

نکات ویژه‌ی حرکات سه مهاجم در مقابل سه

مدافع (3 - on - 3)

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع را به صورت کاربردی اجرا نماید.
- ۲- در قالب بازی‌های گروهی، مهاجمان و مدافعان با اجرای حرکات در سمت قوی و ضعیف حمله، آشنا

شوند.

«حرکات سه نفری، اساس تاکتیک‌های تیمی ست. با اجرای صحیح این حرکات، یک کار تیمی صحیح ارائه

دهید.»

علاوه بر حرکات دونفری، مانند سد کردن‌ها و پاس بروها، سه مهاجم در یک کار گروهی باید قادر باشند، با کسب اطمینان از عدم امکان نفوذ به وسیله حرکات یک مهاجم علیه یک مدافع، از حرکاتی چون «پاس، سد مخالف» و «اسپلیت»، استفاده نمایند. در این بخش به توضیح کامل حرکات رایج سه نفری پرداخته می‌شود.

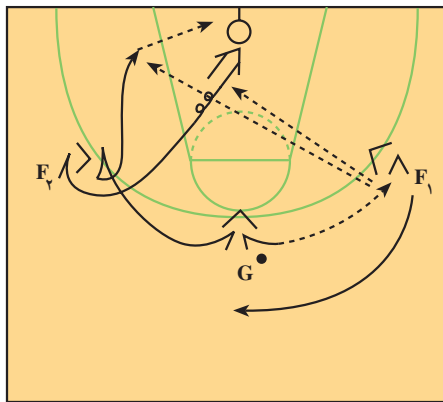
پاس، سد مخالف^۱

این حرکت سه نفری که یکی از احتمالات «پاس برو» است، ترکیبی از حرکت پاس برو و سد کردن است. این حرکت بیش‌تر در حمله‌های علیه دفاع بارگیری به کار برده می‌شود. در حرکت «پاس، سد مخالف»، مهاجم پس از ارسال پاس به یکی از هم‌تیمی‌ها، مدافع هم‌تیمی دیگر را در سمت ضعیف حمله سد می‌کند، تا مهاجم سوم، با استفاده از سد به راحتی در معرض دریافت یک پاس قرار گیرد.

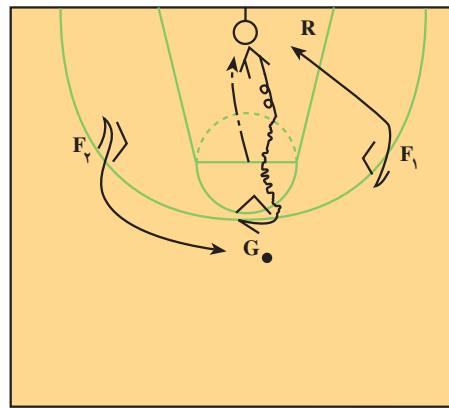
الف – مهاجم با توپ G اقدام به حرکت (1-on-1) با به کارگیری تکنیک سه تهدید می‌کند. چنانچه موفق به عبور از مدافع مستقیم خود شود، نیازی به اجرای (2-on-2) و (3-on-3) نیست. یکی از مهاجمان F برای ریباند، نفوذ می‌کند و دیگری برای جلوگیری از ضدحمله جای G را پر می‌کند (شکل ۱-۱). الف).

^۱ - Give and go away

ج - مهاجم G پس از ارسال توپ مجدداً اقدام به گول نفوذ می‌کند و چنانچه بتواند نفوذ کند، ضمن دریافت توپ از یکی از دو احتمال اول و دوم پاس برو دو نفره را اجرا می‌کند. در غیر این صورت، به طرف مدافع F_7 می‌رود و با ایجاد سد، F_7 را برای دریافت پاس از F_1 آزاد می‌کند. گفتنی است که F_1 در این مدت با اجرای سه تهدید سعی در عبور از مدافع خود دارد. چنانچه موفق به نفوذ نشود، به F_7 ، در نفوذ به سمت حلقه و یا G پس از چرخش بعد از سد، پاس می‌دهد و خود برای جلوگیری از ضد حمله، جای اولیه G را پر می‌کند (شکل ۱-۱۰-ج).

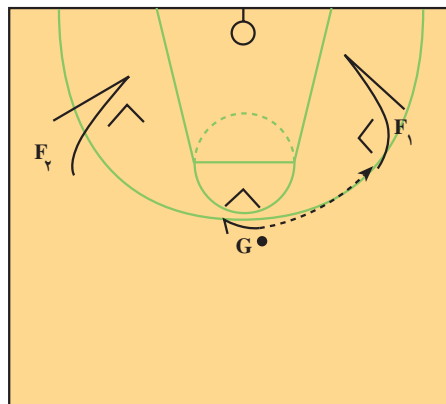


شکل ۱-۱۰-ج



شکل ۱-۱۰-الف

ب - چنانچه مدافع رأس G در اقدام به (1-on-1) موفق نباشد، پس از گول نفوذ به یک سمت، توپ را به مهاجم سمت مخالف گول، که پس از اجرای نفوذ V و عدم امکان دریافت پاس^۱ به جای اولیه خود بازگشته است، پاس می‌دهد (شکل ۱-۱۰-ب).

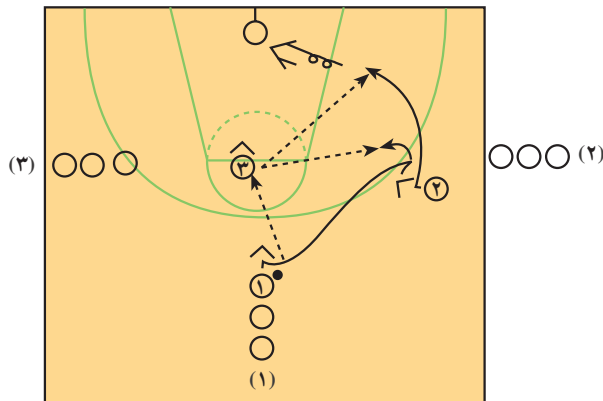


شکل ۱-۱۰-ب

۱- اگر در نفوذ V، مهاجم F آزاد شود، G پاس را به وی می‌دهد.

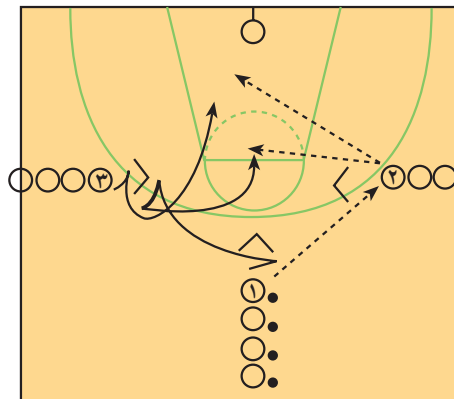


تمرین پاس به سانتر، سد فوروارد: در این تمرین، دانش‌آموزان، مطابق شکل تمرین شماره ۲ (۱)، قرار می‌گیرند. نفر اول ستون (۱) پس از پاس به بازی کن سانتر بالا (در این تمرین شماره ۳)، با یک گول خود را به سمت مدافع فوروارد (در این تمرین شماره ۲) می‌رساند و از سمت پایین (سمت خط انتهای زمین) مدافع را سد می‌کند. شماره ۲ با استفاده از سد شماره ۱، خود را به زیر حلقه می‌رساند و شماره ۱ با چرخش درجا منتظر دریافت پاس برای شوت دور می‌شود. شماره ۲ با چرخش به سمت حلقه به نفوذگر زیر حلقه (۲)، یا شوت کننده دور (۱)، پاس می‌دهد. جابه‌جایی‌ها مطابق تمرین شماره ۱ خواهد بود.



تمرین شماره ۲ - تمرین پاس به سانتر، سر فوروارد

تمرین پاس، سد مخالف: در این تمرین، دانش‌آموزان، مطابق شکل تمرین شماره ۱ قرار می‌گیرند. نفر اول ستون (۱) پس از پاس به یک سمت (در این تمرین شماره ۲)، با یک گول خود را به سمت مخالف (شماره ۳) می‌رساند و مدافع شماره ۳ را سد می‌کند. شماره ۳ با استفاده از سد (۱)، خود را به حلقه می‌رساند و شماره ۱ با چرخش بر روی خط پناستی، آماده‌ی دریافت توپ می‌شود. شماره ۲ ضمن اجرای سه تهدید، در صورت آزاد شدن (۱) و (۳) به آن‌ها پاس می‌دهد. پس از پایان حرکت، برای جابه‌جایی، مهاجمان هر ستون مهاجمان، مدافعان، همان ستون می‌شوند و مدافعان قبلی به ترتیب شماره‌ها از ۱ تا ۳ جابه‌جا می‌گردند. این تمرین را می‌توان در نقاط مختلف و با پست‌های متفاوت اجرا کرد.



تمرین شماره ۱ - تمرین پاس، سد مخالف

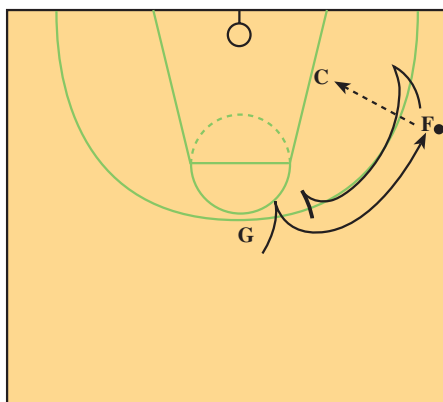
خودآزمایی

۱- در اجرای حرکت سه نفری «پاس، سد مخالف»، آیا سدکننده از اصول پیک استفاده می‌کند یا از اصول

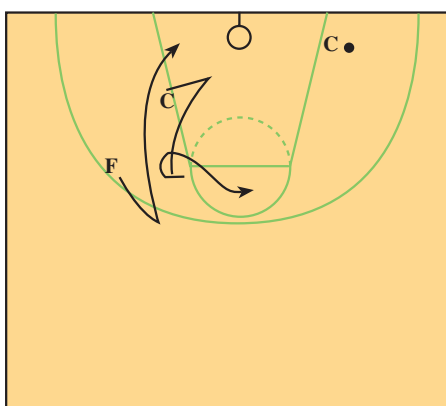
اسکرین؟

۲- چه راهی را برای حفظ توپ بازی کن پاس گیرنده پیش نهاد می‌کنید؟

اسپلیت^۱



شکل ۲-۱۰- اسپلیت کلاسیک



شکل ۳-۱۰- اسپلیت در سمت ضعیف حمله

یکی از تکنیک‌های رایج در حرکات سه نفری، حرکت «اسپلیت» است. به این ترتیب که اگر مهاجمی به هر دلیلی نتواند با حرکات یک مهاجم علیه یک مدافع (1-on-1) یا دو مهاجم علیه دو مدافع (2-on-2) نتیجه بگیرد، با بهره‌گیری از این تکنیک سه نفری، خود و هم‌تیمی‌ها را در موقعیت مناسب حمله قرار می‌دهد. اسپلیت در واقع اجرای پیک‌بین دو یا چند بازیکن بدون توپ است که برخلاف اسکرین و پیک که یک نفر ساکن است، هر دو بازیکن همزمان به سمت یکدیگر حرکت می‌کنند و در مسیر حرکت، یک نفر برای دیگری یک پیک اجرا می‌کند. در اسپلیت معمولاً توپ در اختیار ساتر قرار دارد.

✳️ کاربرد مهارت: این مهارت بیش‌تر در حمله‌های علیه دفاع یارگیری و دفاع‌های ترکیبی یارگیری، جاگیری به کار برده می‌شود.

✳️ احتمالات اسپلیت: در بسکتبال، احتمالات اسپلیت بسیاری وجود دارد که به صورت حرکات سه یا پنج نفری اجرا می‌شود. مانند اسپلیت کلاسیک، افقی دابل، دابل کور، عمودی و ... که براساس کاربرد آن در بسکتبال (۲) به چند مورد رایج اشاره می‌کنیم.

«اسپلیت کلاسیک»^۲: این حرکت، معمولاً در سمت قوی حمله و از سوی ساتر پایین^۳ (ساتر نزدیک به حلقه) و دو بازیکن سمت توپ اجرا می‌شود (شکل ۲-۱۰).

مهاجم F توپ را به ساتر پایین پاس می‌دهد و خود پس از اجرای نفوذ V جهت ایجاد سد برای مدافع G، در یک مسیر منحنی به سمت وی حرکت می‌کند. مدافع G همزمان با حرکت مهاجم F، ضمن حرکت به سمت وی، با اجرای نفوذ V، از سد او استفاده می‌کند و به این شکل، دو بازیکن در یک مسیر موازی جابه‌جا می‌شوند. ساتر پایین می‌تواند توپ را به مدافع G در پایین و یا مهاجم F، پس از چرخش از سد در بالا، پاس دهد.

«اسپلیت در سمت ضعیف حمله»^۴: این حرکت معمولاً

در سمت ضعیف حمله و توسط ساتر پایین با ساتر و فورواردر مخالف توپ، (سمت ضعیف حمله) اجرا می‌شود (شکل ۳-۱۰). توپ در اختیار ساتر پایین قرار دارد. ساتر مخالف توپ پس از یک نفوذ V برای ایجاد سد در برابر مهاجم نزدیک اقدام می‌کند. مهاجم پس از استفاده از سد ساتر، به موازات مسیر حرکت وی به سمت حلقه نفوذ می‌کند.

ساتر پایین می‌تواند توپ را به مهاجم F در نزدیک حلقه و یا ساتر بالا، پس از چرخش، پاس دهد.

۱- Split

اسپلیت، در لغت به معنی شکاف و دو نیمه کردن است. اما در بسکتبال، به یک حرکت دونفری گفته می‌شود.

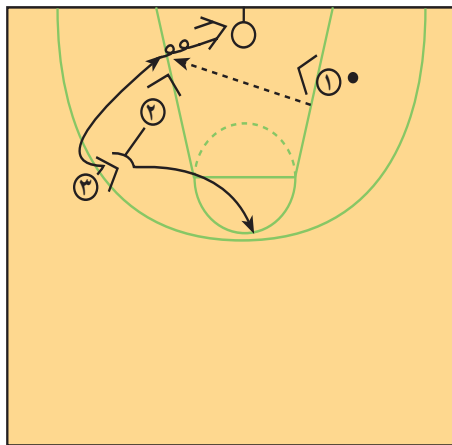
۲- Classic Split

۳- Low Post

۴- Weak - Side Split

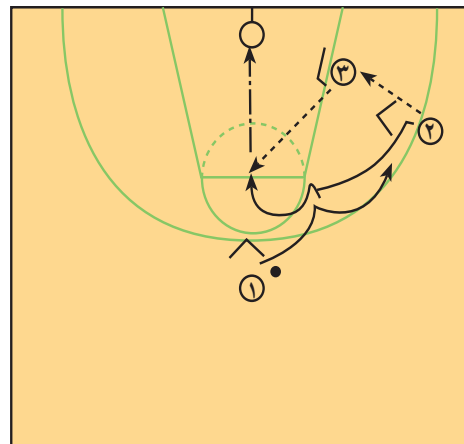


تمرین اسپلیت سمت ضعیف حمله: نفرات، مطابق شکل تمرین شماره ۲ قرار می‌گیرند. نفر اول ستون (۲) پس از حرکت به سمت مدافع بازی کن (۳)، یک پیک ایجاد می‌کند و پس از عبور شماره ۱ (۳) با چرخش به سمت خط پنالتی در موقعیت دریافت پاس از شماره ۱ (۱) جهت اقدام به شوت قرار می‌گیرد. شماره ۱ (۳) با استفاده از پیک (۲)، به سمت حلقه نفوذ می‌کند تا از شماره ۱ (۱) پاس بگیرد. شماره ۱ (۱) ضمن اجرای سه تهمید، در صورت آزاد شدن (۲) و (۳) به آن‌ها پاس می‌دهد. مهاجمان، مدافعان ستون خود می‌شوند و مدافعان به ترتیب شماره‌ها از ۱ تا ۳ جابه‌جا می‌گردند.



تمرین شماره ۲ - تمرین اسپلیت سمت ضعیف حمله

در این تمرین، دانش‌آموزان مطابق شکل تمرین شماره ۱ قرار می‌گیرند و حرکت اسپلیت کلاسیک را تمرین می‌کنند. نفر اول ستون (۱)، توپ را به نفر اول ستون (۲) پاس می‌دهد و او پس از ارسال پاس به نفر اول ستون (۳) به سمت خط پنالتی می‌آید و یک پیک به شماره ۱ (۱) می‌دهد و پس از عبور وی، با چرخش روی خط پنالتی آماده‌ی دریافت پاس و شوت می‌شود. شماره ۱ (۱) با استفاده از پیک شماره ۱ (۲) در موقعیت دریافت پاس و نفوذ یا شوت، دور می‌شود. شماره ۱ (۳) ضمن اجرای سه تهمید، در صورت آزاد شدن (۱) یا (۲)، توپ را به آن‌ها پاس می‌دهد. مهاجمان، مدافعان ستون خود می‌شوند و مدافعان به ترتیب شماره‌ها از ۱ تا ۳ جابه‌جا می‌گردند.



تمرین شماره ۱ - تمرین اسپلیت کلاسیک

خودآزمایی

۱- اسپلیت کلاسیک را توضیح دهید.

۲- در حرکت اسپلیت کلاسیک و «سمت ضعیف حمله»، حرکت سد کردن در چه ناحیه‌ای صورت می‌گیرد؟

اصول کلی دفاع یارگیری^۱

مقدمه

شناخت و بهره‌گیری از انواع تاکتیک‌های تدافعی و تهاجمی، بستگی زیادی به میزان آگاهی مربیان از این ویژگی‌ها دارد. هم‌چنین، اجرای صحیح و نتیجه‌گیری از تاکتیک‌های تیمی، مستلزم شناخت توانایی‌های بازی‌کنان، از سوی مربی است. در این فصل، با بیان ویژگی‌ها و نقاط قوت و ضعف تاکتیک‌های دفاع، جاگیری و یارگیری، مربیان و بازی‌کنان قادر خواهند شد مناسب‌ترین شیوه‌ی دفاع و حمله را به اجرا درآورند.

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- اصول کلی دفاع یارگیری را بیاموزد.
- ۲- در یک موقعیت تیمی (۵ نفری) اصول دفاع یارگیری را اجرا کند.
- ۳- اصول کلی حمله علیه دفاع یارگیری را بیاموزد.
- ۴- در چارچوب یک بازی تیمی (5-on-5) اصول دفاع و حمله را به کار گیرد.

«یک دفاع تیمی خوب، نیازمند توانایی اجرای اصول دفاع فردی از سوی بازی‌کنان است.»

نوع حمله‌ی تیم مقابل و عوامل دیگر، انتخاب و اجرا می‌شود. بنابراین، هم مربی تیم و هم بازی‌کنان باید با «نقاط قوت»^۲ و «نقاط ضعف»^۳ یک دفاع تیمی آشنا باشند تا انتخاب آگاهانه و اجرایی موفقیت‌آمیز داشته باشند.

* نقاط قوت دفاع یارگیری

- ۱- براساس این نوع دفاع، به‌خوبی می‌توان مسئولیت‌های دفاعی بازی‌کنان را برای آنان مشخص نمود.
- ۲- با استفاده از این نوع دفاع، بازی‌کنان (به‌ویژه بازی‌کنان مبتدی) به‌خوبی با اصول دفاع فردی و شیوه‌ی اجرای آن‌ها، در قالب کار گروهی، سازگار می‌شوند.

در دفاع یارگیری، هر بازی‌کن مستقیماً مسئولیت دفاع از یک مهاجم را برعهده دارد. دفاع یارگیری، نیاز به قابلیت بازی‌کنان در ارائه‌ی یک کار گروهی و منسجم دارد. بازی‌کنان در دفاع یارگیری، نه تنها باید از مهاجم مستقیم خود به‌خوبی دفاع کنند، بلکه لازم است در شرایط خاص، به سایر هم‌تیمی‌های خود کمک برسانند. با توجه به پراکندگی مدافعان در این نوع دفاع، همه‌ی آن‌ها باید قادر باشند در هر نقطه از زمین، هم دفاع کنند هم، ریباندکننده باشند. هم‌چنین از عهده‌ی اجرای ضدحمله برآیند و در صورت نیاز، بهترین پاس‌دهنده و یا دریل‌کننده باشند. هر دفاع تیمی براساس شرایط بازی‌کنان تیم، خود و تیم مقابل،

۳- این نوع دفاع، به خوبی قابل تطابق با نقاط قوت و ضعف تیم مقابل است و امکان نتیجه گیری بهتر را فراهم می کند.

۴- این نوع دفاع، در مقابل تیم هایی که دارای یکی دو بازی کن شاخص و امتیازآورند، بسیار موفق است.

۵- این نوع دفاع، مؤثرترین شیوهی دفاعی در مقابل تیم هایی است که شوت های دور موفق دارند.

* نقاط ضعف دفاع یارگیری

۱- اجرای دفاع تیمی، توانایی و انگیزه ی زیاد مدافعان دارد.

۲- تک تک بازی کنان باید با اصول دفاع فردی به خوبی آشنا باشند، زیرا امکان پوشش مدافعان ضعیف، بسیار کم است.

۳- امکان ارتکاب خطاهای فردی زیاد است.

۴- به تعداد زیادی بازی کنان ذخیره و هم سان با بازی کنان اصلی نیاز است.

* انواع دفاع یارگیری

بر اساس فشردگی دفاعی، دفاع های یارگیری به دو نوع «دفاع یارگیری فشرده»^۱ و «دفاع یارگیری با سوییج»^۲ تقسیم می شوند. این دو نوع دفاع را می توان در منطقه ی سه امتیازی، در نیمه ی زمین و یا در تمام زمین به کار گرفت. به کارگیری هریک از این دفاع ها و یا تعیین گستره ی دفاعی، بر اساس نقاط قوت و ضعف تیم خود و مهاجمان با نظر مربی صورت می گیرد.

* دفاع یارگیری فشرده

- در این دفاع، فشار دفاعی و مسئولیت های فردی، بر روی تک تک مدافعان وجود دارد. مدافع یک مهاجم با مالک توپ، آن چنان فشرده دفاع می کند که امکان هرگونه ایجاد سد را از بین می برد.

در دفاع یارگیری فشرده، مدافع از فرارگیری مهاجم در موقعیت دریافت پاس راحت و یا کسب امتیاز، به شدت جلوگیری می کند.

- در دفاع یارگیری فشرده، مدافعان، جز در شرایط کاملاً

ضروری به تعویض یار دفاعی (سوییج) نمی پردازند.

- در این نوع دفاع، رعایت موارد فهرست شده در زیر ضروری است:

کار خوب پای دفاع، «چک کردن مهاجم با دست»^۳، پیش بینی حرکات مهاجمان، هوشیاری و رعایت اصول دفاع فردی.

* دفاع یارگیری با سوییج کردن

- این دفاع نیاز به اجرای صحیح و کامل اصول دفاع فردی دارد.

- سوییج کردن در برخی شرایط کار مدافعان را آسان تر می کند، اما توجه داشته باشید که «حالت عدم تناسب دفاعی» پیش نیاید و هر دو مدافع نسبت به مسئولیت های فردی خود به خوبی آگاه باشند.

- این نوع دفاع موقعیت ریباند کردن بهتری را برای مدافعان فراهم می کند.

- رعایت چند نکته ی کلیدی زیر، در سوییج کردن اعضای یک تیم، علاوه بر اصول ارائه شده دفاع های گروهی (صفحه ی ۱۳۹)، ضروری است:

۱- با اعلام کلمه ی «سوییج» از سوی مدافع مهاجم سد کننده، مدافع دیگر الزاماً باید یار دفاعی خود را تعویض کند. این امر، در مورد «بازگشت مدافعان به مسئولیت دفاعی اولیه» نیز صدق می کند.

۲- اگر در شرایطی با اجرای «سوییج»، «حالت عدم تناسب دفاعی» پیش آمد، نزدیک ترین مدافع سمت ضعیف حمله، یا مدافع یک مهاجم ضعیف و کم خطر، باید «اصل دفاع کمکی» را به کار گیرد.

۳- مربی باید در تمرینات بر روی اصول دفاع دو مهاجم در مقابل دو مدافع (سوییج) و اصول دفاع سه مهاجم در مقابل سه مدافع (دفاع هلپ) به شدت کار کند.

۱- Tight man - to - man

۲- Switching man - to - man

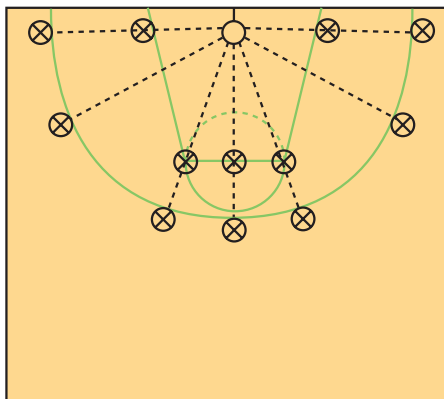
۳- Body checking

اصول کلی حمله علیه دفاع یارگیری

«حمله علیه دفاع یارگیری در منطقه‌ی سه امتیازی»

«یک حمله‌ی تیمی موفق، حاصل هماهنگی حرکات حمله فردی بازی‌کنان در قالب یک واحد منسجم است.»

حمله آشنا باشند و طوری حرکات خود را اجرا کنند که در پایان هر حرکت بتوانند از این نقاط حساس و با ارزش، اقدام به شوت و کسب امتیاز نمایند (شکل ۱۱-۱).



شکل ۱۱-۱- نقاط جئومتریکی (نقاط با ارزش حمله)

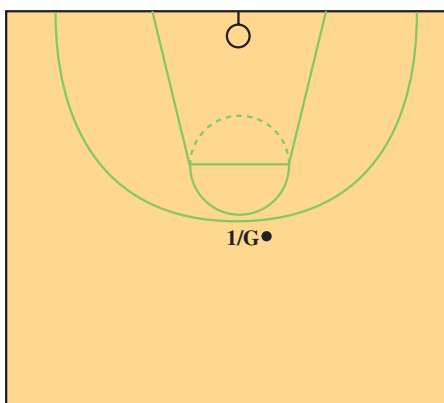
۶- هریک از مهاجمان باید با پست‌های خاص و ویژگی‌ها و مسئولیت‌های خود در بسکتبال آشنا باشند.

❖ پست‌های ویژه در بسکتبال

بازی‌کن رأس^۲ یا بازی‌کن شماره‌ی ۱^۱ (G)

۴- بازی‌کنی نسبتاً کوتاه‌قد، چابک، قوی و عضلانی (شکل

۱۱-۲):



شکل ۱۱-۲- گارد رأس

اجرای موفقیت‌آمیز حمله‌ی تیمی علیه دفاع یارگیری ممکن نیست، مگر آن که هریک از بازی‌کنان، به‌خوبی با اصول مهارت‌ها و تکنیک‌های بسکتبال آشنا باشند و در اجرای تکنیک‌ها و حرکات دو و سه نفره، نظیر ایجاد سد و پاس برو، از مهارت کافی برخوردار باشند و هماهنگی لازم را، برای اجرای به‌موقع، همزمان و هماهنگ این حرکات از طریق اجرای تمرینات صحیح و مداوم، کسب نمایند. هر مربی، براساس نوع دفاعی که تیم مقابل به‌کار می‌گیرد از شیوه‌های خاصی برای حمله‌ی تیمی استفاده می‌کند. در عین حال، مهاجمان بدون توجه به نوع تاکتیک حمله، در اجرای تاکتیک‌های تهاجمی علیه تاکتیک دفاع یارگیری، باید نکات کلی زیر را رعایت کنند:

۱- بهتر است هر مهاجم در دقایق اولیه بازی، به ارزش‌یابی نقاط قوت و ضعف مدافع مستقیم خود بپردازد و در صورت برتری نسبت به مدافع مستقیم خود، بدون نیاز به بهره‌گیری از حرکات پیچیده‌ی تیمی، با استفاده از مهارت‌های حمله‌ی فردی، یک امتیاز آسان‌یاب برای تیم خود کسب نماید. (کاربرد خلاقیت‌های فردی در حمله)

۲- مهاجمان با پراکنده شدن در زمین حریف، از امکان همکاری‌های دو و سه نفره در دفاع جلوگیری کنند.

۳- هر مهاجم با اجرای حرکات بدون توپ، مدافع مستقیم خود را چنان درگیر نماید که نتواند به سایر مدافعان کمک کند.

۴- برخلاف تأکید بر سرعت گردش توپ در تاکتیک‌های حمله علیه دفاع جاگیری، در تاکتیک‌های حمله علیه دفاع یارگیری، مهاجمان در اجرای حرکات باید از شتاب و سرعت زیاد، جداً بپرهیزند.

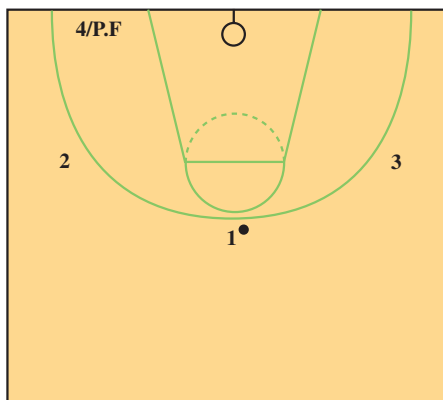
۵- مهاجمان باید به‌خوبی با «نقاط جئومتریکی»^۱ در

۱- Geometric Points

۲- Point Guard

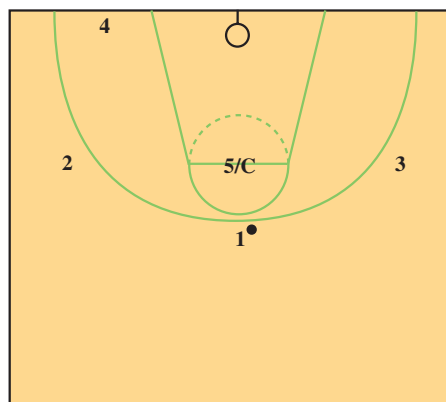
۳- این اعداد، اعداد بین‌المللی و در واقع گذشناسایی بازی‌کنان در ترسیم تاکتیک‌ها است.

– شوت دو امتیازی و جفت موفق، ریپاند متحرک قوی، نفوذ با حرکات گول‌زننده و مدافعی هوشیار.
 بارزترین ویژگی: شوت‌های جفت و دو امتیازی و نفوذ، ریپاند متحرک، بازی کن کلیدی در حمله؛
 – بازی کن فوروارد زیر حلقه^۲/فوروارد بزرگ یا بازی کن شماره ۴؛
 – بازی کنی بلندقد و قوی در عین حال چابک، پرش بلند (شکل ۵-۱۱)؛



شکل ۵-۱۱- فوروارد زیر حلقه

– حرکات گول‌زننده نزدیک حلقه، شوت‌های جفت نزدیک حلقه، ریپاند قوی، حرکات چرخشی، مانند سانتر.
 – بارزترین ویژگی: شوت‌های زیر حلقه، حرکات گول‌زننده، ختم‌کننده حمله‌های تیمی.
 بازی کن سانتر^۴ یا بازی کن شماره ۵
 – بازی کنی با قد بسیار بلند و جثه‌ی بزرگ و قوی؛

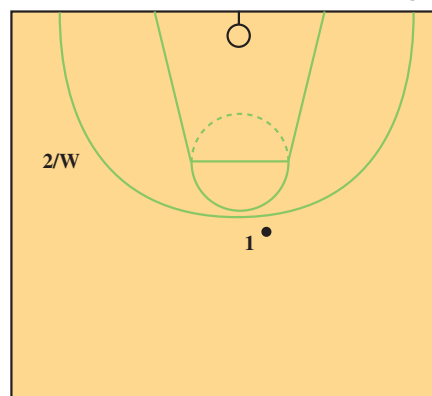


شکل ۶-۱۱- سانتر

– دریل‌کننده بسیار قوی (با هر دو دست)، شوت دور بسیار قوی از بالای منطقه؛
 – نفوذ بسیار قوی، پاس دهنده‌ی دقیق و مدافع بسیار چابک؛
 – رابط بین مربی و سایر بازی‌کنان، اعلام‌کننده‌ی تاکتیک تیمی؛
 – بارزترین ویژگی: دریل کردن، شوت دور، تعیین‌کننده‌ی استراتژی حمله.

بازی کن گارد دوم^۱ یا بازی کن شماره ۲ (W)

– ویژگی‌های جسمانی نظیر گارد رأس (شکل ۳-۱۱)؛
 – ویژگی‌های تکنیکی با خصوصیات تهاجمی بیش‌تر نسبت به گارد رأس؛

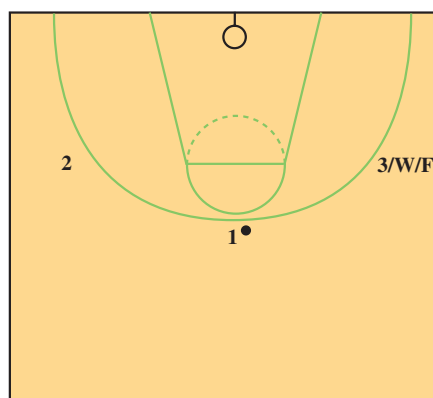


شکل ۳-۱۱- گارد دوم

– بارزترین ویژگی: شوت‌های دور از مناطق بالای منطقه‌ی سه امتیازی.

بازی کن فوروارد کوچک^۳ یا بازی کن شماره ۳

– بازی کنی با قد بلند یا متوسط، چابک (شکل ۴-۱۱)؛



شکل ۴-۱۱- فوروارد کوچک

۱- Wing Player

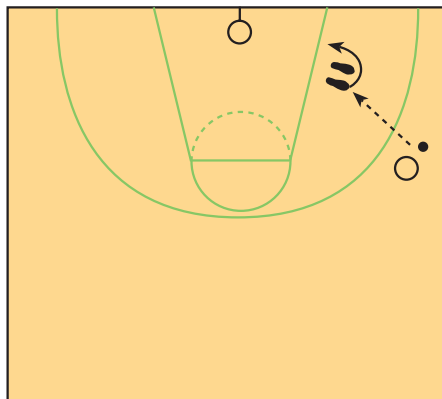
۲- Small/ Short Forward

۳- Power Forward

۴- Center/Pivot man

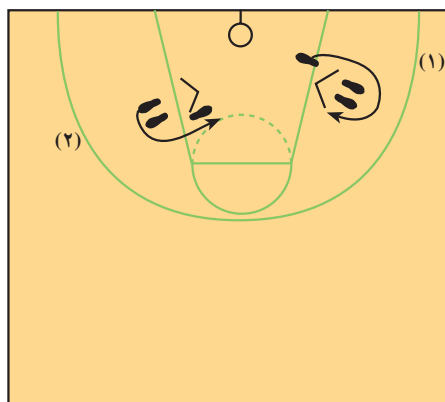
– «شوت‌های جفت نزدیک به حلقه همراه با چرخش»^۱، – بارزترین ویژگی: ریباند و شوت جفت پس از چرخش. ریباندهای بسیار قوی، انواع پاس‌ها؛

۱- همه بازی‌کنان رو به حلقه قرار دارند، اما بازی‌کن سانتر، پشت به حلقه قرار می‌گیرد، بنابراین، در برخی از تکنیک‌های بسکتبال، تفاوت‌های جزئی بین حرکات سانتر و سایر بازی‌کنان وجود دارد.
الف – شوت جفت: بازی‌کنان سانتر پس از دریافت توپ، ابتدا یک چرخش اجرا می‌کنند و به محض برخورد پای متحرک با زمین در پایان چرخش، اقدام به شوت جفت می‌کنند (شکل ۱).



شکل ۱ – شوت جفت همراه با چرخش سانتر

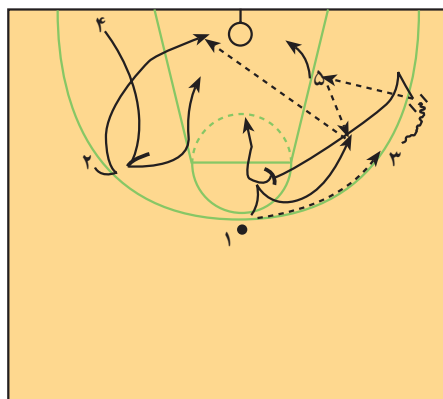
ب – تغییر مسیرها: بازی‌کنان سانتر، اولین پای حرکت در تغییر مسیر را به سمت عقب و کنار پای مدافع قرار می‌دهند، چنانچه مدافع واکنشی نشان ندهد، از همان مسیر به سمت حلقه نفوذ می‌کند (شکل ۲) ولی اگر مدافع واکنش نشان دهد:



شکل ۲ – تغییر مسیر سانتر

ب-۱- یا همان پا را به عنوان پای متحرک قرار می‌دهند و روی پای دیگر چرخش می‌کنند و با اجرای یک چرخش داخلی اقدام به شوت می‌نمایند.
ب-۲- یا همان پا را به عنوان پای چرخش قرار می‌دهند و با دوران روی پای دیگر با اجرای یک چرخش داخلی، اقدام به شوت می‌کنند.

تاکتیک حمله نمونه علیه دفاع یارگیری در منطقه‌ی سه امتیازی



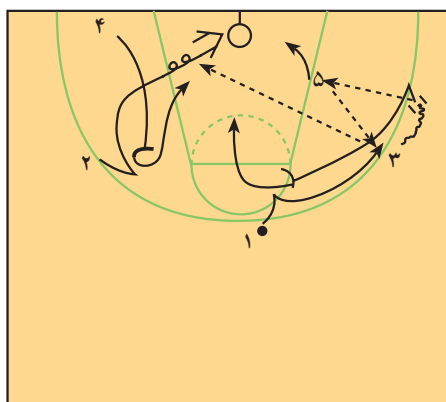
شکل ۷-۱۱- طرح کامل تاکتیک حمله علیه دفاع یارگیری

تذکر: در صورت مواجه شدن با مدافع ۱ می‌تواند در زیر حلقه به ۴، ۵ یا ۳ که به درون دوزنقه نفوذ کرده‌اند، پاس بدهد. در این حالت ۱ در جای خود باقی می‌ماند و ۲ مسئول ریباند روی خط پنالتی‌ست.

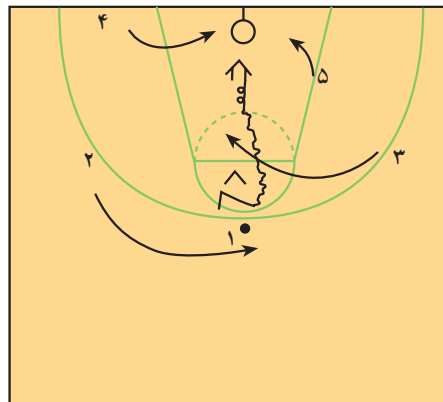
احتمال دوم: اسپلیت کلاسیک ۱ و ۳، شوت ۱ یا ۵ شماره‌ی ۱ به ۳ پاس می‌دهد، ۳ با دریل به ۵ نزدیک می‌شود و به‌وی پاس می‌دهد. (شکل ۹-۱۱) سپس با ۱ حرکت اسپلیت کلاسیک را اجرا می‌کند. ۱ توپ را دریافت می‌کند. ۱ می‌تواند شوت دور کند یا به ۵ پاس بدهد و او اقدام به شوت نماید. ۴ و ۵ مثلث ریباند را تشکیل می‌دهند و ۳ مسئول ریباند روی خط پنالتی‌ست و ۱ از انجام ضدحمله پیش‌گیری می‌کند.

در طرح فوق، یک حرکت اسپلیت کلاسیک در سمت فورواردها ۳ و یک اسپلیت سمت ضعیف حمله اجرا می‌شود و در انتها، منجر به نفوذ گارد ۲ می‌گردد و «مثلث ریباند»^۱ به‌وسیله‌ی بازی‌کنان ۳ و ۴ و ۵ تشکیل می‌شود. در شکل‌های زیر احتمالات هر مرحله به تفکیک توضیح داده خواهد شد:

احتمال اول: حرکت (1-on-1) بازی‌کنان ۱، ۲ یا ۳. شماره‌ی ۱ با حرکت گول نفوذ، اقدام به شوت می‌کند. (شکل ۸-۱۱). شماره‌های ۳ و ۴ و ۵ مثلث ریباند را تشکیل می‌دهند. ۳ مسئول ریباند روی خط پنالتی‌ست. شماره‌ی ۲، برای جلوگیری از ضد حمله جای ۱ قرار می‌گیرند.

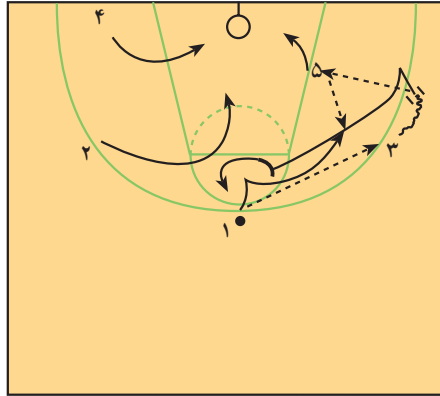


شکل ۹-۱۱- احتمال دوم



شکل ۸-۱۱- احتمال اول

احتمال سوم: اسپلیت سمت ضعیف حمله ۲ و ۴، شوت ۲ وقتی شماره ۱ برای دریافت پاس در اسپلیت کلاسیک حرکت کرد (شکل ۱۰-۱۱) و ۲ و ۴ در سمت ضعیف حمله اسپلیت را انجام می‌دهد و با آزاد شدن ۲ شماره ۱ پس از دریافت از ۵ توپ را زیر حلقه به ۲، یا به ۴ بعد از چرخش پاس می‌دهد. ۴ و ۲ و ۵ مثلث ریباند را تشکیل می‌دهند. ۳ مسئول ریباند روی خط پنالتی است. ۱ از ضد حمله جلوگیری می‌کند. تذکر: این تاکتیک از هر دو سمت قابل اجراست، فقط باید جای ۱ در ابتدا در سمت چپ حلقه باشد.



شکل ۱۰-۱۱-احتمال سوم

خودآزمایی

- ۱- اصول کلی دفاع یارگیری را بیان کنید.
- ۲- اصول کلی حمله یارگیری را بیان کنید.
- ۳- نقاط قوت دفاع یارگیری چیست؟
- ۴- نقاط ضعف دفاع یارگیری چیست؟

اصول کلی دفاع جاگیری^۱

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- اصول کلی دفاع جاگیری را بیاموزد.
- ۲- در یک موقعیت تیمی (۵ نفری) اصول دفاع جاگیری را اجرا کند.
- ۳- اصول کلی حمله علیه دفاع جاگیری را بیاموزد.
- ۴- در چارچوب یک بازی تیمی (5-on-5) اصول دفاع و حمله را به کار گیرد.

«اساس کار مدافعان در دفاع‌های جاگیری، بر مبنای شیوه و سرعت حرکت و جابه‌جایی توپ است.»

* نقاط قوت دفاع جاگیری

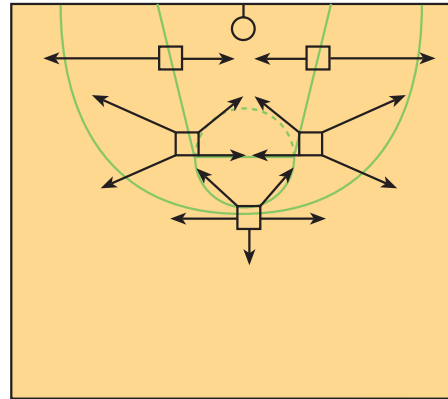
- ۱- در دفاع جاگیری، بازی‌کنان قادر خواهند بود تا در یک منطقه‌ی دفاعی مشخص، بر روی تعداد محدودی از حرکات دفاع فردی تمرکز یابند. بنابراین، هر مدافع می‌تواند در هر منطقه‌ای که توانا تر است قرار گیرد.
- ۲- یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این دفاع، پوشش کامل منطقه‌ی دوزنقه است که نه تنها به مهاجمان اجازه‌ی نفوذ نمی‌دهد بلکه در صورت شوت دور یا نفوذ آنان، امکان پوشش ریباند حلقه را به‌نحو احسن فراهم می‌سازد.
- ۳- این نوع دفاع، برای بازی‌کنان کم‌انرژی، کم‌تجربه و کم‌تحرك، که نیاز به کمک و پوشش سایر مدافعان دارند، مؤثر است.
- ۴- این نوع دفاع، تعداد خطاهای فردی بازی‌کنان را کاهش می‌دهد.
- ۵- این نوع دفاع، نه تنها موجب توسعه‌ی یک کار گروهی و هماهنگ می‌شود، که زمینه‌ی مناسبی برای اجرای ضدحمله سازمانده‌ی شده خواهد بود.

در دفاع جاگیری، هر بازی‌کن مسئولیت دفاع در یک منطقه را برعهده دارد و اساس حرکت مدافعان بر مبنای حرکت توپ است. دفاع جاگیری نیاز به هماهنگی بازی‌کنان در یک کار گروهی منسجم دارد. مهم‌ترین عامل در اجرای موفقیت‌آمیز دفاع‌های جاگیری، شناسایی دقیق مناطق دفاعی در هریک از انواع آن و تشخیص مرزهای دفاعی هر منطقه به‌وسیله‌ی بازی‌کنان است. مربی تیم با توجه به نوع تاکتیک حمله‌ی تیم مقابل و توانایی‌های بازی‌کنان تیم خود، یکی از انواع دفاع‌های جاگیری را تعیین می‌کند. اما آنچه که در همه‌ی دفاع‌های جاگیری مشترک است، تعیین سرعت حرکت مدافعان؛ مسیرهای حرکت آنان و میزان همکاری گروهی بازی‌کنان براساس شیوه و سرعت حرکت و جابه‌جایی توپ به‌وسیله‌ی مهاجمان است. بنابراین، در این نوع دفاع، هم مربی و هم بازی‌کنان باید با شیوه‌ی استقرار، مناطق دفاعی، مرزهای دفاعی در انواع دفاع‌های جاگیری و نقاط قوت و ضعف هریک آشنا شوند تا قادر به اجرای موفقیت‌آمیز چنین دفاعی باشند.

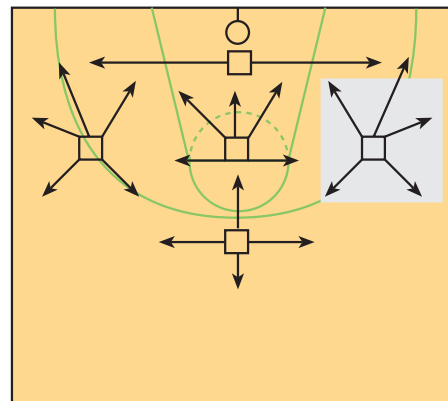
^۱-Zone defense

* نقاط ضعف دفاع جاگیری

- ۱- این دفاع، در مقابل شوت‌های دور و «تجمع چند مهاجم در یک سمت حمله»^۱ بسیار ضعیف است.
- ۲- تفهیم مسئولیت‌های فردی، به‌ویژه در مرزهای دفاعی و فرارگیری بیش از یک مهاجم در یک منطقه مشکل است.
- ۳- این دفاع، در مقابل ضد حمله‌ی تیم مقابل آسیب‌پذیر است.



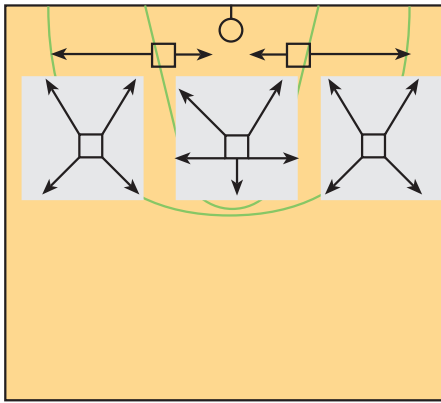
دفاع ۱-۲-۲ (در مقابل تیم بدون سانتر)



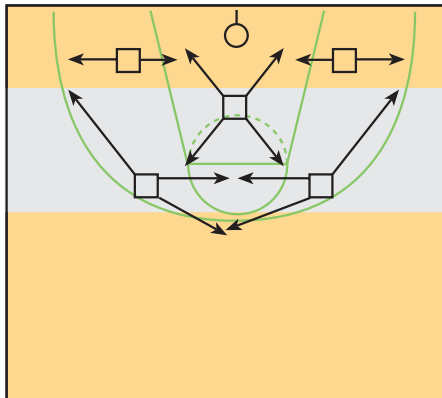
دفاع ۱-۳-۱ (در مقابل تیم دو سانتر)

* انواع دفاع جاگیری

بر اساس شیوه‌ی استقرار بازی‌کنان و مناطق دفاعی، دفاع‌های جاگیری به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند که رایج‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از: «۱-۲-۲»^۲، «۱-۳-۱»^۳ و «۲-۱-۲»^۳. انواع دفاع‌های جاگیری را می‌توان در منطقه‌ی سه امتیازی و یا در تمام زمین، به صورت عادی یا فشرده^۴ اجرا کرد. در این کتاب، به شرح ویژگی‌های دفاع ۲-۱-۲ و ارائه‌ی یک حمله‌ی دوزنقه علیه این دفاع، پرداخته می‌شود.



دفاع ۲-۱-۲ (در مقابل تیم دو سانتر)



دفاع ۲-۱-۲ (در مقابل تیم تک سانتر)

دوزنقه و جلوگیری از کسب امتیازات از سوی مهاجمان در این منطقه و به‌ویژه، پوشش سانتر قوی تیم مقابل است.

دفاع جاگیری ۲-۱-۲: این دفاع معمولاً رایج‌ترین نوع دفاع جاگیری است. ویژگی بارز آن پوشش کامل منطقه‌ی

۱- Over load

۲- برای خواندن اعداد از چپ به راست یعنی یک، دو، دو بخوانید. اولین رقم، دورترین مدافع به حلقه و آخرین رقم، نزدیک‌ترین مدافع به حلقه است.

۳- Zone press

نقاط قوت دفاع جاگیری ۲-۱-۲

- ۱- پوشش نسبتاً کامل مناطق خطر ساز حمله؛
- ۲- پوشش کامل خط پرتاب آزاد؛
- ۳- امکان تشکیل مثلث ریپاند قوی (پوشش کامل ریپاند)؛
- ۴- امکان اجرای ضد حمله سازماندهی شده؛
- ۵- پوشش قوی دفاعی تیم‌ها در منطقه‌ی دوزنقه.

نقاط ضعف دفاع جاگیری ۲-۱-۲

- ۱- در مقابل شوت‌های دور، به ویژه از زاویه‌ی 45° و بالای دایره‌ی پنالتی (مرزهای دفاعی مدافعان) آسیب پذیر است.
- ۲- در مقابل شوت‌های دور و حرکات نفوذی راستای خط انتهایی (عرضی) آسیب پذیر است.
- ۳- مانند همه دفاع‌های جاگیری، در مقابل «تجمع چند مهاجم در یک منطقه دفاعی» آسیب پذیر است.

اصول کلی حمله علیه دفاع جاگیری

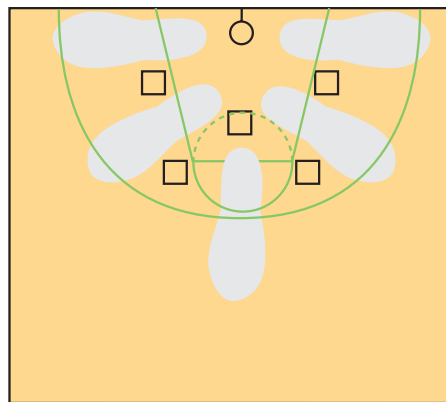
«حمله علیه دفاع جاگیری ۲-۱-۲ در منطقه سه امتیازی»

«مهمترین عامل مؤثر در موفقیت حمله علیه دفاع جاگیری، جابه‌جایی سریع توپ است.»

- ۱- با توجه به این‌که اساس حرکت مدافعان در دفاع جاگیری، بر مبنای حرکت توپ پایه‌ریزی می‌شود، می‌توان، با پاس کاری سریع توپ، تعادل ذهنی و جسمی مدافعان را برهم زد.
- ۲- سرعت و حرکت توپ در پاس کاری غالباً سریع‌تر از سرعت جابه‌جایی مدافعان است. در هنگام پاس کاری سریع، لازم است مهاجمان به محض ایجاد فاصله بین دو مدافع، سریعاً از فضای ایجاد شده اقدام به نفوذ یا شوت نمایند.
- ۳- گسترش مهاجمان در یک فضای بزرگ، موجب کاهش پوشش منطقه‌ی دوزنقه، از سوی مدافعان می‌شود.
- ۴- در دفاع جاگیری، هر مدافع مسئولیت دفاع از یک مهاجم را در منطقه خود دارد. قرارگیری دو مهاجم در یک منطقه‌ی دفاعی و حتی قرارگیری مهاجمان در مرزهای دفاعی، موجب از هم پاشیدگی تمرکز مدافعان می‌شود.
- ۵- با اجرای شوت‌های دور، پاس‌های بلند و سریع، می‌توان نظام منسجم پوششی دفاع جاگیری را برهم زد.

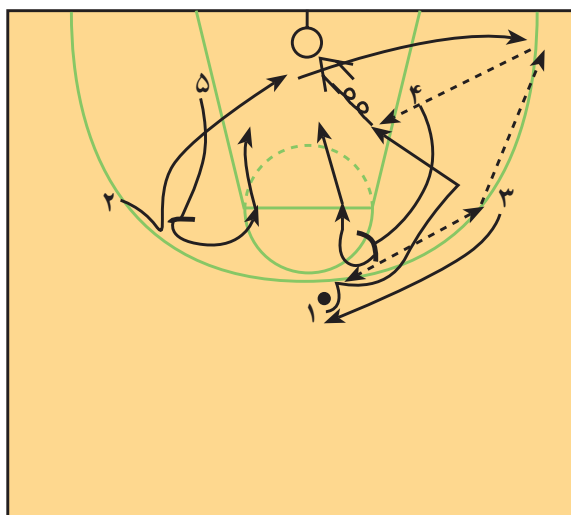
شناخت مناطق ضعیف دفاع جاگیری ۲-۱-۲، راهنمای مناسبی برای طراحی تاکتیک‌های حمله علیه این نوع دفاع است. آرایش حمله‌های مؤثر در مقابل این دفاع، ۱-۲-۲ و ۱-۳-۱ است.

با توجه به اینکه اساس حرکت مدافعان در دفاع جاگیری، بر مبنای حرکت توپ پایه‌ریزی می‌شود، می‌توان، با پاس کاری سریع توپ، تعادل ذهنی و جسمی مدافعان را برهم زد. هر چند مریبان بر اساس نوع دفاع تیم مقابل و توانایی‌های بازی‌کنان خود، از شیوه‌های تهاجمی خاص استفاده می‌کنند، اما بدون توجه به نوع تاکتیک حمله، مهاجمان در اجرای تاکتیک‌های حمله علیه دفاع جاگیری، باید نکات کلی زیر را رعایت کنند (شکل ۱-۱۲).



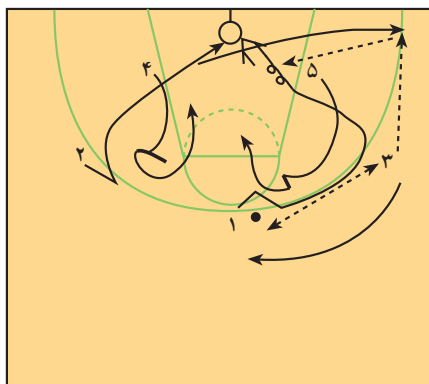
شکل ۱-۱۲-۱- مناطق هاشورزده، مناطق ضعیف و آسیب‌پذیر دفاع جاگیری ۲-۱-۲ را نشان می‌دهد.

تاکتیک حمله‌ی نمونه علیه دفاع جاگیری در منطقه‌ی سه امتیازی



شکل ۲-۱۲- طرح کامل تاکتیک حمله علیه دفاع جاگیری ۲-۱-۲ (طرح حمله تک‌سائتر با آرایش ۲-۲-۱)

احتمال دوم: حرکت اسپلیت کلاسیک ۱ و ۵ شماره‌ی ۲ در صورت دریافت نکردن پاس، به سمت مخالف حرکت می‌کند. (تجمع دو مهاجم در یک منطقه دفاعی) با این عمل، شماره‌ی ۵ و ۱ اسپلیت کلاسیک را اجرا می‌کنند و شماره‌ی ۲ که توپ را از ۳ دریافت می‌کند، در یک موقعیت مناسب آن را به ۱ در منطقه پاس‌برو، ۵ در چرخش یا ۴ در سمت مخالف، یا ۳ در منطقه شوت بالای پنالتی پاس می‌دهد و یا خود وی شوت می‌کند. (شکل ۴-۱۲) مثلث ریباند به وسیله‌ی ۱، ۴ و ۵ تشکیل می‌شود. ۱ مسئول ریباند روی خط پنالتی است. ۳ برای دفاع از ضدحمله در جای ۱ قرار می‌گیرد.

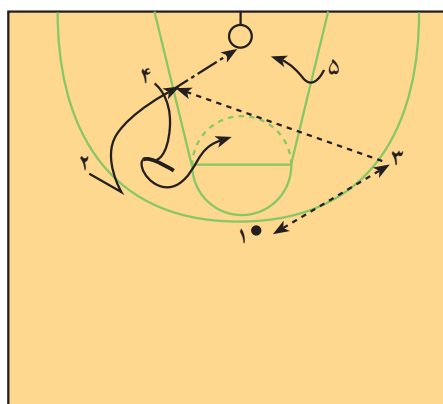


شکل ۴-۱۲- احتمال دوم

تذکر: این تاکتیک از سمت مخالف نیز قابل اجراست. فقط باید جای ۴ در ابتدا سمت راست باشد.

در طرح فوق، یک حرکت اسپلیت کلاسیک در سمت ۴ و یک اسپلیت سمت ضعیف حمله اجرا می‌شود و یک حرکت پاس‌برو در انتهای حرکت، از سوی شماره ۱ صورت می‌گیرد. مثلث ریباند به وسیله‌ی بازی‌کنان ۴ و ۱ و ۵ تشکیل می‌شود. در شکل‌های زیر احتمالات هر مرحله، به تفکیک توضیح داده خواهد شد:

احتمال اول: حرکت اسپلیت سمت ضعیف ۲ و ۴ در حالی که ۱ و ۳ با پاس‌کاری به رد و بدل توپ می‌پردازند و ممکن است، احتمال (1-on-1) را بررسی می‌کنند. ۲ که با حرکت اسپلیت به سمت حلقه آزاد می‌شود و ۴ با چرخش روی خط پنالتی امکان دریافت توپ و شوت دارند. مثلث ریباند به وسیله‌ی ۴ و ۵ و ۲ تشکیل می‌شود (شکل ۳-۱۲).



شکل ۳-۱۲- احتمال اول

خودآزمایی

- ۱- اصول کتبی دفاع جاگیری را بیان کنید.
- ۲- اصول کتبی حمله علیه دفاع جاگیری را بیان کنید.
- ۳- نقاط قوت و ضعف دفاع جاگیری کدام اند؟
- ۴- مناطق آسیب پذیر دفاع ۲-۱-۲ را ترسیم کنید.