

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة الإسلامية في النجف الاشرف
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة السلة – الهجوم السريع

اعداد : م.م اشراقه ماجد رسول

المرحلة الثانية

2023-2022

الهجوم السريع :

المقصود بالهجوم السريع ، هو محاولة الوصول الى هدف الخصم بأقصى سرعة وبأقل وقت وبطريقة مضمونة من أجل اصابة هدف الخصم قبل ان يتمكن الفريق الدفاعي من اتخاذ الوضع الدفاعي الجيد او المنظم .

في الوقت الذي يعتبر الهجوم السريع احد الطرق الهجومية المثيرة والجيدة في كرة السلة إلا انه ايضاً يعتبر أيضاً احد الطرق الصعبة لغرض الاتقان والاداء . لهذا يتطلب على كل فريق التدريب على الهجوم السريع لغرض بناء واعداد الفريق القادر على تنفيذ الهجوم السريع بنجاح . فضلاً عن ، على اللاعبين اتقان المناولات والتصويب ، فعليهم ايضاً التدريب على مقاومة وتعلم كيفية تطبيق الهجوم السريع طبقاً لظروف اللعب المختلفة خلال الوحدات التدريبية .

ان الهجوم السريع يطبق سواء كان الخصم يلعب بطريقة دفاع المنطقة ام دفاع رجل لرجل ام الدفاع المختلط ، لهذا على لاعبي الهجوم محاولة تطبيق الهجوم السريع في اي وقت يسيطرون فيه على الكرة باعتباره الهجوم الاول الذي يجب ان ينفذوه وفي حالة الفشل والتأخير عليهم الانتقال الى تنفيذ الهجوم المنظم ، ان الهجوم السريع عموماً يعتمد على ظروف اللعب ، النتيجة ، وسرعة الفريق الخصم وكذلك على سرعة وقابلية الفريق المنفذ .

عوامل نجاح الهجوم السريع :

1. الدفاع الجيد :

المقصود به ، هذا الدفاع الذي يساعد على اعاقه التصويب لدى الفريق الخصم ، واستنتاجاً لذلك تكون النتيجة نسبة ضئيلة من تحقيق الاهداف من قبل المهاجمين وهذه النسبة ضئيلة من تحقيق الاهداف يعني فقدان الفريق المهاجم للكرة ، وبعد كل اضاعه كرة يعني اعطاء فرصة للدفاع لاداء الهجوم السريع المضاد .

2. سحب الكرات :

ان سحب الكرة من الهدف يعتبر عاملاً مهماً لتنفيذ الهجوم السريع طالما ان الفريق لم يستطيع تنفيذ الهجوم السريع بدون كرة .

3. المناولة :

ان المناولة تعتمد على مبدئين أساسيين وهما الدقة في المناولة والوقت المناسب لقطع اللاعب المستلم لتنفيذ الهجوم السريع .

4. الخطوة التالية : على اللاعب المستلم بعد استلامه الكرة ان يركز نظره باتجاه وسط الملعب لمناولة الكرة الى اللاعب الموجود في منطقة الوسط وذلك لكون المستلم الاول عادة ما تتم مدافعه اولاً ويكون اللاعب المهاجم الآخر في وسط الملعب حراً من المراقبة تقريباً .

5. إملاء خطوط الملعب :

عند تنفيذ الهجوم السريع يفضل ان يكون هناك ثلاثة لاعبين ، لاعب في الجانب الايمن، ولاعب آخر في الجانب الايسر ، واللاعب الثالث في الوسط والذي يتميز بالقدرة والسيطرة على الكرة وتنفيذ الهجوم السريع .

6. تنفيذ الهجوم السريع :

هناك عدة اختبارات لتنفيذ الهجوم السريع تعتمد على مكان وجود المدافعين واعاقتهم لأي من المهاجمين :

أ إذا كان اللاعب المهاجم في الوسط مع الكرة قادراً على تنفيذ الهجوم السريع والقطع باتجاه هدف الخصم بدون اعاقه يكون ذلك أفضل .

ب كان اللاعب في الوسط معاقاً يستطيع القيام بمناولة للاعب الجانب الايسر الذي يقوم بالقطع لتنفيذ التصويبة السليمة او التصويب بالقفز القريب .

ج إذا كان اللاعب في الوسط معاقاً يستطيع القيام بمناولة للاعب في الجانب الايمن الذي يقوم بالقطع لتنفيذ التصويبة السليمة او التصويب بالقفز القريب .

د إذا كان المهاجمون الثلاثة غير قادرين على تنفيذ الهجوم السريع ، يستطيعون القيام بالمناولة للمهاجم الرابع الذي يتابعهم والذي يقوم بالقطع لتأدية التصويبة السليمة او التصويب بالقفز القريب .

7. **السرعة** : ان جميع العوامل السابقة تعتمد على السرعة اذا أريد بالهجوم السريع ان يطبق بنجاح وذلك لسببين :

أ ان الهجوم السريع يجب ان ينفذ خلال ثوانٍ من وقت المباراة .

ب ان الفريق المدافع يحاول جاهداً وبأقصى سرعة الرجوع الى وضع الدفاع الفرقي او المنظم لأجل اعاقه الهجوم السريع ، لهذا يجب ان يتضمن المنهاج التدريبي في مراحل اعداده الاولى على تطبيق تمارين الهجوم السريع وبأقصى سرعة من أجل اعطاء فكرة للمدرب لمعرفة اي من اللاعبين لديه القابلية على الركض بأقصى سرعة وفي نفس الوقت لديه القدرة على التحكم والسيطرة بالكرة والتصويب لأجل اعطائهم الافضلية في تنفيذ الهجوم السريع .

حالات تنفيذ الهجوم السريع :

ممكن لأي فريق من تحقيق او الشروع في تنفيذ الهجوم السريع بعد حصوله على

الكرة من الحالات الاتية :

1. الرمية الحرة :
 - A بعد نجاح الرمية الحرة .
 - B بعد فشل الرمية الحرة .
2. فقدان الكرة اثناء اللعب .
3. التصويب الناجح او الفاشل نتيجة القطع ، التصويب البعيد ، والمتابعة .
4. خطف الكرة من الخصم ام سواء كان في حالة طبطبة أم كان ماسكاً للكرة .
5. قطع الكرة اثناء المناولات .
6. كرة القفز .

أسباب فشل الهجوم السريع :

هناك حالات كثيرة تؤدي الى فشل تنفيذ الهجوم السريع وهذا يعني ضياع الفريق لحوالي 50% من هجومه واقتصاره على الهجوم المنظم فقط والذي تكون فيه نسبة إصابة هدف الخصم أقل مما هي في الهجوم السريع . من هذه الحالات :

1. بطء الحركة في تنفيذ الهجوم السريع .
2. عدم تشكيل مثلث سحب الكرات المرتدة .
3. عدم بذل الجهد لسحب الكرات المرتدة .
4. عدم اشتراك لاعبي الاجنحة في الدفاع والهروب قبل السيطرة على الكرة من قبل فريقهم وهذا له سلبياته من حيث :
 - A التفوق العددي للمهاجمين ، خمسة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين .
 - B كثيراً ما ترتد الكرة بقوة مما تسقط في مناطقهم ، ونظراً لعدم وجودهم فتعطي فرصة أخرى للمهاجمين للسيطرة على الكرة مرة ثانية .
5. البطء في ادخال الكرة الى الملعب .
6. استخدام الطبطبة بدلاً من المناولة . هناك حالة واحدة على المهاجم بعد سيطرته على الكرة ان يستخدم الطبطبة بدلاً من المناولة هي في حالة حشد اللاعبين بالقرب من الهدف مما يسبب له صعوبة في المناولة ، فهنا يكون مضطراً للقيام

بالطبطة للجانب او وسط الملعب لغرض التخلص من حشد اللاعبين ثم القيام بالمناولة مباشرة بعد ذلك.

7. عدم دقة المناولة وتناسبها مع سرعة واتجاه المستلم .

8. خطأ المستلم وذلك لعدم النظر الى الكرة لحين الاستلام .

9. استخدام الطبطة لفترة طويلة وهذا له سلبياته .

انواع الهجوم السريع :

هناك انواع عدة من الهجوم السريع وهذه الانواع تتحدد في ضوء وجود مدافع أم لا

النوع الأول : الهجوم السريع بعدم وجود مدافع ويكون على نوعين :

أ الهجوم السريع بمرحلة واحدة : ينفذ هذا النوع من الهجوم السريع بمناولة واحدة بين لاعبين اثنين ، أي تنتقل الكرة من المناول الى المستلم ثم القطع باتجاه الهدف .

ب الهجوم السريع بمرحلتين : ينفذ هذا النوع من الهجوم السريع بمناولتين بين ثلاثة لاعبين ، أي ان الكرة تنتقل من المناول الى المستلم الاول ثم المستلم الثاني ثم القطع باتجاه الهدف . ان المستلم الاول يناول الكرة الى المستلم الثاني في الحالات الآتية :

1. اذا كان هناك الخصم قريباً منه مما يعيقه من تنفيذ الهجوم السريع.

2. اذا كان ضعيفاً في بعض المهارات كالتبطة والقطع والتصويب.

3. اذا كان المستلم الثاني أقرب منه الى هدف الخصم وجيداً في تنفيذ الهجوم

السريع .

النوع الثاني : الهجوم السريع بوجود مدافع . هذا النوع من الهجوم السريع يعتمد على

مبدأ التفوق العددي وينقسم الى :

أ لاعبي الهجوم ضد مدافع واحد : في هذا النوع من الهجوم السريع على لاعبي

الهجوم احتلال مركزين الجانب الايمن والايسر والقيام بالمناولات لحين الوصول

تقريباً الى منتصف الساحة الامامية وذلك لكون المناولة اسرع من الطبطة وتساعد

ايضاً على تشتيت تركيز المدافع . بعد وصولهم الى منتصف الساحة الامامية عليهم قطع المناولات في المنطقة التي يشعرون بأن المناولة قد تقطع فيها قبل الخصم ، على اللاعب المهاجم الذي معه الكرة عليه القيام بالقطع والتصويب .

B ثلاثة لاعبي هجوم ضد لاعبي دفاع : في هذا النوع من الهجوم السريع على لاعبي الهجوم احتلال ثلاثة مراكز اثناء تحركهم ، لاعب في الوسط ولاعب في كل جانب من جوانب الملعب الايمن والايسر ثم القيام بالمناولات بين الوسط واليمين ، والوسط واليسار لحين الوصول الى منتصف الساحة الامامية . بعد الوصول الى منتصف الساحة الامامية يفضل ان تكون الكرة مع احد لاعبي الزوايا الذي يقوم بالقطع باتجاه الهدف والتصويب وعليه ايضاً عدم مناولة الكرة إلا اذا اعاقه المدافع 100% . لاعب الوسط اثناء قطع زميله للتصويب يجب ان يكون بالقرب من خط الرمية الحرة ، اما لاعب الزاوية الاخرى فيجب ان يكون بالقرب من الخط الجانبي لمنطقة الدفاع وفي زاوية جيدة للاستلام . فهذه الوضعية تسهل عملية المناولة اليهم اذا تم اعاقه القاطع وكذلك تصعب على المدافعين السيطرة عليهم واعاقه التصويب .

الهجوم بأربعة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين : في هذا النوع من الهجوم السريع يحتل ثلاثة لاعبين ثلاثة مراكز الوسط ، الجانب الايمن ، الجانب الايسر ، اما اللاعب الرابع فعليه الركض بأسرع مايمكن للوقوف بالقرب من احد المدافعين ليشكل التفوق العددي في تلك الجهة فقط على المهاجمين الثلاثة التحرك بالمناولات لحين الوصول الى منتصف الساحة الامامية ثم البدء بالهجوم من قبل اللاعب الذي معه الكرة بنفس جهة اللاعب لحصول التفوق العددي في تلك الجهة فقط ، كما ذكرنا سابقاً ان تنفيذ الهجوم السريع من جهة عكس جهة اللاعب الرابع يكون صعباً وذلك لعدم وجود التفوق العددي .