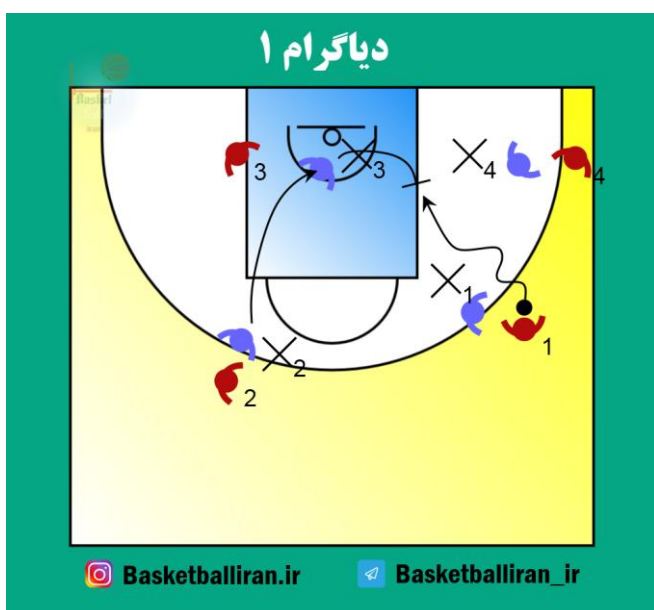


فلسفه بازی سن آنتونیو اسپرز

فلسفه دفاعی سن آنتونیو اسپرز با جواب به این سوال آغاز می‌شود: ما باید دفاع را از کدام قسمت زمین شروع کنیم؟ اگر دفاع ما تمام زمین باشد، به آن "۴۰" می‌گوییم؛ اگر از خط پرتاب پناالتی زمین مقابل شروع شود، به آن "۳۰" می‌گوییم؛ از نیمه زمین، "۲۰" و در منطقه شوت به آن "۱۰" می‌گوییم.

آقای دین اسمیت مربی دانشگاه کارولینای شمالی این راه بسیار ساده دفاع را به من آموخت و من متوجه شدم که بازیکنان به سادگی آن را درک می‌کنند. اگر ما در مقابل تیمی همچون لس آنجلس لیکرز که خیلی زیاد ضدحمله نمی‌زند اما عمدتاً سیستم تهاجمی آن‌ها به اطراف منطقه رنگی متکی است، قرار بگیریم؛ آنوقت است که ما از دفاع تمام زمین برای تلف کردن زمان حمله و تغییر زاویه پاس‌های مهاجمین استفاده می‌کنیم. ما به آن‌ها اجازه شروع حمله مثلث معروفشان را نمی‌دهیم، اما آن‌ها را مجبور می‌کنیم تا زمان بیشتری را در نیمه زمین خود سپری کنند.

از طرفی دیگر، وقتی ما در مقابل تیمی همچون نیوجرسی نتز که در فینال رقابت‌های ان‌بی‌ای سال گذشته بازی کردیم، قرار بگیریم؛ تاکتیک ما تفاوت دارد.



نیوجرسی نتز ضدحمله را بسیار عالی اجرا می‌کند، بنابراین پرس تمام زمین دفاع نخواهیم کرد مخصوصاً زمانی که جیسون کید در پست گارد راس قرار دارد. در مقایسه با اکثر تیم‌های ان‌بی‌ای، ما دفاع نیمه زمین متفاوتی را اجرا می‌کنیم (دیگرام ۱). ما فشار را روی بازیکن صاحب توپ قرار می‌دهیم: X1 به شدت در مقابل ۱ دفاع می‌کند و X2 که یک پاس از توپ فاصله دارد؛ دناى دفاع می‌کند تا به ۲ اجازه دریافت پاس ندهد. X3 که از توپ دو پاس فاصله داشته و از ۳ محافظت می‌کند؛ به سمت توپ و تا پایین خط پاس اسلاید می‌رود. خط پاس، خطی فرضی بین بازیکن صاحب توپ و ۳ می‌باشد.

یکی از بهترین موقعیت‌ها برای شوت زمانی است که بازیکن در کرنر سمت قوی جاگیری کرده باشد. اکثر مربیان از بازیکنان خود می‌خواهند تا برای دفاع و متوقف کردن نفوذ، حرکت کنند و این نقش دفاعی را به X4 می‌سپارند. من فقط مخالف آن را انجام می‌دهم. یک مدافع از گوشه هرگز در مقابل نفوذ کمک نمی‌کند به خاطر آنکه من به حمله اجازه شوت از کرنر را نمی‌دهم. این مفهوم در برابر مفاهیم دیگر، اولین دلیلی است که باعث شد سن آنتونیو اسپرز دومین تیم در آمار دفاعی ان‌بی‌ای باشد که کمترین درصد سه امتیازی را به حریفان داده است.

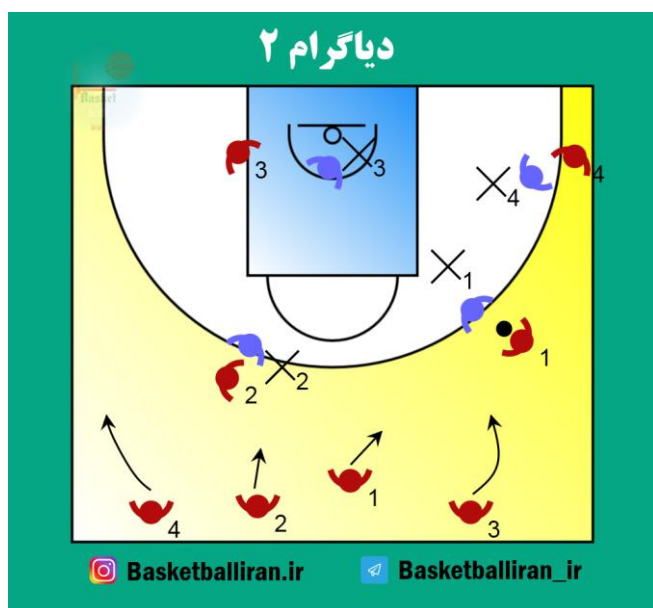
دومین قانون من این است که مهاجم صاحب توپ هرگز به مرکز زمین نفوذ نکند. همواره هدف ما هدایت او به سمت بیس‌لاین است. اگر مدافع به مهاجم صاحب توپ اجازه داد که به سمت مرکز زمین نفوذ کند، من فوراً او را از بازی بیرون می‌کشم. من در جلسات تمرینی، دائماً به بازیکنانم رویکرد صحیح برای دفاع مهاجم را تاکید می‌کنم. این بدان معنی است که دورترین پای مدافع از بیس‌لاین باید بالای دورترین پای مهاجم باشد. X2 بازیکنی است که یک پاس از توپ فاصله دارد. او باید در خط سه امتیازی گارد بسته ای (دفاع دناى) داشته باشد و اگر نفوذ انجام شد، او فوراً مهاجم خود را ترک کرده و در سمت کمک، در جای X3 قرار بگیرد. X3 ای که باید برای توقف نفوذ رفته باشد. X2 باید مابین مهاجم صاحب توپ و هم تیمی‌اش در پایین خط پاس جاگیری کند.

نفوذ با رو در رو قرار گرفتن با مهاجم صاحب توپ متوقف می‌شود. X2 تمام مسیر را پایین می‌رود و اگر در آنجا پاس داده شد، او باید از آن دفاع کند. X2 درحالی که به بازیکن دریافت کننده پاس نزدیک می‌شود، نباید به او اجازه نفوذ به مرکز را بدهد؛ بلکه باید او را مجبور کند تا به سمت خط طولی برود.

مدافع مهاجم صاحب توپ در کرنر نیز باید همین قوانین را پیروی کند. همچنین اگر مهاجم صاحب توپ از کرنر به سمت مرکز نفوذ کرد، مدافعی که یک پاس از او فاصله دارد نباید برای کمک برود. او دفاع دناى خود را حفظ می‌کند. هدف ما این است که کسب فرصت راحت سه امتیازی را برای تیمی که می‌خواهد به ما سه امتیازی بزند، سخت‌تر کنیم.

تعداد بسیار زیادی از بازیکنان هستند که گام انداختن بعد از دربیبل خوبی دارند و می‌توانند به همان خوبی هم بپروند و در انتهای نفوذ خود نیز شوت بزنند. با این حال، تعداد اندکی از بازیکنان هستند که در فاصله بین شروع دریبل و موقعیت پایانی خود که به نزدیکی سبد رسیده‌اند، می‌توانند شوت بزنند. علت آن این موضوع است که علاوه بر مدافعی که در کنار آن‌ها است، یک مدافع دیگر که معمولاً بلند قد تر است هم وجود دارد که برای جلوگیری از نفوذ به سمتشان در حال حرکت است. اینگونه شوت‌ها در منطقه رنگی بسیار مشکل است. در صورتی که شوت در این موقعیت غیر ممکن شود، شما خواهید دید که معمولاً مهاجمین توپ را به هم تیمی خود در بیرون پرتاب می‌کنند. در این وضعیت، مدافعی که توپ را پوشش می‌دهد، مهاجم صاحب توپ را مجبور کرده تا به سمت بیس‌لاین برود.

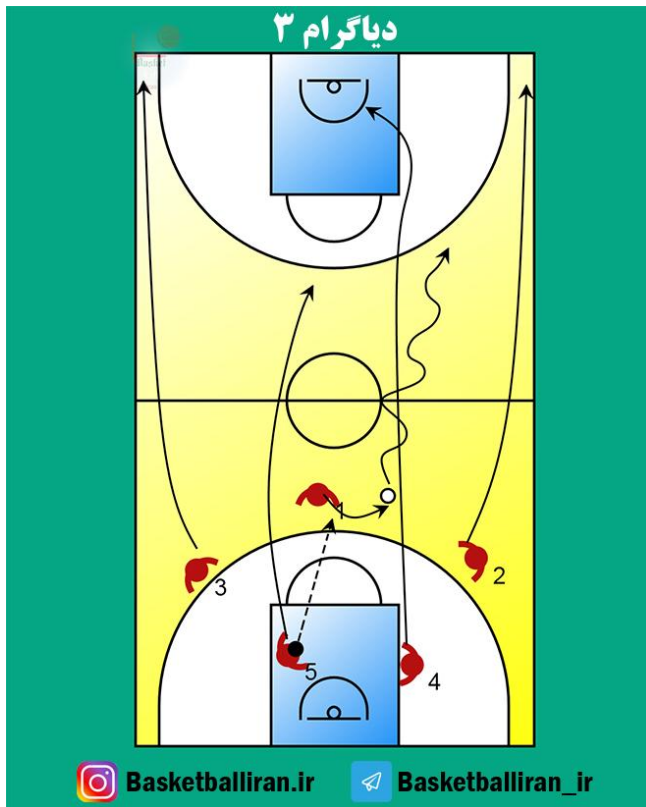
به طور خلاصه، اگر ما یک پاس از توپ فاصله داشته باشیم، کمک دفاعی خواهیم کرد. همواره ما بازیکن صاحب توپ را به سمت بیس‌لاین هدایت و از سمت کمک در مقابل نفوذ کمک می‌کنیم (به عنوان مثال از پست پایین، یک مدافع از سمت بیس‌لاین). وقتی که ما نزدیک مهاجم شویم، ما این قوانین را اجرا کرده و همواره مجبور می‌کنیم به سمت بیس‌لاین حرکت کند. طبیعتاً، زمانی که توپ پاس داده شود، مدافع باید به سمت توپ جهش کرده و موقعیت دفاعی مناسب بگیرد. ما روزانه قوانین دفاعی خود را حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه با بازی ۴ به ۴ در هر دو سمت زمین تمرین می‌کنیم. تمامی بازیکنان این تمرینات را تا زمانی که برایشان اتوماتیک شود، انجام می‌دهند. ادامه تمرین نیز ۴ به ۴ است (به خاطر وجود سه تیم چهار نفره ۴-۴-۴ نامیده می‌شود). این تمرین بازیکنان را قانع می‌کند که با حمله، مخصوصاً در کوارتر آخر، برنده نخواهند شد بلکه دفاع مستحکم است که منجر به پیروزی می‌شود. در سن آنتونیو، این تمرین همانطور که جوان‌ترین بازیکن به خوبی انجام می‌دهد، مسن‌ترین بازیکن نیز اجرا می‌کند؛ بنابراین تمامی بازیکنان آنچه که برای پیروزی الزامی است را درک کرده‌اند.



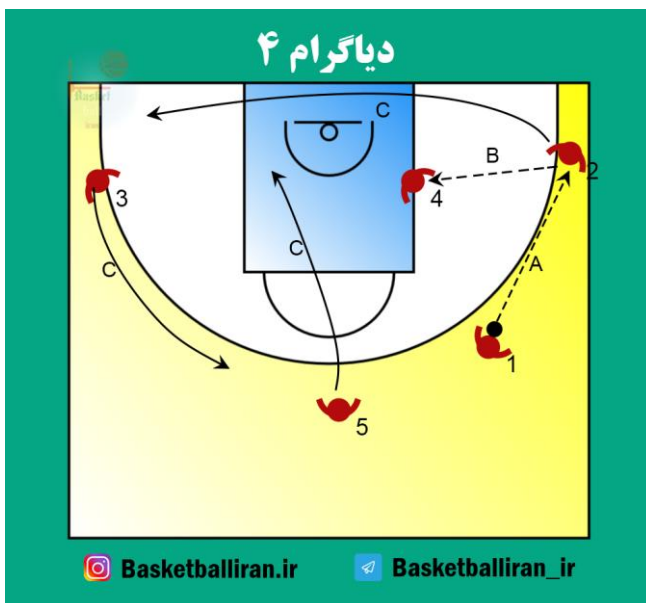
ما معمولاً این تمرین را تا ۷ امتیاز انجام می‌دهیم. مهاجمین هر نوعی که بخواهند می‌توانند بازی کنند (دیگرام ۲). اگر هر یک از چهار مهاجم گلی بزند، آن‌ها یک امتیاز بدست می‌آورند؛ و اما اگر شوت آن‌ها به خطا رود، مدافعین یک امتیاز کسب می‌کنند و مهاجمین در مقابل تیم دیگر از نیمه زمین دفاع خواهند کرد. مربی در زیر سبد می‌ماند تا در صورتی که گل شد توپ را بگیرد و به تیم بعدی که فوراً بازی را شروع خواهد کرد، پاس دهد. بازیکنان وقتی برای صحبت و استراحت ندارند و باید به سرعت با بازیکنان ارتباط برقرار کرده و تصمیم بگیرند که چه کسی گارد باشد. من هر روز این تمرین دفاعی را با حداکثر شدت استفاده می‌کنم. به این ترتیب بازیکنان اعتماد به نفس لازم برای اجرا دفاعی مستحکم را بدست می‌آورند. آن‌ها یاد می‌گیرند که با هم تیمی‌های خود ارتباط برقرار و هر زمانی که برای متوقف حریف خود لازم بود، سویچ (تغییر یار) کنند. به عنوان مجازات، تیم‌هایی که بازی را می‌بازند باید تمرینات دوندگی بیشتری انجام دهند.

آخرین گزینه‌ای که من روی آن متمرکز می‌شوم، ریباند است. اگر تیم حمله شوت بی‌دقتی بزند و بعد از آن توپ را ریباند کند، تیم مدافع یک امتیاز از دست خواهد داد. در بعضی موارد که تیم مدافع ریباند را به طور متوالی از دست می‌دهد، می‌توان در نهایت با امتیاز منفی، زیر صفر، فشار بیشتری بر روی آن‌ها جهت مستحکم کردن دفاعشان قرار داد. این تمرین قسمت اصلی هر جلسه تمرینی ما است و به طور متوسط یک سوم جلسه تمرینی را صرف انجام آن می‌گذرانیم.

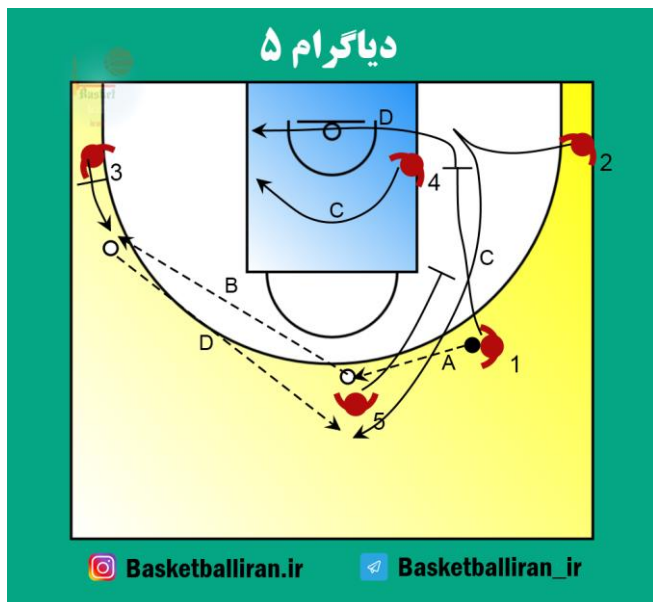
بیاید حالا در مورد حمله صحبت کنیم. بیاید فرض کنیم حمله ما با یک ریباند دفاعی شروع می‌شود (دیگرام ۳).



فورواردها حرکت می کنند. اولین بازیکن بزرگ ما (در این مثال ۴)، از سمت قوی رفته و سعی می کند خود را در جلوی مدافع حریف در پست پایین برای توپ گیری و کسب امتیاز برساند. البته اگر مدافع پشت سر او بود، او مدافع را با بدن نگه می دارد تا بتواند به راحتی پاس دریافت کند. با این حال، اگر مدافع مانع پاس شد، او باید مدافع را کاملا به زیر سید بکشاند و سپس منتظر توپ شود. کارل مالونه در تیم لس آنجلس لیکرز استاد این حرکت بود. بازیکنان پیرامونی به نزدیکی های بیس لاین رفته تا مدافعين را مجبور کنند به پشت آنها بروند تا موقعیتی مناسب برای دریافت توپ توسط پست چهار به وجود آید.



اعتقاد من بر این است که اگر ما نتوانیم از ضد حمله امتیاز کسب کنیم، بهترین راه برای حمله بازی داخلی می باشد (دیاگرام ۴). توپ به ۲ در کرنر و سپس به ۴ در پست پایین، پاس داده می شود. ۲ بعد از پاس خود، عرض زمین را از کنار ۴ و نزدیک بیس لاین طی می کند و سپس ۵، دیگر بازیکن پست ما، به پست پایین در سمت مخالف ۴ می رود. ۳، بازیکن کرنر دیگر ما، به بالای منطقه رنگی می رود. اگر ۴ در پست پایین دابل تیم نشد، می تواند بازی تک به تک انجام دهد. بعد از برش ۲، ۱ به کرنر رفته و ۳ جای ۱ قرار می گیرد.



اگر ما نخواستیم به کرنر پاس بدهیم و یا انجام آن برای ما راحت نبود (دیاگرام ۵)، پاس از ۱ به ۵، دومین تریلرمان، داده می‌شود و او نیز به ۳ در سمت دیگر زمین پاس را برمی‌گرداند. ۴، اولین بازیکن داخلی ما، به پست پایین در سمت دیگر برای دریافت پاس فلش کات می‌زند. بعد از برش ۴، ۱ و ۵ به ۲ که در حال آمدن به بالای منطقه رنگی است، اسکرین استگر (اسکرین‌های متوالی که جهت یکسان داشته باشند) می‌دهند. بعد از اولین اسکرین، ۱ به سمت دیگر زمین رفته و در آنجا از یک دابل اسکرین (دو اسکرین‌دهنده شانه به شانه هم در کنار هم قرار می‌گیرند) یا اسکرین استگر دیگر استفاده می‌کند. در این وضعیت آخر، مهم نیست شما قصد انجام چه کاری دارید، زیرا گزینه‌های زیادی وجود دارد که می‌توان با علامت مشت و یا دیگر علائم از پیش تعیین شده انجام داد.

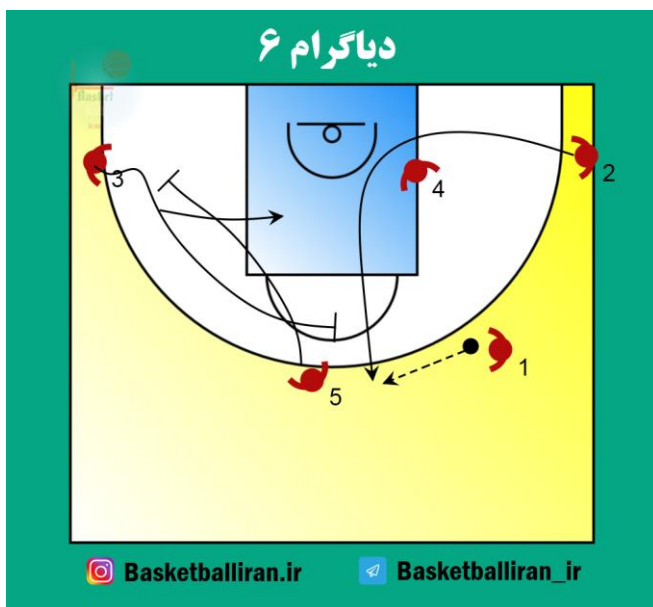
اگر ما نتوانستیم توپ را به یکی از سه بازیکنی که در یک سمت هستند، پاس بدهیم، آنوقت تلاش می‌کنیم تا توپ را به پست پایین برسانیم. اگر نتوانستیم این کار را هم انجام دهیم، این بازیکن به خط پرتاب پنالتی رفته و توپ را برای بازی تک به تک دریافت می‌کند و یا پاس را به فردی که به او پاس داده، برمی‌گرداند تا با او بازی پیک و رول را اجرا کند. این یکی از بهترین حالاتی است که در برابر تیم‌هایی که بازیکنان آن‌ها در پیک و رول جا می‌مانند، استفاده می‌شود.

ما دو گزینه برای شروع حمله خودمان داریم.

اول: توپ به کرنر و سپس به پست پایین برود.

دوم: توپ به تریلر دیگر در سمت مخالف پاس داده شود و سپس اسکرین استگر داده شود.

برای حرکت موثر توپ، ما هیچ‌وقت به دربیبل نیاز نداریم. یک پاس جانبی فوری می‌تواند توپ را به کرنر برود. این موقعیت حمله گزینه‌های راحت بسیار زیادی به ما می‌دهد. تریلر (۵) باید حمله را حدس بزند: اگر توپ به پست پایین رفت، او باید به پست پایین در سمت دیگر برود. اگر توپ به اطراف پاس داده شد، او باید به سمت دیگر زمین حرکت کند و ابتدا در اسکرین استگر و سپس در بازی دو به دو شرکت کند. ما باید برای قرار گرفتن در وضعیت مناسب شوت‌زنی و شروع لحظات پایانی زمان مالکیت، حمله را مدیریت کنیم؛ بازیکنان باید بدانند که چه میزان از زمان حمله سپری شده است و توپ را فوراً به کناره‌ها ببرند. بازیکنان از بازی‌های دو به دو و پیک و رول آگاه هستند.



بازیکنان بلند قد در این وضعیت مسئولیت‌های ویژه‌ای دارند و همانطور که زمان کاسته می‌شود، همواره باید برای آغاز پیک و رول آماده باشند. من تعدادی از برش‌هایی که به ما گزینه‌های متعددی می‌دهند را شرح داده‌ام و الآن دوست دارم فقط بر روی یکی از این گزینه‌ها متمرکز شوم. ۲، بازیکن کرنر، از کنار چهار برش می‌زند و به بالای منطقه رنگی می‌رود (دیاگرام ۶). پست دوم (۵)، از بالای منطقه رنگی به سمت ۳ که به طرف سبد برش زده، حرکت کرده و به او اسکرین می‌دهد. ما می‌توانیم این بخش از حمله با یک مثلث را گزینه "حلقه" بنامیم. بعد از اسکرین، بازیکن کرنر، به سمت سبد نمی‌رود و به جای آن به بازیکن صاحب توپ اسکرین می‌دهد. سپس آن‌ها بازی پیک و رول را اجرا می‌کنند. اگر امکان پاس به تریلر وجود نداشت، تریلر برش بک در زده و به موقعیت پست پایین می‌رود و مهاجم صاحب توپ به سمت بالای منطقه رنگی دربیبل زده و جهت حمله را عوض می‌کند.

موضوع کلیدی این است که با تغییر سمت قوی، مدافعین از یک سمت به سمت دیگر حرکت می‌کنند. اگر نفوذ در طول خط بیس لاین انجام شود، ما همواره یک بازیکن در زاویه سمت مخالف برای دریافت پاس و اقدام به شوتی آزاد می‌خواهیم که داشته باشیم.

تمرین پنج به پنج همانند تمرین چهار به چهار قبلی است، فقط با این تفاوت که امتیازها متفاوت کسب می‌شوند. اگر حمله امتیاز بدست آگل بزند (آن‌ها مجبور نیستند حمله‌ی سستی را استفاده کنند)، حمله و دفاع جابه‌جا می‌شوند. تیمی که در حمله قرار دارد از گل زدن، امتیاز نمی‌گیرد. اگر حمله گل نزند و دفاع ریباند کند، ریباند امتیاز کسب می‌کند و می‌تواند بلافاصله ضدحمله بزند. اگر آن‌ها در ضدحمله گل بزنند، امتیاز دیگری کسب خواهند کرد. حتی اگر آن‌ها از ضدحمله امتیاز کسب نکردند، همان پنج نفر در دفاع باقی خواهند ماند تا امکان کسب امتیاز بیشتری داشته باشند. ما تا زمانی که تیمی ۱۰ امتیاز بدست آورد، بازی را ادامه می‌دهیم. تیم بازنده باید تمرینات دوندگی بیشتری انجام دهند.

من همواره تلاش می‌کنم فشار تمرین را زیاد کنم. آمار پرتاب پنالتی اسپرز خوب نیست. کاری که ما در این مورد انجام می‌دهیم این است که: از تیم بازنده‌ای که ۱۰ امتیاز را از دست داده بازیکنی را انتخاب می‌کنیم و به او ۲ پرتاب پنالتی می‌دهیم. اگر هر دو پرتاب را گل کند، هم تیمی‌های او نباید بدون ولی حتی اگر یکی را گل نکند، تمامی تیم او باید بدون.

تفکرات نهایی من: تیمی که قوی‌تر دفاع کند، می‌تواند بازی را ببرد. اگر شما بتوانید دفاع تیم خود را مستحکم کنید، آن‌ها شما را به سمت پیروزی سوق می‌دهند.

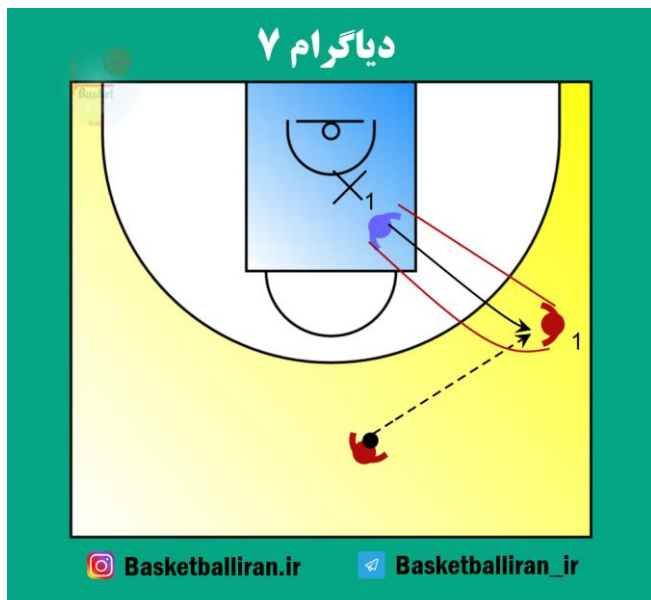
سوال: چگونه شما حرکت حمله را آغاز می‌کنید؟

هیچ صدا خاصی برای شروع حمله وجود ندارد. زمانی که من بازیکن بودم، پست من بازی‌ساز بود. من می‌دانستم که هر دو گارد باید در جلوی توپ و بلندقدترین بازیکن باید به پست پایین بروند و تریلر دوم باید آخرین نفر بیاید. بعضی اوقات، درحالی که حمله آغاز می‌شود، یک بازی‌ساز ممکن است تریلر را برای پیک و رول در نیمه زمین صدا بزند. در این مواقع، اغلب مدافع از کرنر برای کمک رفته و شوت‌زن را در کرنر رها می‌کند. هیچ صدایی در حمله وجود ندارد که بازیکن صاحب توپ می‌خواهد آن را به کرنر پاس بدهد. بعد از پاس، بازیکنی که در کرنر است ممکن است از پشت بازیکن بلندقد برود. توپ ممکن است به بازی‌ساز که بسته به آزاد بودن تریلر چند راه‌حل دارد، برگشت داده شود.

حرکت‌های حمله بر اساس وضعیت‌های دفاعی و امتیازات بازی و دیگر وضعیت‌هایی که در زمین به وجود می‌آیند، است. قطعا در بعضی مواقع، من واکنش نشان می‌دهم. برای مثال، اگر تیم دانکن برای سه تا چهار دقیقه توپ دریافت نکند، من طبیعتاً سیستمی را برای او اعلام می‌کردم. من همانند مربی لس‌آنجلس لیکرز فیل جکسون نبودم. برای مثال، او اجازه می‌داد که یک بازیکن بیش از هشت بار بازی کند. من در صورت بروز چنین اتفاقی تا به حال خواهم گرفت. برش‌هایی که من برای حمله‌های خود تشریح کردم، به تمامی بازیکنان تیم موقعیت کسب امتیاز یکسانی می‌دهد. اگر آنها موثر نباشند و یا آنچه که من می‌خواهم نتیجه ندهد، من حمله خاصی را تعیین خواهم کرد.

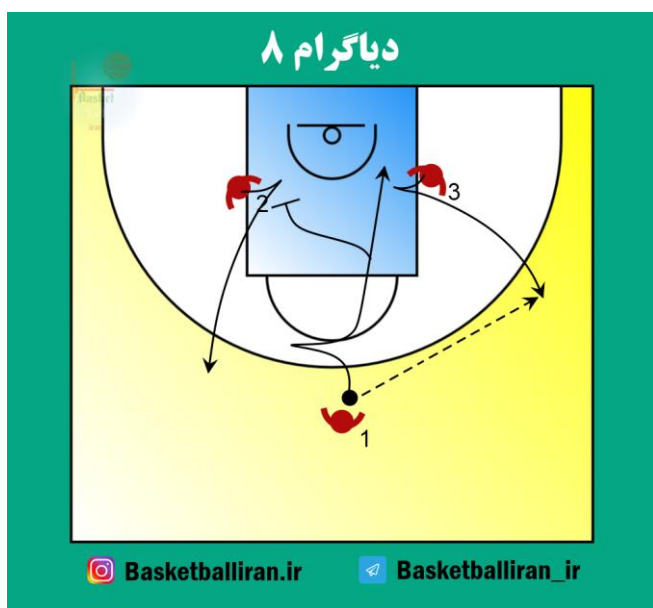
سوال: بهترین راه برای اینکه یک مهاجم مجبور شود به سمت بیس لاین برود، چی می‌باشد و چگونه می‌توان این وضعیت‌ها را تمرین کرد؟

تمرینات زیادی وجود دارد که ما برای دفاع جهت کشاندن مهاجم به طرف بیس لاین و ممانعت از رفتن او به مرکز زمین انجام می‌دهیم. یکی از آن‌ها تمرین یک به یک تمام زمین می‌باشد که هدف از آن بازگشت به وضعیت دفاعی خوب بعد از نفوذ می‌باشد. این امر مستلزم سرعت بالای بازیکن و استفاده از دست بدون هل دادن و داشتن حالت تعادل خوب برای مجبور کردن مهاجم برای حرکت به سمت بیس لاین می‌باشد.



همچنین ما برای رسیدن به این هدف از تمرین نیمه زمین استفاده می کنیم. پس از ارسال پاس، مدافع به سمت مهاجم می رود تا تک به تک بازی کنند. مهاجم تلاش می کند تا از مرکز نفوذ کند و مدافع او را مجبور می کند که به سمت خط طولی برود (دیاگرام ۷).

در بسکتبال تیم هایی برنده هستند که به آنچه که انجام می دهند اعتقاد داشته باشند و بر بهترین اجرای خود پافشاری بورزند. کلید موفقیت در بسکتبال، اجرای خوب مهارت های اصولی می باشد. تمرین زیر پایه بسکتبال است و باید هر روز انجام شود تا بازیکنان به جزئیات این اصول توجه کنند. سه مهاجم در نیمه زمین قرار دارند. یکی از آن ها در مرکز زمین و دو نفر دیگر در وینگ می باشند. دو بازیکن وینگ باید برای دریافت توپ خود را آزاد کنند. پس از پاس، پاس دهنده، یک یا دو قدم عقب تر می رود و سپس تلاش می کند تا برای دریافت توپ پاپ آوت کند.



همواره، قبل از دریافت توپ، بازیکن باید از توپ دور شود و سپس به سمت توپ حرکت کند و به داخل برش یزند. اسکرین پایین می تواند در سمت مخالف توپ انجام شود (دیاگرام ۸)، و پس از آن بازیکن باید به سمت توپ رول کند.

نویسنده: گرگ پاوویچ

مترجم: امید احمدی