 أمتار:**

في رمية الـ 7 أمتار غالبا ما ترد الكرة داخل الساحة بعد لعبها، لذا فان اللاعبين المدافعين يجب أن يقفوا خلف خط التسعة أمتار وعلى استعداد كامل للسيطرة على الكرة في حالة ارتدادها أو على الأقل تغطية المهاجم القريب.

**ج - الدفاع في حالة زيادة عدد المدافعين:**

في هذه الحالة يجب على الفريق المدافع أن يأخذ بنظر الاعتبار نتيجة المباراة والوقت المتبقي لها قبل أن يلجأ إلى إي خطه دفاعيه أو تشكيل دفاعي،و لأدراك ذلك نأخذ الأمثلة الآتية**:**

- إذا كان الفريق المدافع خاسرا بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة من المباراة:

 فعليه أن يلجا إلى الطريقة الدفاعية الملائمة التي تساعده في الضغط على الفريق المهاجم للحصول على الكره وبدء الهجوم المضاد الخاطف، وأفضل الطرق الدفاعية في هذه الحالة، طريقة الدفاع رجل لرجل أو طريقة الدفاع المركب بتشكيل لاعب واحد دفاع منطقة + خمسة دفاع رجل لرجل.

- إذا كان الفريق المدافع فائزا بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة، فعليه أن يتبنى احد التشكيلات الدفاع عن المنطقة ، والتي تكون أكثر فعالية في الحد من خطورة الفريق المنافس وتساعد نوعا ما في الحصول على الكره لبدء الهجوم المضاد وزيادة الفارق. ويعتبر تشكيل الدفاع عن المنطقة (5 – 1) أفضل أنواع التشكيلات لتحقيق هذا الغرض.

- إذا كانت نتيجة الفريق المدافع التعادل، ففي هذه الحالة يلجأ الفريق المدافع إلى الطريقة الدفاعية التي تساعده في المحافظة على النتيجة، وبنفس الوقت تكون ايجابيه في الحصول على الكرة وبدء الهجوم الخاطف لتحقيق الفوز، وهي طريقة الدفاع المركب (5 + 1) خمسة لاعبي دفاع منطقه + لاعب دفاع رجل لرجل.

وهناك أمثلة كثيرة يستطيع الفريق المدافع من خلالها تحقيق الفوز على الفريق المهاجم أذا ما أحسن اختيار الطريقة الدفاعية الصحيحة، والأخذ بنظر الاعتبار مبدأ الوقت المتبقي ونتيجة المباراة.

**د - الدفاع في حالة نقص عدد المدافعين:**

هذه الحالة تعد من أحرج فترات اللعب على أعضاء الفريق المدافع، وإزاء ذلك ينصح الفريق المدافع بعدم اللجوء إلى طريقة الدفاع رجل لرجل مطلقا لأنها ذات مردود سلبي على نتيجة المباراة، وعليه إتباع طريقة الدفاع عن المنطقة وبالمواقف الأساسية الآتية:

- (5 – 0) أو (4 – 1) مع ضرورة التزام كل لاعب مدافع بالدفاع في المنطقة الخاصة به وعدم التحرك للإمام، لأن ذلك يعمل على زيادة الثغرات الدفاعية مما يساعد الفريق المهاجم على استغلالها.

- أما أذا كان نقص اللاعبين المدافعين لفترة زمنية قصيرة وذلك نتيجة لعقوبة الإيقاف لواحد أو اثنين من المدافعين، فينصح الفريق المدافع باللجوء إلى ارتكاب المخالفات البسيطة، والتي يكون عقوبتها الرمية الحرة مما يساعد على إضاعة الوقت لحين اكتمال عدد المدافعين.

 إتقان خطط اللعب الدفاعي

إن تعلم خطط العب الدفاعية لا يمكن أن يتم إلا عن طريق التطبيق العملي والممارسة الميدانية للتمارين الخاصة بذلك، إذ يساعد التدريب المستمر والتمرين المنظم على إتقان خطط اللعب الدفاعي، ويفضل أن يكون التدريب على خطط اللعب بنفس الوقت الذي يتم فيه التدريب على المهارات الدفاعية، وذلك لأن كلا منهما مكمل للأخر ولا يمكن فصلهما خلال التدريب، وعلى الرغم مما تقدم فان التدريب على خطط اللعب الدفاعي يجب أن يتم بشكل منطقي، بحيث يتدرج من السهل إلى الصعب، و وفقا لما يستطيع المتعلم أن يتقبله وعادة يبدأ التدريب على المهارات وخطط اللعب الدفاعية الفردية ثم التدرج بالتدريب على خطط العب الجماعية، ثم التقدم بالتدريب لتطبيق خطط الفريق الدفاعية، ولضمان نجاح المدرب في إتقان اللاعبين لهذه الخطط لابد أن يأخذ بنظر الاعتبار النقاط الأساسية الآتية أثناء العملية التدريبية:

1 - يجب أن تكون التدريبات من تشكيله من التحركات الدفاعية، تتخللها مجموعه من المهارات لتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة، هذا فضلا عن مهارات لتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة.

2 - يجب أن يتم التدريب على هذه المهارات في مكان حدوثها الفعلي حول منطقة المرمى وبنفس المسافات التي تحدث خلال المباراة.

3 - يجب أن يتخصص اللاعبون في التدريب على المهارات وخطط اللعب الدفاعية المناسبة لمراكزهم أثناء الدفاع، هذا فضلا عن التدريبات العامة التي يتدربون من خلالها على أداء المهارات (التكتيكات الدفاعية) في المراكز الأخرى.

4 - يجب أن تشمل الوحدة التدريبية على تمارين للتدريب الفردي، وبنفس الوقت تشمل تمارين تساعد على تنسيق العمل الفردي مع العمل الجماعي.

5 - يجب أن تشمل الوحدة التدريبية على بعض التمارين التي تضع اللاعبين المدافعين في حاله خاصة للدفاع ضد المهاجمين، وأحسن مثال على ذلك، التمارين التي يكون فيها عدد المهاجمين أكثر من المدافعين.

6 - إن التدريب لتعلم وإتقان خطط اللعب الدفاعية يتطلب بذل جهد عالي من قبل اللاعبين، لذا على المدرب أن لا ينسى إعطاء فترات راحة ايجابية، تساعد اللاعبين المدافعين معاودة أداء الجهد بشكل مستمر وجيد، كما يجب مراعاة أن لا تكون التدريبات التي تسبق الوحدة التدريبية الخاصة بالدفاع أو التي تليها ذات شدة حمل عالية، حتى لا يؤدي التعب الناتج عن هذه الوحدات إلى فقدان اللاعبين المدافعين الحماس أثناء التدريبات الدفاعية.

7 - يفضل أن يكون التدريب على الدفاع في بداية الوحدة التدريبية اليومية وبعد الإحماء مباشرة، مما يسهل ويساعد اللاعبين على العمل بحماس وقدره اكبر مما لو كان التدريب على الدفاع في نهاية الوحدة التدريبية.

فيما يأتي عرض لبعض التدريبات التي تساعد على إتقان خطط اللعب الدفاعي الفردي والجمعي وبالتالي تساعد على الأداء الدفاعي الجيد عند اللجوء إلى استعمال خطط اللعب ألفرقي:

1 - تمرين لتدريب اللاعبين على التحركات الدفاعية بشكل صحيح، مجموعة من المدافعين يقفون في الزاوية اليمنى قريبين من خط منطقة المرمى.

يحاول اللاعبون بعد اخذ الوقفة الدفاعية الصحيحة التحرك الواحد بعد الأخر بخطوات جانبيه قصيرة وسريعة من اليمين إلى اليسار و بالعكس.

2 - نفس تشكيلة التمرين السابق، إلا إن حركة المدافعين تكون بخطوات جانبيه، ثم التبديل بالتحرك إلى الأمام بخطوات قصيرة وسريعة عند مواجهة اللاعبين المهاجمين الثلاثة أمام خط التسعة أمتار، ثم التحرك للخلف ثم الجانب.

**- ( ملاحظه )** يجب على كل لاعب مدافع المحافظة على مواجهة الخصم أثناء حركته للأمام آو الخلف آو الجانب.

3 - يقف اللاعبون المدافعون الستة أمام خط المرمى ويقومون بالدفاع الصحيح، وكل من مركزه ضد المهاجم الذي يحاول المرور والطبطبة من أمامهم. على أن لا يتخلى اللاعب المدافع عن المهاجم الذي يمر من أمامه لحين تسليمه إلى الزميل المدافع المجاور وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين المهاجمين.

4 - تمرين لتدريب المدافعين على عملية ( التبادل ) حيث يقف اثنان من المدافعين أمام خط منطقة المرمى للدفاع ضد المهاجمين الذين يحاولون أداء ( التقاطع ) أمام المدافعين، يبدأ التمرين بالطبطبة والتقدم من قبل المهاجم الذي يقف في الزاوية وبنفس الوقت يتحرك المهاجم الأخر من الزاوية اليمنى لتنفيذ عملية التقاطع أمام المدافعين في المنطقة الوسطى المواجهة للمرمى، إن واجب المدافعين إزاء هذه الحالة هو الدفاع ضد المهاجم القريب ، ومن ثم تبادل المسؤولية في مراقبة المهاجم الأخر بعد عملية التقاطع التي يقوم بها المهاجمان مباشرة.

5 - نفس تشكيلة التمرين السابق، لكن بإضافة لاعب مدافع يقف على خط منطقة المرمى، ولاعب مهاجم يقف أمام خط التسعة امتاز، يقوم باستلام وتمرير الكرة للاعب المهاجم الذي يتحرك من الزاوية باتجاه الوسط، إن إضافة هذا اللاعب يعطي التمرين واقعيه أكثر ويجعله مشابه لحالة وحركة اللعب، حيث يستطيع هذا اللاعب التصويب على المرمى في حالة عدم قيام المدافعين بتنفيذ عملية التبادل بصوره صحيحة.

6 - تمرين لتدريب أعضاء الفريق المدافع على سد الثغرات الدفاعية ومنع اللاعب المهاجم من الأخترق، وذلك بتحرك المدافعين للداخل في كل محاوله يقوم بها اللاعب المهاجم للاختراق.

7 - نفس التمرين السابق، لكن بإضافة لاعب مهاجم بحوزته كرة يتحرك من الجانب الأخر بنفس الوقت الذي يتحرك فيه المهاجم الأول محاولا الأخترق، إن مسؤولية المدافعين إزاء هذه الحالة هو سد الثغرة الدفاعية أمام المهاجم القريب من الدائرة والدفاع الصحيح ضد المهاجم المستحوذ على الكرة والذي يقوم بالطبطبة أمام منطقة الستة أمتار.

8 - تمرين لتدريب أعضاء الفريق المدافع على التحرك كوحدة واحدة ناحية تواجد أو حركة الكرة.

9 - تمرين لتدريب المدافعين على التحرك السريع للعودة للدفاع من المراكز في حالة انتقال الكره إلى حوزة الفريق الأخر، حيث يقف أربعة مدافعين في احد جانبي الملعب وعند خط المنتصف، بينما يقف أربعة مهاجمين في الجانب الأخر، يعي المدرب إشارة البدء للمدافعين للتحرك لأخذ المواقع الدفاعية، وبنفس الوقت يمرر الكره للمهاجمين لبدء عملية الهجوم.