

بفشا سہوم

فنون ڈروہا و تیما

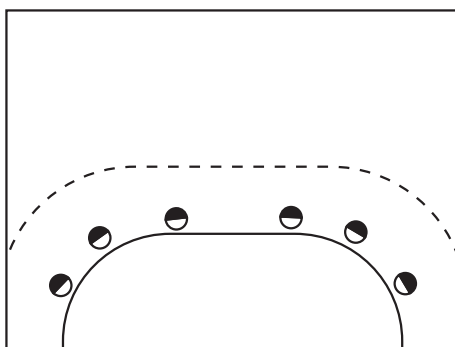
# فصل ۸

## فنون مقدماتی دفاعی

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- حالت دفاعی پایه در یک بازیکن را شرح دهد و اجرا کند.
- ۲- حرکتهای دفاعی پایه در یک بازیکن را شرح دهد و اجرا کند.
- ۳- نحوه گرفتن مهاجم دارنده توپ را شرح دهد و اجرا کند.
- ۴- سد کردن دفاعی توپ مهاجم را شرح دهد و اجرا کند.
- ۵- زمان و مکان مناسب برای اقدام دفاعی را تشخیص دهد و اجرا کند.
- ۶- نوع عملکرد در دفاع تهاجمی و دفاع تدافعی را از یکدیگر متمایز کند.
- ۷- جاگیری و نحوه حرکت بازیکنان گوش مدافع را بیان و عمل کند.
- ۸- جاگیری و نحوه حرکت بازیکنان بغل را در دفاع بیان و عمل کند.
- ۹- جاگیری و نحوه حرکت بازیکن وسط را در دفاع بیان و عمل کند.
- ۱۰- چند نمونه ساده از نظام جمعی دفاع را تشخیص و شرح دهد.

تیم در مرحله دفاع، بر طبق نقشه‌های متفاوتی که در دستور کار دارد، آرایش‌های متفاوتی را، به نسبت نقشه‌های تهاجمی که تیم مقابل به اجرا درمی‌آورد، به خود می‌گیرد. یک آرایش دفاعی پایه (شش به صفر) معمولاً در مقابل تیمی که شوت کن از راه دور ندارد تشکیل می‌شود. در این نوع دفاع، بازیکنان گوش‌های راست و چپ در همه جهات فعالانه حرکت می‌کنند. بازیکنان میانی (بغل‌های راست و چپ) بلافاصله بعد از گوش‌ها به سمت داخل زمین فضای شش متر را پوشش می‌دهند. کار عمده این افراد دفاعی، قطع رابطه بین بازیکنان حمله داخل زمین با گوش‌های آن تیم و جلوگیری از برش و نفوذ مهاجمان جبهه‌های راست و چپ زمین است. در پایان، بازیکنان دفاعی جلو (معمولاً ساتر و نیمه) بخش‌های مرکزی خط شش متر را محافظت می‌کنند. وظیفه اصلی این بازیکنان جلوگیری از شوت‌های روبه‌روی دروازه و کنترل بازیکنان خط زن تیم مهاجم با کمک دفاع‌های میانی است (شکل ۸-۱).



شکل ۸-۱- یکی از انواع آرایش دفاعی

## دفاع

### دفاع از چهار مرحله تشکیل می‌شود:

- ۱- مرحله برگشت به دفاع
- ۲- مرحله دفاع منطقه‌ای موقت
- ۳- مرحله سازماندهی دفاع
- ۴- مرحله دفاع سازمان‌یافته منظم (تحت فشار قرار دادن مهاجمین).

### تکنیک‌های انفرادی در دفاع

**حالت دفاعی پایه :** با توجه به اینکه عمل و حرکت بازیکن دفاع همیشه وابسته به نحوه عمل بازیکن مهاجم است، حالت دفاعی پایه باید به صورتی باشد که فرد بتواند در هر لحظه با حداکثر سرعت و در همه جهات وارد عمل شود. گذشته از آن، این وضعیت پایه باید به مدافع اجازه دهد که بهترین تعادل را روی پاها داشته باشد و بتواند به نحو مؤثر با حرکات خطرناک مهاجمان مقابله کند، ضمناً، آمادگی لازم را برای پرداختن به ضد حمله داشته باشد. آمادگی بدون وقفه و امکان جلوگیری از رفتار تهاجمی تیم مقابل و بالاخره، افزایش احتمال زدن و به چنگ آوردن توپ از بازیکنان مخالف، نیازمند وضعیت صحیح قسمت‌های مختلف بدن در حالت دفاعی پایه است که در زیر شرح داده می‌شود :

- ۱- وضعیت پاها : در حالت دفاعی پایه، پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله دارند، سرپنجه‌ها قدری به طرف بیرون متمایل اند، زانوها و مچ‌ها کمی خمیده‌اند و وزن بدن به طور مساوی روی لبه‌های بیرونی پاها تقسیم شده است.
  - ۲- وضعیت بالاتنه : در حالت دفاعی پایه، بالاتنه قدری به جلو متمایل است و مرکز ثقل بدن در حدود ناف است. شانه‌ها در سطح بالاتنه و هر دو موازی با سطح عمومی بدن در جهت روبه‌رو هستند.
  - ۳- وضعیت سر : در حالت دفاعی پایه، سر راست و بالاست و چشم‌ها حرکات مهاجم و توپ را دنبال می‌کنند.
  - ۴- وضعیت دست‌ها و بازوها : در حالت دفاعی پایه، عضلات شانه‌ها قدری منقبض هستند و زانوها کمی خمیده و به طور آرام در کنار بدن قرار دارند. ساعدها رو به بیرون کشیده هستند و پنجه‌ها به طور طبیعی باز و کشیده‌اند. این حالت دفاعی پایه به بازیکن اجازه می‌دهد تا تکنیک‌های مختلف دفاعی را به سرعت اجرا کند.
- حرکات دفاعی پایه :** حرکات‌های مختلف مهاجم از قبیل پاس، یافتن محل مناسب برای شوت، فریب و برش و غیر آن، نحوه عکس‌العمل دفاع را تعیین می‌کنند. هدف حالت دفاعی پایه این است که بازیکن بتواند در شرایط یک نفر در مقابل یک نفر، بهترین وضعیت را نه تنها برای از کار انداختن مهاجم مستقیم خود داشته باشد، بلکه، در سازمان دفاعی تیم خود نیز به طور هماهنگ به دیگران کمک کند. به این منظور، باید بتواند به سرعت هم در عمق و هم در عرض زمین جابه‌جا شود. حالت دفاعی پایه در شکل ۸-۲ ارائه می‌شود.



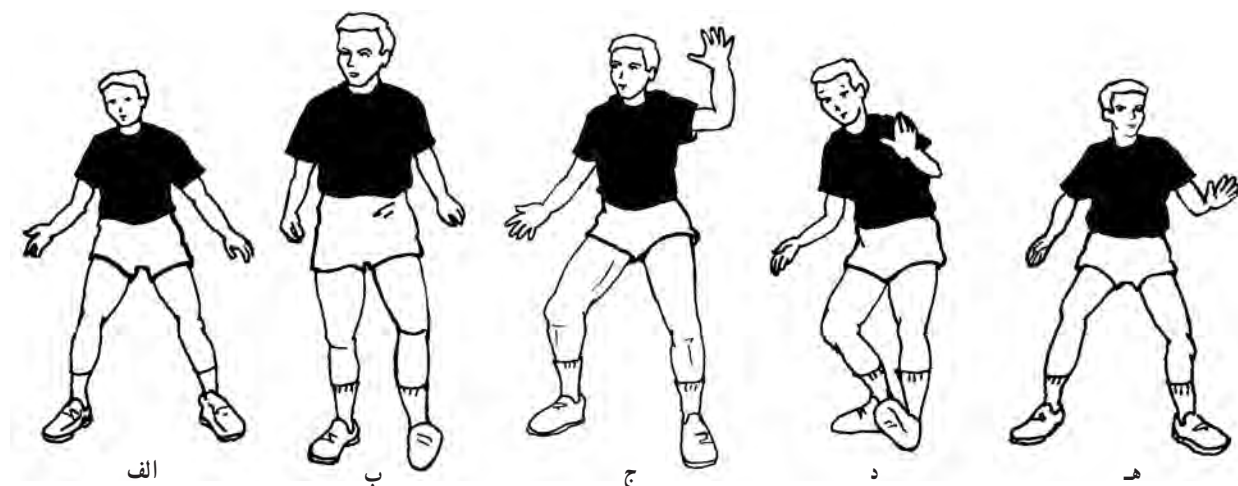
شکل ۸-۲- حالت دفاعی پایه

این جابه‌جایی به ترتیب «یورش به سمت بیرون» و «حرکت جانبی با پای پروانه» نام دارد. هر یک از این دو نوع جابه‌جایی را که برای رعایت اختصار از این پس «دفاع تهاجمی» و «پای بکس» نامیده خواهد شد، در زیر شرح داده می‌شود :

۱- **یورش به بیرون :** یورش به بیرون یکی از عوامل مهم فنی دفاع فعال است، زیرا جلوی شوت به دروازه را می‌گیرد، نقشه‌های تهاجمی حریف را بر هم می‌زند و امکان زدن و گرفتن پاس مهاجم را برای دفاع به‌وجود می‌آورد.

در یورش به بیرون از حالت دفاعی پایه (الف) بازیکن چند قدم سریع و کوچک در سطح زمین به سمت جلو برمی‌دارد (ب) و با بالاتنه قدری متمایل به جلو مجدداً به حالت دفاعی پایه برمی‌گردد. وضعیت بدن، با چرخش بالاتنه به سمت مهاجمان و دست‌ها، که آماده عمل هستند و هم‌چنین پاها که قدری بیشتر خم شده‌اند و به نسبت استقرار مهاجم روی زمین قرار دارند، آمادگی کامل را برای دخالت سریع به دفاع می‌دهد (ج). نحوه برگشت بازیکن به عقب به همین صورت است. با این تفاوت که جهت حرکت به عقب را وضعیت جدید بازی تعیین می‌کند (د) و دفاع پس از بازگشت به عقب مجدداً حالت دفاعی پایه را به خود می‌گیرد (ه). به این ترتیب،

برگشت به عقب هیچ‌گاه روی همان مسیر قبلی نیست و همیشه به صورت زیگزاگ عمل می‌شود. نکته مهم و اساسی در این دفاع تهاجمی این است که پاها زیاد از زمین فاصله نگیرند و گام‌ها آن‌قدر طولانی نشوند که بازیکن را برای تغییر مسیر فوری دچار اشکال کنند (به شکل ۸-۳ مراجعه شود).

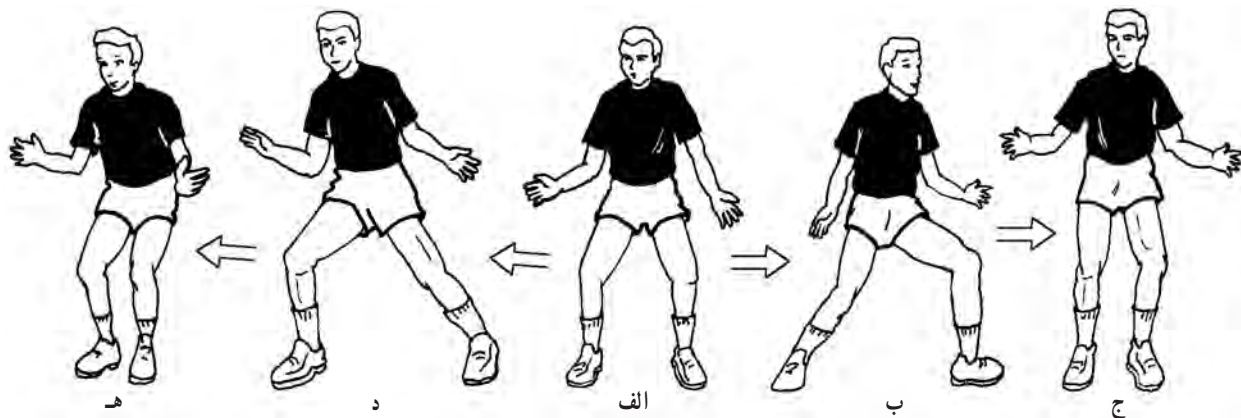


شکل ۸-۳- حرکت دفاع تهاجمی بازیکن دفاع

۲- حرکت جانبی با پای بکس: حرکت با پای بکس نیز یکی از عوامل مهم فنی دفاع است، زیرا باعث می‌شود جلوی پرش و نفوذ مهاجم گرفته شود، جابه‌جایی و گردش بازیکنان حمله با اشکال مواجه شود و بالاخره از همه اطراف دروازه محافظت به عمل می‌آید.

حرکت از حالت دفاعی پایه شروع می‌شود (الف) و اولین گام با پای طرف جهت حرکت برداشته می‌شود (ب). برای اجرا، بازیکن یک پرش سریع و سطحی، بدون قیچی پاها، در جهت دلخواه برمی‌دارد. پاها نزدیک به زمین حرکت می‌کنند تا حداقل زمان در فضا صرف شود (ج) و سپس روی لبه‌های خارجی در جهت حرکت بر زمین فرود می‌آیند و بازیکن مجدداً در وضعیت دفاعی پایه قرار می‌گیرد. حفظ حداکثر تماس با زمین به بازیکن اجازه خواهد داد تا حداکثر فاصله را در حداقل زمان طی کند و در نتیجه، مهاجمان را در کنترل بدون وقفه خود قرار دهد. البته، سرعت پای بکس به سرعت حرکت توپ و بازیکنان مهاجم بستگی دارد. (به شکل ۸-۴ مراجعه شود).

شکل ۸-۴ حرکت به راست و همچنین حرکت به چپ (د-ه) را نشان می‌دهد.



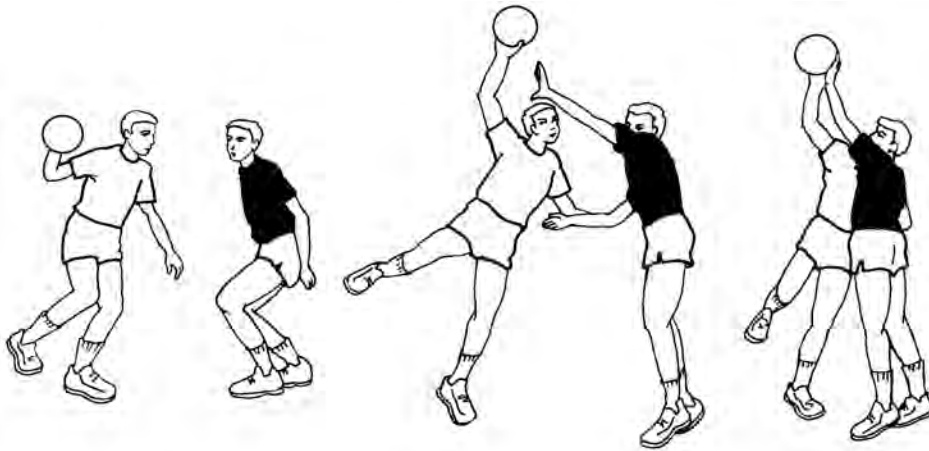
شکل ۸-۴- حرکت پای بکس جانبی از راست به چپ

## برخورد و درگیری بدنی با مهاجم

با توجه به طبیعت بازی هندبال، درگیری بدنی بین بازیکنان حمله و دفاع، لازم و غیرقابل اجتناب است. در واقع هدف مهاجم، بدون وقفه، حرکت به طرف دروازه، رد شدن از دفاع و کسب امتیاز است، از این جهت، وظیفه دفاع جلوگیری از حرکت‌های مهاجمان و سد راه آنها برای رسیدن و شوت به دروازه است. همین درگیری‌های موضعی و توفیق و برتری در آنها، نتیجه مسابقه را تعیین می‌کند.

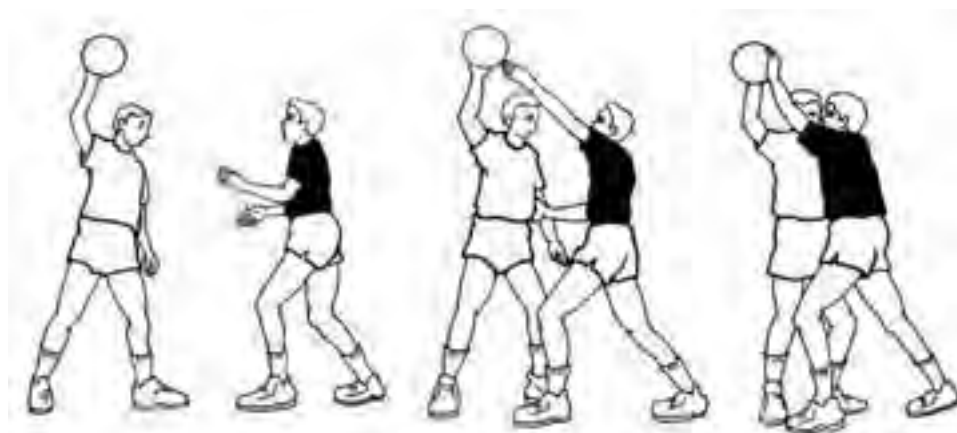
درگیری بدنی را می‌توان برخورد سخت بدن و دست و پای مدافع و مهاجم در چارچوب مقررات بازی تعریف کرد. درگیری بدنی در تمام نقاط زمین و به اشکال متفاوت بین بازیکنان حمله و دفاع دیده می‌شود ولی نوع ویژه آن هنگامی است که یک نفر بازیکن دفاع و یک نفر بازیکن حمله با یکدیگر روی زمین یا در فضا روبه‌رو می‌شوند. (انواع آن در شکل‌های ۸-۵ و ۸-۶ دیده می‌شود.)

## درگیری بدنی در فضا



شکل ۸-۵- درگیری بدنی و سد توپ در فضا

## درگیری بدنی در روی زمین



شکل ۸-۶- درگیری بدنی و سد توپ در روی زمین

## تمرینات برای برخورد و درگیری بدنی با مهاجم

### الف) تمرینات آمادگی

۱- افراد در گروه‌های دو نفره، هر نفر در مقابل یار تمرینی خود در حالیکه مرتباً به سمت جلو یا عقب در حرکت‌اند، پرش می‌کنند و در فضا برخوردی سینه‌به‌سینه دارند.

۲- افراد دفاع روی یک قوس به فاصله ۲ تا ۳ متر از یکدیگر می‌ایستند. یک نفر مهاجم در مرکز قوس در جلوی آنها قرار می‌گیرد. هدف مهاجم رد شدن از بین نفرات دفاع است. هدف نفرات دفاع برخورد با بالاتنه برای جلوگیری از حرکت مهاجم به بیرون از قوس است. در فاصله‌های زمانی مناسب نفر مهاجم تعویض می‌شود.

۳- افراد دفاع در اطراف خط ۶ متر به فاصله ۲ تا ۳ متر از یکدیگر مستقر می‌شوند. وظیفه افراد دفاعی این است که از فرار و نفوذ افرادی که نقش مهاجم را بر عهده دارند به داخل از طریق برخورد با بالاتنه، ممانعت به عمل آورند.

### ب) تمرینات برای برخورد بدنی روی زمین

۱- در گروه‌های دونفره تمرین برخورد بدنی روی زمین پشت سر هم و با تعویض نقش انجام می‌شود. در این تمرین بازیکن از حالت دفاع پایه، یک قدم به جلو برمی‌دارد و با یار تمرینی خود، که حرکت شوت از بالا را تقلید می‌کند، برخورد بدنی را به صورت صحیح انجام می‌دهد. افراد اشکالات یکدیگر را گوشزد می‌کنند.

۲- دو نفر بازیکن در عرض زمین به صورت پای پروانه جانبی به فاصله ۴ تا ۵ متر به موازات یکدیگر حرکت می‌کنند و به یکدیگر پاس می‌دهند. روی هر سومین پاس، دارنده توپ سعی در فرار و نفوذ می‌کند ولی یار تمرینی با برخورد بدنی مانع می‌شود.

۳- دو نفر مهاجم با حرکت پیستون تا روی خط ۹ متر حرکت می‌کنند و به صورت پاس از بالا توپ را به یکدیگر پاس می‌دهند. دو نفر دفاع از روی خط ۶ متر، هر کدام به نوبه خود، به طرف دارنده توپ به بیرون یورش می‌برند و عمل برخورد بدنی روی زمین را تمرین می‌کنند.

۴- در یک فضای محدود، فرار و نفوذ یک مهاجم به داخل با برخورد بدنی خنثی می‌شود و سپس، جلوی اقدامات مجدد او برای شوت گرفته می‌شود. هر چند بار، جای مهاجم و مدافع عوض می‌شود. این تمرین ابتدا بدون توپ و سپس با توپ انجام می‌شود.

### ج) تمرینات برای برخورد بدنی در فضا

۱- در گروه‌های دو نفری، یکی از افراد به نشانه دفاع از حالت ایستاده پایه دفاعی پرش می‌کند و با یار تمرینی خود که پرش نموده و یک شوت پرشی را تقلید کرده است، در فضا برخورد بدنی می‌کند. بازیکن دفاع باید در لحظه برخورد بدنی به نحوه صحیح تکنیک برخورد خود با مهاجم دقت کند. پس از چند تمرین، نقش‌ها عوض می‌شود.

۲- دو نفر بازیکن با فاصله ۳ تا ۴ متر از یکدیگر در بین دو خط طولی زمین، ضمن جلو و عقب رفتن پاس‌کاری می‌کنند. بازیکنی که در حال رفتن به جلو، توپ را از روبه‌رو دریافت می‌کند برای شوت پرشی از زمین به فضا بلند می‌شود و یار تمرینی که پاس داده است، در هوا با او برخورد بدنی می‌کند.

۳- دو نفر بازیکن مهاجم روی خط ۹ متر به طور مداوم به یکدیگر پاس‌های پرشی می‌دهند. دو نفر دفاع، به نوبت در لحظه‌ای که توپ به دست مهاجم مستقیم می‌رسد، به بیرون یورش می‌برند و با او که برای پاس پرشی به فضا بلند شده است برخورد بدنی می‌کنند.

۴- پس از انجام برخورد بدنی در فضا، با مهاجمی که در حال اجرای شوت پرشی بوده است، ادامه درگیری بدنی با او روی زمین، برای جلوگیری از اقدامات مجدد او برای شوت است.

## سد کردن دفاعی توپ

سد کردن‌های دفاعی در دو دسته قابل تفکیک است :

الف) سد کردن‌های یک نفره

ب) سد کردن‌های چند نفره

نوع سد کردن‌های یک نفره به تکنیک شوت بستگی دارد که به هر کدام اشاره می‌شود :

سد کردن شوت‌های از بالا : در شوت‌های بالای سر، مدافع با کشیدن قد و دست‌ها به سمت بالا، هر دو دست را در مقابل

مسیر شوت قرار می‌دهد.

سد کردن شوت‌های از پایین : شوت‌های از پایین را مدافع با نزدیک‌ترین دست طرف شوت از پایین، همراه دست دور، به

صورتی در مقابل توپ قرار می‌دهد که قسمت بازوی دست دور مقابل صورت و برای حفاظت احتمالی قرار گیرد. البته، در صورت

لزوم یک جابه‌جایی کناری به طرف توپ نیز انجام می‌شود.

سد کردن شوت‌های کج : شوت‌های کج را مدافع با کشیدن و متمایل کردن بدن به سمت شوت و دراز کردن هر دو دست

سد می‌کند.

سد شوت‌های پرشی : سد شوت‌های پرشی مانند : شوت‌های از بالا که مهاجم روی زمین است می‌باشد، تفاوت در این است

که مدافع هم‌زمان با پرش مهاجم به بالا، به همان جهت پرش می‌کند و با استفاده از دو دست مسیر شوت را سد می‌کند.

نوع سد کردن‌های چند نفره نیز به تکنیک شوت بستگی دارد. یک نوع شوت متداول آن این است که دو نفر (یا بیشتر) دفاع بغل

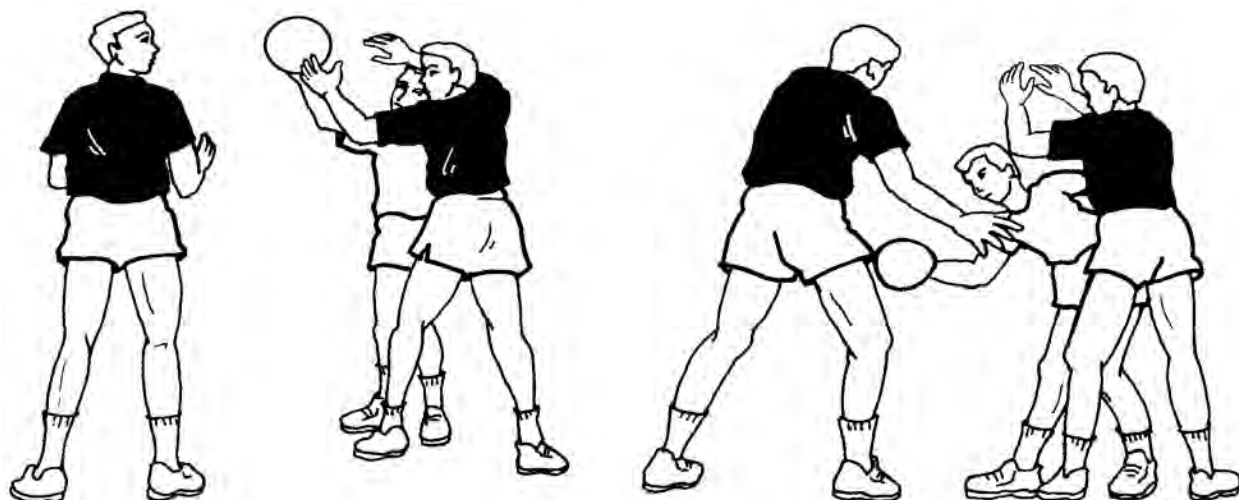
می‌ایستند و شوت‌هایی را که از بالا از روی زمین یا به صورت پرشی زده می‌شود، به اتفاق سد می‌کنند. این تکنیک را در پرتاب‌های

آزاد به کار می‌برند. در این روش هماهنگی افراد دفاع نقش اساسی بر عهده دارد. در سد کردن‌های چند نفره، گاهی نفر دوم نقش

کمکی را بر عهده می‌گیرد. برای مثال، نفر اول در سد کردن یک شوت از پهلو ناموفق است، لذا، نفر دوم در فاصله قدری دورتر،

برای سد کردن شوت اقدام می‌کند. در این مورد نیز دقت عمل افراد دفاعی برای جلوگیری از حرکت توپ به سمت دروازه اهمیت

دارد (شکل ۸-۷).



شکل ۸-۷- نقش دفاع کمکی در سد شوت از پهلو

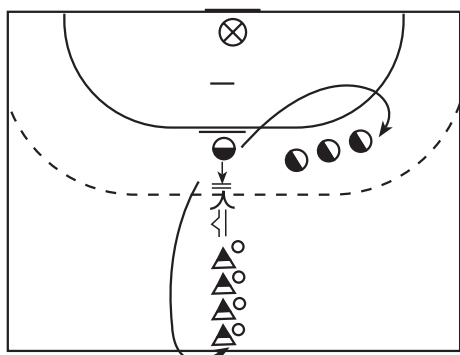


کاربرد: یکی از کاربردهای ویژه تکنیک سد دفاعی توپ، که توسط چند نفر اجرا می‌شود، هنگامی است که لحظاتی قبل از اعلام پایان نیمه، تیم مدافع روی تیم مهاجم خطای منجر به پرتاب آزاد انجام داده است. برابر قوانین بازی، این پرتاب آزاد باید در همان نیمه انجام شود و البته پس از پرتاب بازی به انتها خواهد رسید. در این موقعیت هر شش نفر دفاع، یک دیوار کامل دفاعی را در مقابل پرتاب کننده تشکیل می‌دهند. دروازه‌بان نیز موضع مناسب را در داخل دروازه به خود می‌گیرد. فرد شوت کننده که برابر مقررات نمی‌تواند در پرتاب آزاد پرش کند، از نقطه خطا، شوت خود را از مقابل این دیوار دفاعی که به طور جمعی قصد سد شوت را دارند، پرتاب می‌کند.

## تمرینات برای سدهای دفاعی

### الف) تمرینات برای سد انواع شوت توسط یک نفر

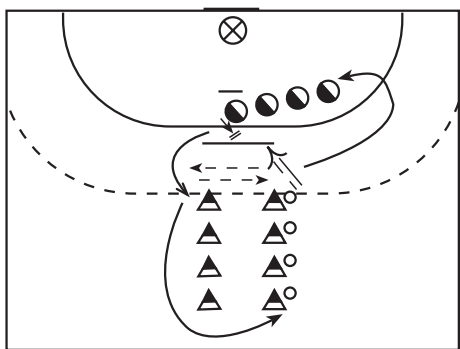
#### مدافع



شکل ۸-۸ - نحوه استقرار نفرات برای تمرین سد یک نفره

۱- صف یک نفره، هر نفر یک توپ در اختیار دارد و در جلوی دروازه بدون دروازه‌بان مستقر می‌شود. صف دوم بدون توپ به موازات خط ۶ متر قرار می‌گیرد. دارنگان توپ، به ترتیب شوت از بالا را بدون پرش انجام می‌دهند و افراد بدون توپ، به ترتیب حرکت سد از بالا را تمرین می‌کنند. هدف دارنده توپ ارسال توپ و هدف فرد بدون توپ که نقش مدافع را دارد، سد آن است. در پایان شوت، نفرات به انتهای صف دیگر می‌روند (شکل ۸-۸).

۲- اجرای تمرین ۱ از زوایای مختلف و استفاده از دروازه‌بان.  
 ۳- اجرای تمرین ۲ در حالیکه دارنده توپ، به مدافع خود پاس می‌دهد، توپ را از او دریافت می‌کند و سپس شوت را در یک فضای عرضی یک متری انجام می‌دهد.  
 ۴- اجرای تمرین ۳ در حالی که مدافع در ابتدای صف خودش (به فاصله ۱/۵ تا ۲ متر از دارنده توپ) قرار دارد و فقط پس از عودت توپ، برای سد کردن حرکت می‌کند.  
 ۵- افراد در سه صف، که یکی دفاع و دو صف دیگر به فاصله بین ۱ تا ۱/۵ متر در کنار یکدیگر روبه‌روی دروازه قرار دارند، مستقر می‌شوند (شکل ۸-۹).



شکل ۸-۹ - نحوه استقرار بازیکنان با دو صف حمله و یک صف دفاع

برای اجرای تمرین، نفر دارنده توپ با نفر اول صف دیگر حمله پاس کاری می کند و سپس یکی از آنها به طور ناگهانی برای شوت کردن حرکت می کند. در این لحظه، نفر اول صف دفاع برای سد کردن اقدام می کند. در پایان حرکت، هر نفر طبق شکل به انتهای صف دیگر منتقل می شود و کار به همین ترتیب ادامه می یابد.

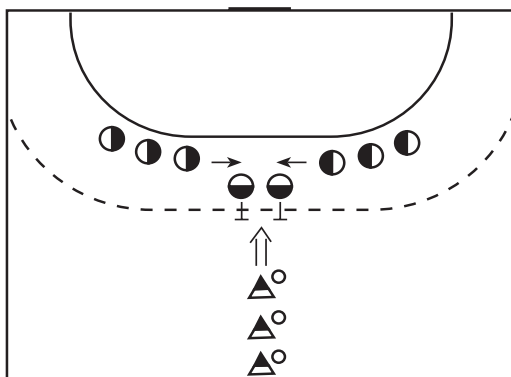
۶- اجرای تمرینات بالا با استفاده از انواع شوت های با پرش به سمت بالا.

۷- اجرای تمرینات بالا با استفاده از گول شوت و در نهایت، شوت از بالا.

۸- اجرای تمرینات بالا با استفاده از روش های حمله صفر - شش و دفاع شش - صفر. در این تمرین، تیم دارنده توپ پاس کاری معمولی خود را انجام می دهد و سپس، هر نفر از آنها که اقدام به شوت کند دفاع مستقیم او عمل سد کردن دفاعی از بالا را انجام خواهد داد. توضیح این که تیم به جز شوت از بالا از روش دیگری نباید استفاده کند.

ب) تمرینات برای سد دفاعی توسط چند نفر مدافع

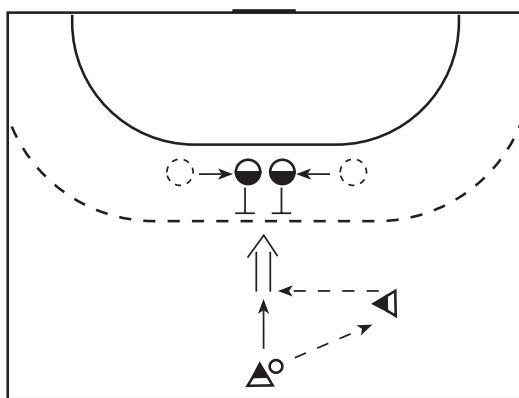
در تمرینات مقدماتی و ساده می توان از سه صف استفاده کرد، که یکی زنده شوت و دو صف دیگر مدافعانند. (شکل ۸-۱۰).



شکل ۸-۱۰ - نحوه استقرار برای تمرین سد دفاعی چند نفره

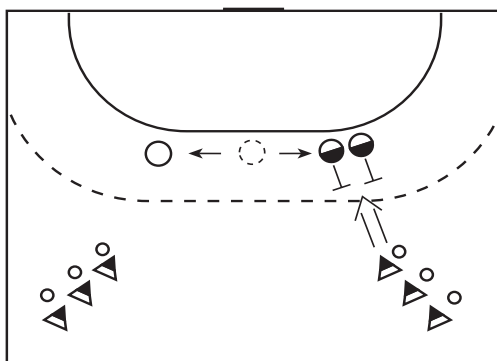
۱- در این تمرین، با راه افتادن دارنده توپ برای شوت، نفر اول از هر صف مدافع به صورت مستقیم یا مایل به طرف او پیشروی و در لحظه شوت با استفاده از تکنیک مناسب اقدام می کند.

۲- در یک تمرین کمی پیشرفته تر، دو نفر مهاجم وجود دارد که نفر شوت کننده پس از ردوبدل کردن پاس برای شوت، حرکت می کند. در این لحظه دو نفر مدافع نزدیک برای سد دفاعی دو نفر اقدام می کنند (شکل ۸-۱۱).



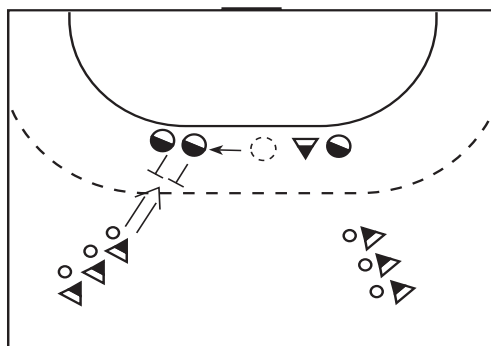
شکل ۸-۱۱ - نحوه سد دو نفره توسط دفاع نزدیک به مهاجم

۳- تمرین شماره ۳ را می‌توان با استفاده از دو صف شوت کننده و سه نفر مدافع انجام داد، که نفر وسط بر حسب این که کدام صف شوت کننده است، جاگیری می‌کند (شکل ۸-۱۲).



شکل ۸-۱۲- نحوه جاگیری دفاع وسط برای سد شوت دو نفره

۴- اجرای تمرین شماره ۴ (بالا) در حالی که یک نفر خطزن حمله در بین سه نفر دفاع وجود دارد (شکل ۸-۱۳).



شکل ۸-۱۳- نحوه تعویض وظایف برای گرفتن خطزن و انجام سد دو نفره

در این تمرین، دفاع نزدیک مهاجم دارنده توپ، برای سد دو نفره اقدام می‌کند و وظیفه محافظت از خطزن بر عهده دفاع سوم گذارده می‌شود.

۵- تمرینات فوق را می‌توان برای انواع شوت در نظر گرفت.

۶- در تمرینات فوق، ابتدا نوع شوت مشخص و محدود می‌شود و سپس نوع شوت به ابتکار بازیکن حمله واگذار می‌شود.

۷- در مراحل پیشرفته‌تر می‌توان تعداد خطزن را اضافه کرد و با افزودن تعداد بیشتر بازیکن حمله و دفاع، نوع کار را به شکل واقعی مسابقه نزدیک‌تر کرد.

## تاکتیک‌های انفرادی در دفاع

یکی از ویژگی‌های تاکتیکی دفاع انفرادی این است که در هر نوع دفاع، خواه تهاجمی برای گرفتن توپ و خواه تدافعی برای نگه داشتن بازی و حفظ وضعیت امتیازات، مدافع باید همیشه سه اصل را در ذهن داشته باشد:

۱- جلوگیری از کسب امتیاز (گل) توسط حریف؛

- ۲- برهم زدن نقشه‌ها و تعادل تهاجمی تیم مقابل؛  
 ۳- زدن توپ و به دست آوردن مجدد توپ.

## انواع تاکتیک‌های انفرادی در دفاع

تاکتیک‌های انفرادی در برگشت به دفاع: برگشت سریع به دفاع اولین اقدام دفاعی تیم برای جلوگیری از ضد حمله پس از دادن توپ به تیم مقابل است. در این موقعیت، تیم مدافع در شرایط سختی قرار می‌گیرد، زیرا تیم دارنده توپ با آغاز سریع و با حرکات هم‌زمان گروهی می‌تواند به راحتی پیشروی کند، امتیاز اضافه به دست آورد و با رساندن خود به حوالی دروازه اقدام به شوت کند. همه این امتیازات را می‌توان با به‌کار بردن تاکتیک‌های انفرادی در ضمن عقب‌نشینی خنثی کرد یا حتی توپ را بازپس گرفت.

برگشت سریع به دفاع باید از مرحله‌ای که حمله تیم هنوز در جریان است، پایه‌گذاری شود. با این هدف، تیم باید در وضعیتی قرار داشته باشد تا چنانچه شوت منجر به گل نشود، حداقل نحوه قرار گرفتن آن در اختیار تیم مقابل در بدترین وضعیت ممکن باشد تا برای بازگشت و دفاع در برابر ضد حمله فرصت وجود داشته باشد. مراحل بازگشت به دفاع به شرح زیر است:

۱- برگشت به دفاع و به تأخیر انداختن ضدحمله تیم مقابل؛

۲- دفاع موقت؛

۳- تشکیل سازمان دفاعی؛

۴- تحت فشار قرار دادن مهاجمین.

حال به اختصار به هر کدام از مراحل پرداخته می‌شود:

۱- برگشت به دفاع و به تأخیر انداختن ضدحمله: اولین اقدام‌های تدافعی برای جلوگیری از ضد حمله و بعد از

اینکه توپ توسط افراد خودی از دست رفت، ۱- برگشت سریع از کوتاه‌ترین مسیر به دفاع لازم ۲- نزدیک‌ترین فرد به دارنده توپ حرکت بازدارنده‌ای در مقابل فرد مالک توپ انجام دهد.

۲- دفاع موقت: از نظر زمانی دومین مرحله دفاع را، به ویژه به منظور مقابله با ضدحمله چند نفره، دفاع موقت تشکیل

می‌دهد. به این منظور، در زمانی که از ضدحمله یک نفره به شرحی که گذشت جلوگیری می‌شود، تاکتیک سایر افراد این است که در یک حرکت هماهنگ، امکان اجرای یک اقدام گروهی را نیز فراهم کنند. برای رسیدن به این هدف، سایر بازیکنان که آزادترند، باید به صورت هماهنگ به سرعت از کوتاه‌ترین مسیر، خود را به عقب برسانند.

از آنجا که در لحظه از دست دادن توپ، بازیکنان عقب زمین به دروازه خود نزدیک‌ترند، بهتر است که این بازیکنان

اولین مهاجمان را که معمولاً گوش‌ها هستند، پوشش دهند. در هر صورت، تمامی بازیکنان وظیفه دارند در برگشت، از ضد حمله تیم مقابل جلوگیری نمایند. در این مرحله، دفاع سازمان واقعی خود را ندارد.

۳- تشکیل سازمان دفاعی: در این مرحله بازیکنان به دفاع برگشته و از ضد حمله جلوگیری نموده‌اند و باید نسبت به

شرایط بازی و آنچه از قبل در دستور کار بوده است، سازمان دفاعی را تشکیل دهند.

۴- تحت فشار قرار دادن مهاجمین: در این مرحله که آخرین مرحله دفاعی است، بازیکنان مدافع طبق اصول دفاعی

سعی در دور نگاه داشتن مهاجمین از منطقه خطر خواهند داشت و همان‌گونه مهاجمین فشار برای نزدیک شدن به منطقه و دروازه بر مدافعین می‌آورند، مدافعین نیز متقابلاً بر مهاجمین فشار وارد می‌نمایند.

## عوامل تاکتیک انفرادی در دفاع

در زمانی که ضدحمله موفق نشود، تیم، آرایش تهاجمی سازمان یافته به خود می‌گیرد تا بتواند بر طبق نقشه‌هایی که دارد توپ را به ثمر برساند. برای جلوگیری از این امر، دفاع در سه نوع تاکتیک فردی، گروهی و تیمی به مقابله می‌پردازد. در این فصل موارد مربوط به تاکتیک‌های فردی دفاع مطرح می‌شود.

در دفاع، این ضرب‌المثل حقیقت دارد که «قدرت قوی‌ترین زنجیر به اندازه قدرت یک حلقه آن است.» بنابراین، در یک دفاع مستحکم، اگر یکی از بازیکنان هم نتواند وظایف خود را به نحو احسن انجام دهد و اکثر شوت‌ها از همان محل به دروازه زده شود، اثربخشی و توانایی وجود نخواهد داشت. در حقیقت، استفاده از تکنیک‌ها و تاکتیک‌های لازم در زمان و مکان مناسب، توسط بازیکنان انفرادی به تیم اجازه خواهد داد تا نقشه‌های خود را عملی کند. از سوی دیگر، ویژگی‌های مورد نیاز در هر یک از پست‌های دفاعی ایجاب می‌کند که بازیکنانی با مشخصات جسمانی، روانی و فنی مناسب آن پست بازی، انتخاب و تمرین داده شوند. پست‌های دفاعی عمدتاً عبارت‌اند از: گوش‌ها، بازیکنان میانی، بازیکنان جلو و دروازه‌بان، تاکتیک‌های اصلی و عمومی این بازیکنان در دفاع عبارت‌اند:

۱- **جاگیری**: در این مرحله بازیکن باید سریعاً در محل خود مستقر شود و با اقتصادی‌ترین روش حرکات دفاعی پایه را به صورتی انجام دهد که در هر لحظه و در هر جهت بتواند در بازی مداخله کند.

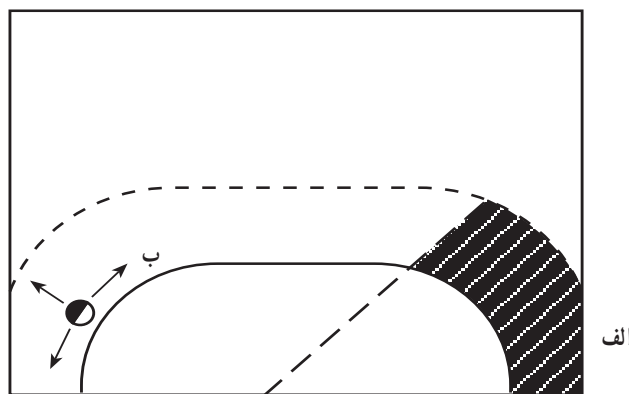
۲- **وظایف اصلی دفاعی**: بازیکن باید با استفاده از مناسب‌ترین تکنیک‌ها و تاکتیک‌های دفاعی در شرایط مختلف جلوی پیشروی و شوت به دروازه را بگیرد یا موفق شود توپ را به چنگ آورد.

۳- **پشتیبانی**: بازیکنان، علاوه بر انجام وظایف اصلی دفاعی، باید در حد امکان کار دفاعی هم تیم‌های خود را حمایت و پشتیبانی کنند.

### تاکتیک‌های اصلی دفاع و بازیکنان

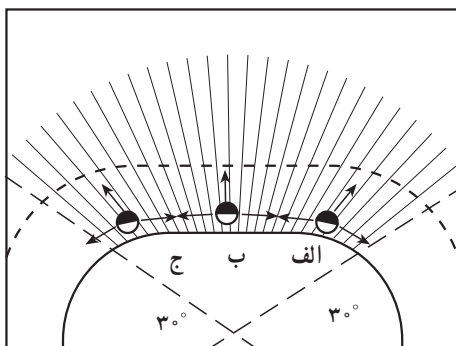
**الف) مدافعان گوش**: در پست مدافعان گوش می‌توان از افرادی که قد متوسط دارند ولی در کار پا و استارت‌ها چابک و سریع هستند، استفاده کرد. البته، این ویژگی‌ها برای موفقیت مدافعان گوش کافی نیست ولی زمینه لازم را برای ضد حمله، که معمولاً از این نقاط شروع می‌شود، فراهم می‌آورد.

در یک دفاع سازمان یافته، بازیکنان گوش در خط اصلی دفاع قرار می‌گیرند و معمولاً خط شش متر را ترک نمی‌کنند. شکل ۸-۱۴ محدوده و طرز عمل مدافع گوش را نشان می‌دهد. نحوه حرکت مدافع گوش مانند قسمت ب و شعاع عمل او مانند بخش الف در شکل یادشده است.



شکل ۸-۱۴- محدوده و محدوده حرکت مدافع گوش

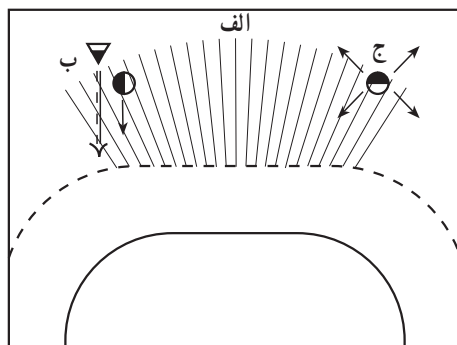
ب) مدافعان میانی: مدافعان میانی معمولاً قدبلند و قوی و در کار پا چالاک و سریع هستند. این بازیکنان باید دارای روحیه تهاجمی بالا باشند. با داشتن چنین مشخصاتی، مدافعان میانی می‌توانند در جلوی بازیکنان عقب تیم مهاجم، که با سرعت و قدرت به طرف دروازه هجوم می‌آورند و سعی در برش و نفوذ دارند، مقاومت کنند و ضمناً جلوی شوت‌های از راه دور آنها را بگیرند. در دفاع سازمان یافته، مدافعان میانی خط اصلی دفاع مرکز زمین را تشکیل می‌دهند و به همین دلیل است که این بازیکنان به نام‌های میانی راست (الف) میانی مرکز (ب) و میانی چپ (ج) نامیده می‌شوند. شعاع عمل این بازیکنان با قسمت سایه‌زده شده در شکل نشان داده شده است. شکل ۸-۱۵ محدوده و طرز عمل مدافعان میانی را نشان می‌دهد.



شکل ۸-۱۵- نحوه و دامنه حرکت مدافعان میانی

ج) مدافع جلو: مدافع جلو بازیکنی با قد متوسط، قوی، محکم و پر تحرک با مهارت خیلی بالا در کارها و دارای استعداد ویژه در به چنگ آوردن توپ با تفکر ضدحمله است. این ویژگی‌ها به مدافع جلو اجازه می‌دهد به نسبت مهاجم مستقیم خود به سرعت جا و مسیر خود را تغییر دهد، با او درگیری بدنی پیدا کند، یک مهاجم خطرناک در شوت‌زنی را بگیرد و اجازه ندهد مهاجمین در پشت خط ۹ متر به راحتی کار کنند.

در یک دفاع سازمان یافته، مدافعان جلو وظایف دفاعی خود را در جلوی خط اصلی دفاع و دفاع منطقه‌ای یاران، که روی خط محوطه دروازه جریان دارد، انجام می‌دهند و به همین دلیل است که به آنها مدافعان جلو می‌گویند. شکل ۸-۱۶ محدوده و طرز عمل مدافع جلو را نشان می‌دهد.



شکل ۸-۱۶- جاگیری و نحوه حرکت مدافع جلو

د) دروازه‌بان: در هندبال و به ویژه در دفاع، دروازه‌بان نقش بسیار مهمی را بازی می‌کند. در فصل دوازدهم ویژگی‌ها و وظایف دروازه‌بان کاملاً بیان شده است.

## تاکتیک‌های دفاع فردی در عمل

برای موفق شدن مدافع در برخورد تن‌به‌تن با مهاجم، توجه به تاکتیک‌های دفاع انفرادی، که نمونه‌هایی از آن در زیر آورده می‌شود، ضروری است.

۱- مدافع باید همیشه در جهتی قرار بگیرد که بین مهاجم و دروازه حایل گردد. این جاگیری قدری به سمت دست پرتاب مهاجم متمایل است تا در صورت شوت بتوان به موقع با آن مقابله کرد.

۲- چشم باید همیشه متوجه مهاجم مستقیم باشد و فاصله با او نیز به نسبت دور بودن از دروازه قدری دورتر است (دفاع در نزدیک محوطه خطرناک دروازه، فشرده و نزدیک است). در هر حال، مدافع باید پا به پای مهاجم مستقیم خود حرکت کند و یک لحظه از او غافل نشود.

۳- مدافع باید مسیر حرکت توپ و حرکات سایر یاران را زیر نظر داشته باشد و به صورت متقابل با آنها هماهنگی و همکاری کند.

۴- سعی کند مهاجم مستقیم خود را از محوطه و محدوده خطرناک دروازه دور نگه‌دارد و با جلوگیری از دریافت و پاس دادن توپ، او را از جریان بازی خارج کند.

۵- در مواردی که خطر ایجاد نمی‌کند، برای زدن و گرفتن توپ اقدام کند.

دفاع یارگیری باید در سطح بالا و به خوبی اجرا گردد تا بتوان جلوی تهاجم سریع و پرتنوع افراد تیم مقابل را گرفت. یک عامل بسیار مهم در این موفقیت این است که افراد مناسب و هم طراز برای گرفتن هر مهاجم تعیین گردد.

در صورتی که روی افراد تیم مخالف شناخت کافی وجود داشته باشد، می‌توان با تعیین افراد مشابه در نقش مهاجم، آمادگی‌های لازم را طی تمریناتی که در پیش است، در تیم به وجود آورد. در مواردی که بازیکنان تیم مخالف برای مربی و بازیکنان ناشناخته هستند، بهتر است که دفاع به صورت منطقه‌ای آغاز شود و طی مراحل اولیه بازی برای شناخت ویژگی‌های هر بازیکن در تیم مقابل اقدام شود. تنها پس از این مرحله است که می‌توان به دفاع یارگیری طراحی شده از قبل وارد شد. در هر حال، لازم است که از نظر ویژگی‌های جسمانی، فنی و تاکتیکی مدافعان مشابه یا بهتر، برای هر مهاجم انتخاب و مأمور شود. علاوه بر این، توجه به پست بازی و وظایفی که هر بازیکن در این پست‌ها دارد می‌تواند عامل مؤثری در انتخاب افراد شایسته و مناسب برای گرفتن هر مهاجم باشد. با وجود همه این تمهیدات، مشابه‌سازی کار مشکلی خواهد بود. لذا، بهترین راه این است که توجه اصلی به گرفتن و از کار انداختن چند بازیکن کلیدی تیم مهاجم معطوف باشد.

نکته تاکتیکی مهم دیگر تشخیص زمان مناسب و نحوه تبدیل دفاع به دفاع یارگیری است. یک روش مطمئن این است که مدافعان نقطه معینی را برای اقدام به یارگیری، مانند خط میانی زمین یا یک مرز قراردادی که منطقه خطرناک شوت را تعیین می‌کند، در نظر بگیرند و به تدریج که مهاجمان از این خط و مرز عبور می‌کنند، آنها را یارگیری کنند. هر چند که در این روش جنبه غافلگیرانه یارگیری و در نتیجه اثربخشی آن کاهش می‌یابد؛ ولی این امکان فراهم می‌شود که از منطقه عقب زمین تا زمانی که مهاجمان به آن برسند، محافظت به عمل آید. یک روش خطرناک، ولی مؤثرتر این است که همه مدافعان به اتفاق و در یک زمان، با علامت مربی یا در لحظه شروع مجدد بازی، پس از خطا یا اوت، کار یارگیری را انجام دهند. در این صورت، پس از شنیدن یا دیدن علامت مربی، افراد یا سریعاً مهاجم خود را پیدا و یارگیری می‌کنند یا این که مهار نزدیک‌ترین مهاجم را برعهده می‌گیرند. روش‌های متفاوتی برای دفاع یارگیری وجود دارد که از آن میان دفاع از نزدیک، دفاع از فاصله دور، دفاع یارگیری تنها در منطقه خطرناک شوت، دفاع یارگیری در نیمه خودی زمین و دفاع یارگیری در تمام زمین را می‌توان نام برد.

## چند نکته مهم در تاکتیک‌های دفاع انفرادی

بازیکنی که در حد بالای آمادگی‌های جسمانی و مهارت‌های فنی باشد ولی نتواند از آنها به موقع استفاده کند مانند این است که در اصل از آنها بهره‌ای ندارد. موارد مشترک در تاکتیک‌های انفرادی دفاع به شرح زیر است:

۱- در جایی به دفاع بپردازد که با توانایی‌های جسمانی، ذهنی، فنی و تاکتیکی او هماهنگ باشد و در دفاع سازمان یافته هر چه سریع‌تر در پست دفاعی خود قرار بگیرد.

۲- وظایف دفاعی خود را با حداکثر توانایی‌هایی که دارد به انجام برساند و با تمرکز و احساس مسئولیت کامل، مانند اینکه موفقیت دفاع کل تیم فقط به او بستگی دارد، انجام وظیفه کند.

۳- با چنان صرفه‌جویی و اثربخشی به وظایف دفاعی بپردازد که در هر لحظه بتواند زودتر از مهاجم جلوی اقدامات او را بگیرد.

۴- به طور معمول سعی کند روی خط فرضی که مهاجم را به مرکز دروازه وصل می‌کند قرار بگیرد تا به این ترتیب کوتاه‌ترین فاصله بین مهاجم و دروازه را قطع کند. هر چه زودتر جلوی مهاجم را بگیرد تا مانع نزدیک شدن مهاجم به جلوی دروازه شود.

۵- سعی کند تماس خود را با زمین به طور مداوم حفظ کند و تنها در صورتی که بسیار ضروری باشد به هوا پرش کند. به طور کلی مدافع در کار روی زمین، موفق‌تر از کار در فضا است.

۶- سعی کند قبل از اینکه توپ به مهاجم برسد یا در دست‌های او باشد، برای این مهاجم ایجاد مزاحمت کند و چنانچه توپ را دریافت کرد، وی را مجبور کند تا نقش‌هایی که در ذهن دارد عوض کند.

۷- با استفاده زیاد از کار با پا، در زمان مناسب و در حالت تعادل، مستحکم روی زمین به مهاجم نزدیک شود تا در صورتی که مهاجم بخواهد از دور شوت کند یا عمل برش و نفوذ را انجام دهد، در درگیری بدنی بر او پیروز شود.

۸- در حرکات‌های دفاعی لازم است به موقع و از تمام بدن استفاده شود. در غیر این صورت، با دیر رسیدن به مهاجم و استفاده قسمتی از بدن، مانند دست‌ها، خطاهای جدی با جریمه‌های بزرگ اتفاق می‌افتد.

۹- مدافع باید تا حدودی تهاجمی و کاملاً مصمم عمل کند، ولی در جریان گرفتن توپ یا بعد از آن، باید کاملاً مقررات و ضوابط بازی را رعایت کند. در غیر این صورت، زحمات خود و کل تیم را در گرفتن توپ از تیم مقابل به هدر خواهد داد.

۱۰- توجه ویژه به مهاجم دارنده توپ که در محوطه خطرناک شوت در حال فعالیت است و جلوگیری از اینکه او بتواند در وضعیت مناسب شوت قرار گیرد، حتی اگر مدافع لازم باشد که وظیفه قبلی تدافعی خود را به طور موقت ترک کند.

۱۱- چسبیدن به وظیفه اصلی دفاع و اجرای آن بر طبق نقشه‌های تیمی در ضمن همکاری نزدیک با یاران مجاور، همچنین داشتن انعطاف‌پذیری لازم در تغییر وظیفه و فعالیت در شرایطی که وضعیت بازی ایجاب کند.

۱۲- شرکت در ترکیب و سازمان‌های گروهی و تیمی دفاعی به نشانه یک هم‌بازی و همراه فعال، تا از این طریق ضمن افزایش کیفیت دفاعی تیم و مؤثرتر کردن آن، کار دفاع انفرادی خود را نیز آسان‌تر سازد.

## چند آرایش ساده تیمی در دفاع

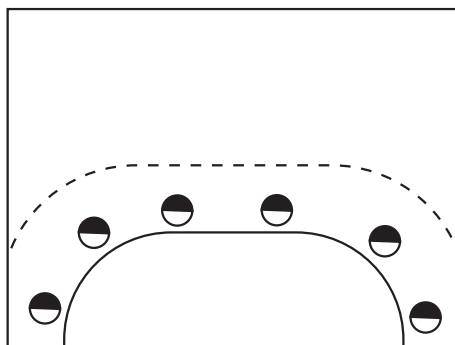
انواع نقشه‌های دفاعی رایج و متداول امروزی به این گونه‌اند: دفاع منطقه‌ای، دفاع یارگیری و دفاع مختلط. در این کتاب فقط

به انواع دفاع منطقه‌ای اشاره می‌شود.



**دفاع منطقه‌ای :** در این روش به هر یک از بازیکنان، دفاع بخش معینی از زمین و محیط اطراف دروازه واگذار می‌شود و این بازیکن باید، بدون توجه به امور دیگر، هر یک از بازیکنان تیم مقابل را که وارد منطقه او می‌شوند، زیر نظر بگیرد و مانع حرکت‌های تهاجمی او شود. در این نوع از دفاع، محیط دروازه به نسبت عرض زمین و کیفیت تیم در حال حمله، به اشکال گوناگون به شرح زیر بین بازیکنان مدافع تقسیم می‌شود :

**۱- دفاع منطقه‌ای (شش - صفر).** در این روش همه بازیکنان دفاع در یک خط نیم‌دایره، تمام محیط اطراف دروازه، واقع در بین خطوط ۶ و ۹ متر را بر می‌کنند (شکل ۸-۱۷)؛ به این ترتیب، هر یک از حمله‌کنندگان، که وارد محوطه مربوط به یکی از بازیکنان مدافع شود، خود به‌خود فرد مسئول مهار او مشخص می‌شود.



شکل ۸ - ۱۷ - دفاع منطقه‌ای (شش - صفر)

این روش دارای مشکلات و امتیازهایی به این شرح است :

#### الف) مشکلات

- روی زمین کم عرض باعث تراکم افراد می‌شود.
- چنانچه تیم در حال حمله، دارای شوت‌کنندگان قوی از راه دور (۹ متر) باشد، این افراد برای شوت آزاد خواهند بود؛
- افراد برای گرفتن توپ از حریف در موقعیت خوب قرار نمی‌گیرند؛
- افراد برای ضدحمله در موقعیت خوب قرار نخواهند گرفت.

#### ب) امتیازها

- در صورتی که عرض زمین قانونی باشد (۲۰ متر) با این روش امکان پوشش همه اطراف خط ۶ متر به وسیله افراد در حال دفاع بیشتر است.

- تیم‌های بسیار سریع و مبتکری را که شوت‌زنان قوی از راه دور نداشته باشند، بهتر می‌توان کنترل کرد؛
- بهترین روش دفاعی برای خردسالان و تیم‌های مبتدی به حساب می‌آید؛
- شوت‌زن‌های قوی از ۶ متر را می‌توان به راحتی کنترل کرد.

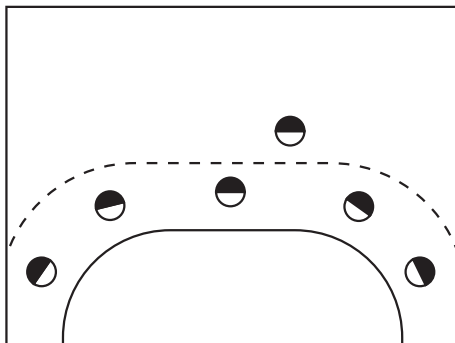
**۲- دفاع منطقه‌ای (پنج - یک).** در این روش آرایش دفاعی پنج نفر از بازیکنان در اطراف خط ۶ متر و یک نفر حدود ۹ متر در جلو قرار می‌گیرد. این بازیکن وظیفه دارد شوت‌زن راه دور را مهار کند یا اینکه به صورت منطقه‌ای، هر مهاجمی را که وارد منطقه‌اش شد کنترل کند (شکل ۸ - ۱۸).

#### الف) اشکال

- در صورت زیاد بودن عرض زمین جای بیشتری برای حرکت و نفوذ بازیکنان گوش حمله به وجود می‌آید و شوت‌زنان قوی از ۶ متر امکان نفوذ بیشتری به دست می‌آورند.

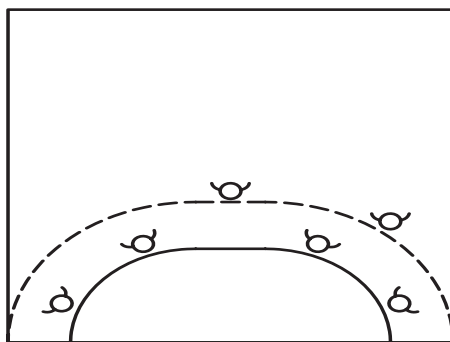
## ب) امتیازها

- امکان گرفتن پاس‌های توپ پخش‌کن، به وسیله دفاع مستقر در حدود خط ۹ متری، فراهم می‌شود؛
- بازیکن تیم در حال حمله - که در شوت‌های از راه دور تخصص دارد - مهار می‌شود؛
- برای ضد حمله یک نفره امکان بیشتری فراهم می‌شود.



شکل ۸-۱۸- دفاع منطقه‌ای (پنج - یک)

۳- دفاع منطقه‌ای (چهار - دو): در این شکل دو نفر از بازیکنان دفاع روی خط ۹ متر و چهار نفر دیگر برای محافظت از منطقه مربوط به خود در اطراف خط ۶ متر، مأمور می‌شوند (شکل ۸-۱۹).



شکل ۸-۱۹- دفاع منطقه‌ای (سه - سه)

دفاع هنگامی چنین شکلی به خود می‌گیرد که تیم مهاجم دارای دو بازیکن با تجربه شوت کننده از راه دور باشد که در این صورت چهار بازیکن خط ۶ متر از مناطق خود دفاع می‌کنند و دو نفر مستقر در حدود خط ۹ متر مأمور می‌شوند تا این دو شوت‌زن را در شوت کردن از راه دور آزاد نگه‌دارند. این روش نیز دارای مشکلات و امتیازاتی به شرح زیر است:

### الف) مشکلات

- اطراف دروازه به مقدار بیشتری باز می‌ماند: گوش‌ها خالی است و امکان نفوذ بازیکنان گوش حمله بیشتر است؛
- امکان نفوذ خط‌زنهای مهاجم بیشتر می‌شود؛
- سرعت زیاد مهاجمین افراد مدافع را زودتر خسته می‌کند.

### ب) امتیازات

- شوت‌زن‌های راه دور مهاجم را بهتر کنترل می‌کنند؛
- گرفتن توپ از مهاجمین راحت‌تر می‌شود؛

– امکان ضدحمله برای دو نفر جلو بهتر فراهم می‌شود.

۴– **دفاع منطقه‌ای (سه – سه)**. در این روش آرایش دفاعی سه نفر مدافع روی خط ۶ متر و سه نفر دیگر در جلو و حدود خط ۹ متر قرار می‌گیرد (شکل ۸–۲۰).

مشکلات و امتیازات این روش دفاعی عبارت‌اند از:

#### الف) مشکلات

– خالی ماندن دور خط ۶ متر و امکان بیشتر برای نفوذ مهاجمین در آن؛

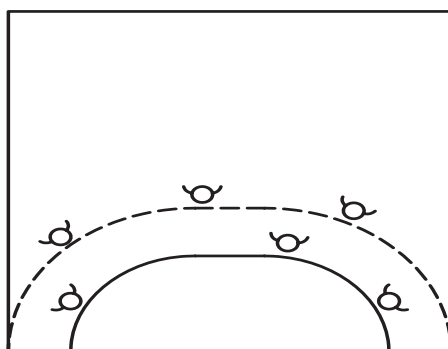
– خستگی بیشتر مدافعین در جابه‌جایی‌های سریع و مکرر.

#### ب) امتیازات

– امکان ضدحمله سریع و راحت‌تر برای سه نفر جلو؛

– ایجاد اشکال در گردش توپ بین مهاجمین و برهم زدن برنامه مهاجمان؛

– امکان بهتر زدن و گرفتن توپ از مهاجمین.



شکل ۸–۲۰– دفاع منطقه‌ای (چهار – دو)

## ✓ واژه‌نامه

**دفاع:** با از دست دادن توپ (مثلاً شوت به دروازه) مرحله‌ی دفاع شروع می‌شود و هدف آن جلوگیری از پیش بردن

توپ و شوت به دروازه توسط تیم مهاجم است.

**نقشه‌ی دفاعی:** انواع نقشه‌های دفاعی است که در مقابل نقشه‌های تهاجمی تیم مقابل توسط مدافعین به اجرا

درمی‌آیند.

**تکنیک‌های انفرادی دفاعی:** حرکات دفاعی است که توسط هر مدافع در مقابل حمله‌ی مستقیم خود به اجرا

درمی‌آید.

**یورش به بیرون:** توسط مدافع در مقابل دارنده‌ی توپ صورت می‌گیرد تا از پیشروی او به جلو و شوت به دروازه

جلوگیری کند.

**درگیری بدنی:** برابر مقررات، مدافع می‌تواند با دارنده‌ی توپ برخورد بدنی پیدا کند تا او را از پیشرفت و شوت

به دروازه بازدارد.

**سد کردن دفاعی:** مدافع یا گروهی از مدافعین، می‌توانند برابر مقررات جلوی حرکت مهاجم و یا شوت او توسط

بدن یا دست‌ها سد ایجاد کنند.

**تاکتیک‌های دفاعی:** نقشه‌هایی هستند که توسط تیم مدافع به صورت‌های مختلف برای جلوگیری تیم مهاجم از شوت به دروازه به اجرا درمی‌آیند. این نقشه‌ها عبارتند از شش-صفر-پنج-یک، چهار-دو، سه-سه و سه-دو-یک.

**انواع تاکتیک‌های دفاعی:** سه دسته بزرگ تاکتیک‌های دفاعی عبارتند از دفاع منطقه‌ای، دفاع یارگیری و یا ترکیبی از آنها.

**مراحل بازگشت تیم به دفاع:** عبارتند از: ۱- برگشت به دفاع ضمن به تأخیر انداختن پیشروی تیم دارنده توپ، ۲- دفاع موقت، ۳- تشکیل سازمان‌دهی دفاع، ۴- تحت فشار قرار دادن مهاجمین.



به سؤالات زیر پاسخ دهید و موارد فنی آنها را بر حسب مورد به طور عملی نشان دهید:

- ۱- لحظه دفاع تیم به طور عملی از چه موقع شروع می‌شود و دو نوع دفاع کدام‌ها هستند؟
- ۲- حالت دفاعی پایه باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد و کدام قسمت‌های بدن را مورد نظر دارد؟
- ۳- حرکات دفاعی پایه کدام‌اند، چه کاربردهایی دارند و کدام قسمت‌های بدن در آن مطرح می‌شوند؟
- ۴- بر خوردهای بدنی مهم را تعریف کنید و انواع آن را نام ببرید.
- ۵- سد کردن دفاعی توپ را تعریف کنید و هدف آن را شرح دهید.
- ۶- سه هدف اصلی را که مدافع باید همیشه در ذهن داشته باشد، نام ببرید.
- ۷- در بازگشت سریع به دفاع سه مرحله وجود دارد، آن‌ها را نام ببرید.
- ۸- نحوه و شعاع عملکرد بازیکنان گوش در دفاع را شرح دهید.
- ۹- چهار مورد از موارد مشترک در تاکتیک‌های انفرادی دفاع را نام ببرید.
- ۱۰- تفاوت بین تکنیک دفاعی با تاکتیک دفاعی را شرح دهید.
- ۱۱- چند آرایش دفاعی تیم را شرح دهید.