

التدريب العملي لدفاع المنطقة/ د. موفق مجيد المولى

يبدأ التدريب باللعب (4ضد4) بوجود أربع أهداف صغيرة (5) ياردة لكل هدف ليدافع عنها كل فريق توشر بأقمار واضحة ويستخدم (حبل بلون معين) لربط أحد الفريقين مع بعضهم لكي يتحركون كوحدة واحدة (تراص) علما بأنني لا أستخدم الحبل مطلقا لأنه طريقة تعليم نظرية وليست عملية ولا يهتم أن كان هؤلاء أربع مدافعين أو لاعبي وسط فالمسؤولية واحدة ويلعب الفريقان مجموعة ضد مجموعة ليحقق لأي من الفريقين التسجيل في أي من أهداف خصمه الأربع ويُشترط على كل فريق العمل ككتلة واحدة وبشكل متراس وعلى كل لاعب مدافع الدفاع عن اللاعب الذي من منطقتة تحت شرط تقديم التغطية لزميلهم الضاغط لإعادة ربح الكرة.

أهم التعليمات للفريق المدافع كما هو واضح في الشكل-1- تقديم التغطية للمدافع (3) وهو في هذه الحالة المدافع الضاغط الذي يتقدم من هدف للضغط على اللاعب الخصم (A) مما يجعل بقية زملائه المدافعين بالتحرك باتجاهه بسبب الحبل المربوط فيهم فينتقل المدافع (5) لتغطية منطقة زميله الضاغط وينتقل المدافع (4) للدفاع عن منطقة اللاعب (5) بينما يتحرك المدافع (2) للدفاع عن منطقة اللاعب (4) وتبقى منطقة اللاعب (2) فارغة رغم وجود المهاجم الخصم (D) فيها لأنها بعيدة عن مركز الحدث وهو منطقة الكرة وعلى افتراض أن يغير المهاجم (A) الكرة للمهاجم البعيد (D) فإن هناك وقت كافي ليعدل المدافعون من وضعهم.

أما في حال انتقال الكرة للمهاجم (B) فيتقدم المدافع (5) للضغط عليه بينما يقدم المدافع (3) التغطية للمنطقة ويقدم المدافع (4) التغطية للمدافع الضاغط (5) مما يجعل المدافع (2) لاعب التوازن الدفاعي وهكذا تكون ميكانيكية العمل الدفاعي لتغطية المنطقة وحسب موقع الكرة والقاعدة تقول حينما تكون في العمق فعلى المدافعين الجانبين التحرك باتجاه العمق وحينما تكون الكرة في الجانب فعلى كل المدافعين التحرك باتجاه الجانب مع تفريغ الجانب الأبعد من الكرة

على المدرب الطلب من المدافعين تعديل أنفسهم كلما والتحول من دفاع ضاغط (إذا كان هو الأول للكرة) إلى دفاع تغطية (إذا كان زميله الأول للكرة) بينما يعمل البقية من المدافعين على خلق التوازن الدفاعي وهذا ما يسمى بتشكيل دفاع المنطقة وما يقرر شكل هذا النوع من الدفاع هو في أي قطاع طولى من الساحة تكون الكرة فالكرة العميقة تُجمع المدافعين في القطاعين الوسطيين وحول حافتهما بينما الكرات الجانبية تجمع المدافعين باتجاه الكرة والقطاعات الثلاثة المجاورة للقطاع الذي فيه الكرة .

يُنْفَذ التطوير الأخير للتدريب كما في الشكل (3) بإبعاد الأهداف الصغيرة أسفل قوس منطقة الجزاء وإدخال أربع لاعبين وسط مع كل فريق ليصبح اللعب (8ضد8) لتنفيذ خطوط الفريق لعب دفاع المنطقة بنفس الشروط والتعليمات السابقة متبعين التكتل والتراص في انجاح مهمتهم الدفاعية مع إزالة الحبل الذي يربط لاعبي الدفاع خلال المرحلة الأولى من التدريب

هناك الكثير من نقاط التدريب التي يجب على المدرب متابعتها باستخدام أسس التدريب

- 1- إيقاف اللعب فورا عند الحاجة للتصحيح
- 2- شرح الوضعية الخاطئة
- 3- تطبيق الوضعية الصحيحة من الوقوف
- 4- بدء اللعب من نفس نقطة البداية للاستمرار على اللعب