

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص وأسئلة درس خطة دفاع المنطقة في كرة السلة

موقع المناهج ← المناهج العمانية ← الصف الثاني عشر ← رياضة مدرسية ← الفصل الثاني ← الملف

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر



روابط مواد الصف الثاني عشر على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر والمادة رياضة مدرسية في الفصل الثاني

ملخص شامل للمنهج	1
أسئلة على درس خطة العداء وتعديلات قانون كرة الطائرة	2
أسئلة درس حائط الصد	3
أسئلة درس ألعاب الستار في كرة السلة	4
ملخص وأسئلة درس خطة دفاع المنطقة في كرة السلة	5

خطة دفاع المنطقة

الموضوع الثاني

خلفية: عرف خطة دفاع المنطقة في كرة السلة؟

تعتبر أحد أنواع الدفاع في كرة السلة وهي أسلوب متقدم لخطة دفاع رجل لرجل، وتتطلب خطة دفاع المنطقة التعاون بين أعضاء الفريق وأخذ كل لاعب المساحة المحددة له بالتشكيل الدفاعي في وقت واحد بمجرد فقد الكرة أثناء الهجوم، حيث إن تخلف أي واحد منهم عن منطقته المحددة يؤدي إلى التفكك الدفاعي لوجود مساحة من الملعب خالية من عملية الدفاع.

وضح / تتطلب خطة دفاع المنطقة في كرة السلة التعاون بين أعضاء الفريق؟

أنواع خطة دفاع المنطقة: ١١١، ٢٢٢، ٣٣٣

عرف خطة دفاع المنطقة القريب من الهدف في كرة السلة؟

* دفاع المنطقة القريب من الهدف:

ويتم عن طريق عودة الفريق إلى منطقة الرمية الحرة تقريباً بمجرد فقدهم الكرة أثناء الهجوم، بحيث يقوم كل لاعب بحراسة المنطقة المكلف بها ومساعدة زملائه القريبين من منطقة.

تشكيلاتها:

من تشكيلات خطط دفاع المنطقة القريب من الهدف (٣-٢)

أذكر مميزات و عيوب هذه التشكيلة؟



الشكل رقم (١)

- التشكيل الدفاعي (٢-٣)، الشكل رقم (١):

مميزات التشكيل:

- يقوي مناطق الدفاع تحت السلة مباشرة .
- يساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف.
- يقلل من فرص التصويب من أركان الملعب .
- يقلل من فاعلية رجل الارتكاز القريب من السلة .

عيوب التشكيل:

- ضعيف في الدفاع وسط المنطقة المحرمة .
- يساعد المهاجمين على التصويب من أمام الجناحين ومن جوارهما .
- يساعد على زيادة فاعلية رجل الارتكاز إذا تواجد خلف الجناحين مباشرة .

عدد أنواع التشكيلات في خطة دفاع المنطقة القريب من الهدف في كرة السلة؟

٣-٢ — ٢-٣

١-٣-١ — ٢-٢-١

٢-١-٢

عدد أنواع خطة دفاع المنطقة في كرة السلة؟

١ - دفاع المنطقة القريب من الهدف.

٢ - دفاع المنطقة الضاغظ في كل الملعب.

من تشكيلات خطط دفاع المنطقة القريب من الهدف (٢-٣)

أذكر مميزات و عيوب هذه التشكيلة ؟



الشكل رقم (٢)

من تشكيلات خطط دفاع المنطقة القريب من الهدف

(٢-٣) و (٣-٢)

هناك نقاط مشتركة من حيث المميزات و العيوب بين هاتين التشكيلتين . أذكرها؟

- المميزات (يساعد في الحصول على الكرات المرتدة)

- العيوب (ضعيف في الدفاع في وسط المنطقة المحرمة)

- التشكيل الدفاعي (٢-٣) ، الشكل رقم (٢) :

مميزات التشكيل :

- دفاع قوي ضد التصويب الموجه للسلة .

- يساعد في الحصول على الكرات المرتدة من الهدف .

- يساعد في قطع الكرات الممررة بين المهاجمين

حول الدفاع .

- يقلل من فاعلية رجل الارتكاز الموجود على خط الرمية الحرة .

عيوب التشكيل :

- ضعيف في الدفاع عن وسط المنطقة المحرمة .

- يساعد المهاجمين على التصويب من أركان الملعب .

- يساعد على زيادة فاعلية لاعبي الارتكاز إذا تواجدوا خلف الأجنحة مباشرة .

التشكيل الدفاعي (٢-١-٢) ، الشكل رقم (٣) :

مميزات التشكيل :

- دفاع قوي ضد التصويب من الأماكن القريبة من السلة .

- أسهل التشكيلات التي تساعد على الحصول على

الكرات المرتدة من الهدف .

- دفاع قوي ضد اختراق وتقدم أي مهاجم بالكرة نحو الهدف .

- دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز المتميز .

عيوب التشكيل :

- يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة من أي مكان حول الهدف .

- يشغل مساحة صغيرة إذا ما قورن بالتشكيلات الأخرى .

من تشكيلات خطط دفاع المنطقة القريب من الهدف (٢-١-٢)

أذكر مميزات و عيوب هذه التشكيلة ؟

من تشكيلات خطط دفاع المنطقة القريب من الهدف (٢-٢-١)
أذكر مميزات و عيوب هذه التشكيلة ؟



الشكل رقم (٤)

التشكيل الدفاعي (٢-٢-١) ، الشكل رقم (٤) :

مميزات التشكيل :

- دفاع قوي ضد لاعبي الارتكاز .
- يحد من خطورة صانع لعب الفريق المهاجم .
- يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة
- المواجهة للسلة .

عيوب التشكيل :

- يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة من جانبي الهدف .
- يحمل لاعبي الخط الأول مسؤولية دفاعية كبيرة .

من تشكيلات خطط دفاع المنطقة القريب من الهدف

(٢-٢-١) و (١-٣-١)

. أكتب نقطة واحدة من المميزات و نقطة واحدة من العيوب لكل من التشكيلتين ؟



الشكل رقم (٥)

التشكيل الدفاعي (١-٣-١) ، الشكل رقم (٥) :

مميزات التشكيل :

- دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز الذي يتواجد على خط الرمية الحرة .
- يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة
- المواجهة للهدف .

- يساعد على قطع الكثير من تمريرات المهاجمين على منطقة الدفاع .

من تشكيلات خطط دفاع المنطقة القريب من الهدف (١-٣-١)

أذكر مميزات و عيوب هذه التشكيلة ؟

عيوب التشكيل :

- يساعد على التصويب من أركان الملعب .
- ضعيف في الدفاع تحت السلة مباشرة .
- يحمل لاعبي الخط الأول ولاعبي الخط الأخير مسؤوليات دفاعية كبيرة .

عرف خطة دفاع المنطقة الضاغطة
في كل الملعب في كرة السلة ؟

* خطة دفاع المنطقة الضاغطة في كل الملعب :

في الخطة يتم توزيع اللاعبين على مساحة الملعب بالكامل ، بحيث يقوم كل منهم بالدفاع عن منطقة محددة بالاشتراك مع أقرب زميل له]

صح أم خطأ/ يتم توزيع اللاعبين في خطة دفاع المنطقة الضاغطة في كرة السلة حسب قدرات اللاعبين البدنية و المهارة للفريق المدافع () . الإجابة (x) و الصحيح للفريق المهاجم .
تشكيلاتها :

يتم توزيع اللاعبين في تشكيلات مختلفة حسب قدرات اللاعبين البدنية والمهارة للفريق المهاجم كالآتي :

أكمل/ يتم توزيع اللاعبين في خطة دفاع المنطقة الضاغطة في كرة السلة حسب قدرات اللاعبين و للفريق المهاجم .

التشكيل الدفاعي (٣-١-١) ، الشكل رقم (٦) :



الشكل رقم (٦)

مميزات التشكيل :

- يحد من خطورة الفريق الذي يستخدم التمريرات الطويلة ضد الدفاع الضاغط .
- يركز على المنطقة الأمامية، وهو ما يؤدي إلى ارتباك المهاجمين بمجرد حصولهم على الكرة .
- يساعد على الحصول على الكرة في أماكن قريبة من الهدف .

من تشكيلات خطط دفاع المنطقة الضاغطة (٣-١-١)

أذكر مميزات و عيوب هذه التشكيلة ؟

عيوب التشكيل :



الشكل رقم (٧)

- ضعيف ضد الفريق الذي يتميز بسرعة الانتشار بالملعب .
- يتحمل لاعبي الخطين الخلفيين مسؤولية دفاعية كبيرة .
- صعب ضد الفريق الذي يجيد الهجوم الخاطف .

التشكيل الدفاعي (٣-٢) ، الشكل رقم (٧) :

مميزات التشكيل :

من تشكيلات خطط دفاع المنطقة الضاغطة (٣-٢)

أذكر مميزات و عيوب هذه التشكيلة ؟

- يحد من خطورة الفريق الذي يستخدم التمريرات القصيرة .
- يحد من خطورة الفريق الذي يستخدم جانبي الملعب لتقدمه .
- يزيد الضغط على نصف الملعب الأمامي وهو ما يؤدي إلى زيادة ارتباك المهاجمين .

عيوب التشكيل :

- ضعيف ضد الفريق يستخدم التميريرات الطويلة .
- المساحة الواقعة بين خطي الدفاع والظهر الأخير هي أماكن ضعف هذا التشكيل .

مميزات خطة دفاع المنطقة :

- وضع اللاعب المناسب في المكان المناسب بالملعب .
- تساعد على احتواء الأخطاء الفردية في الدفاع .
- تساعد على سهولة الحصول على الكرات المرتدة من الهدف .
- تساعد على تنظيم تحركات الفريق في الهجوم الخاطف .
- تقلل من ارتكاب الأخطاء الشخصية أثناء الدفاع .
- دفاع قوي ضد الفريق الذي يحاول دائماً إنهاء هجومه بالتصويب من المناطق القريبة من الهدف .
- دفاع قوي ضد الفريق الذي يجيد التميرير والقطع وألعاب الستار .
- دفاع مناسب ضد الفريق الذي يتميز بسرعة الحركة أثناء الهجوم .

-أذكر أربعة من مميزات
خطة دفاع المنطقة في
كرة السلة ؟

.....
.....
.....
.....

خطة دفاع المنطقة هي أحد أنواع الدفاع المتبعة
في كرة السلة ولها مميزات و عيوب ، أذكر
نقطتين لكل منهما ؟

المميزات ١ - ٢ -
العيوب ١ - ٢ -

عيوب خطة دفاع المنطقة :

- تسمح للفريق المهاجم بتنظيم هجومه .
- تسمح للفريق المهاجم بتحقيق التفوق العددي في أي منطقة .
- تسمح للمهاجم بتجميد الكرة المدة القانونية .
- تسمح للفريق المهاجم بالتصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة .
- تسهل اختراقه بالتميرير السريع والتصويب الناجح من بعيد .
- لا تساعد الفريق على زيادة عدد محاولاته الهجومية ومن ثم لا تساعد على فرص إصابة الهدف .
- لا تساعد المبتدئين على الارتقاء بقدراتهم الدفاعية .

-أذكر أربعة من عيوب
خطة دفاع المنطقة في
كرة السلة ؟

.....
.....
.....
.....