بسم الله الرحمن الرحيم

 كرة اليد(ومهاراتها الهجومية والدفاعية)

 الحركات الاساسية للدفاع في كرة اليد

 1- وقفة الاستعداد الدفاعي.

 2- القفز بأتجاه وبعيداً عن الخصم .

 3- صد الكرة .

 4- قطع واعتراض الكرة .

 5- رد فعل اللاعب أتجاه الظروف المتغيرة خلال المباراة .

 6- التعاون بين المدافعين وحارس المرمى .

 7- تصرف اللاعبين المدافعين في مناطق دفاعية متجاورة .

 8- ملاحظة وقفة اللاعبين المدافعين لزملائهم مع الأخذ بنظر الاعتبار متانة خطة الخصم وتماسكها .

 9- الحركات الاساسية للاعب المدافع في جميع الاتجاهات .

 10- المواقف الدفاعية ( دفاع رجل لرجل – الدفاع العميق والضحل ).

 أنواع الدفاع في كرة اليد :

 1- دفاع المنطقة .

 2- دفاع رجل لرجل .

 3- الدفاع المركب .

 دفاع المنطقة ....... متى يستخدم :

 1- في حالة عدم وجود لاعب في الفريق الخصم يستخدم التهديف من بعيد .

 2- في حالة كون الفريق المقابل يمتلك مهارات عالية في الحجز والاختراق.

 3- في بداية اللعب لمعرفة خطط الفريق المقابل .

 4- قلة اللياقة البدنية لدى الفريق الخصم.

 مميزاته:

 1- احسن طريقة لتعيم المبتدئين .

 2- يتيح للفريق المدافع معرفة خطط الفريق المهاجم .

 3- منع الخصم من التهديف من مسافات قصيرة ومتوسطة .

 4- يعتبر قاعدة ناجحة للتهديف السريع .

 عيوبه:

 1- عدم القدرة على التهديف من مسافات بعيدة.

 2- غير فعالة ضد الفريق الذي يمتلك مهاجمين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة .

 انواعها:

 6- صفر, 5- 1, 4-2 , 3-3 , 3-2-1

 دفاع رجل لرجل:

 متى يستخدم :

 1- يستخدم لفريق المبتدئين والناشئين لتنمية مهاراتهم الدفاعية الاساسية .

 2- قبل نهاية المباراة والفريق خاسراً بفارق هدف اوهدفين وبدء الفريق المنافس باستخدام اللعب البطيء .

 3- خطة مفاجئة لعدة دقائق لارباك الخصم .

 4- التفوق الظاهر على الفريق المنافس بدنياً ومهارياً .

 5- نقص افراد الفريق المنافس .

 مميزاته :

 1- اهم الطرق لتعليم المبتدئين والناشئين لأسس الدفاع .

 2- لمجابهة المميزات الهجومية بالمييزات الدفاعية المشابهة .

 3- تساهم في اعداد اللاعبين بدنياً .

 عيوبه :

 1- تتطلب مجهوداً كبيراً .

 2- تقل فاعليتها بالعاب الحجز .

 3- اعاقة اللاعبين بعضهم بعضاً .

 4- احتمال زيادة ارتكاب الاخطاء القانونية .

 5- ضعف احد اعضاء الفريق يؤثر على الخطة بأكملها .

 6- استئناف الهجوم السريع منها .

 اقسامها :

 1- دفاع رجل لرجل في المنطقة .

 2- دفاع رجل لرجل في الوسط .

 3- دفاع رجل لرجل في كل الساحة.

 انواعها :

 5: صفر + 1 4: صفر + 2

 الدفاع المركب : متى يستخدم :

 1- في حالة امتلاك الفريق الخصم لاكثر من خطة هجومية.

 2- لامتلاك الفريق المنافس لاكثر من لاعب يجيد التصويب من بعيد.

 مميزاته:

 1- يساعد في الحد من خطورة احسن اللاعبين المهاجمين للفريق المنافس.

 2- بسهم في بناء الهجوم الخاطف في حالة حصول الفريق على الكرة

 عيوبه:

 1- يتطلب درجة عالية من التوافق في الاداء الدفاعي بين اللاعبين الذين يقومون بالدفاع بطريقة رجل لرجل وبين المدافعين الذين يدافعون عن المنطقة .

 2- عند تعرض اي لاعب مدافع امامي لعمليات الحجز من قبل الفريق الخصم يعني الهجوم بالتفوق العددي على المدافعين.

 اقسامه.

 ( 5 منطقة + 1× 1)

 (1 منطقة + 5× 5 )

 (2 منطقة + 4× 4)

 الخداع :

 من الوسائل الفاعلة في تغيير انتباه المنافس الى الاتجاه الخاطيء او التمهيد لحركة ما بغرض ابعادها عن الحركة الاساسية .

 ويعد الخداع من المهارات الحركية الهجومية المهمة في كرة اليد ويستخدم كوسيلة فعالة للتخلص من اعاقة المنافس .

 انواع الخداع :

 يقسم الخداع الى نوعين اساسيين :

 1- الخداع بالكرة .

 2- الخداع بدون الكرة .

 الخداع بالكرة : ويتم هذا النوع بالطرائق الآتية :

 1- الخداع البسيط .

 2- الخداع المركب .

 3- الخداع الزوجي .

 4- خداع المظلة .

 الخداع بدون الكرة : ويتم بالطرائق التالية :

 1- الخداع بتغييرسرعة الركض .

 2- الخداع بتغيير اتجاه الجسم . والذي يقسم بدوره الى نوعين :

 أ‌- الخداع البسيط .

 ب‌- الخداع المركب .

 انواع التصويب

 1- التصويبة السوطية : وتتم بعدة طرائق :

 أ‌- من فوق الرأس وتتم بطريقتين هما

 1- بخطوة الارتكاز

 2- مع اخذ ثلاث خطوات .

 ب‌- من مستوى الرأس .

 ج- من مستوى الحوض والركبة .

 2- التصويب من القفز : ويتم من خلال :

 ا- القفز عالياً .

 ب- القفز اماماً

 3- التصويب من السقوط : ويتم من خلال :

 أ- السقوط الامامي .

 ب- السقوط الجانبي والذي بدوره يتم بطريقتين هما :

 - السقوط الجانبي عكس ذراع الرامي

 - السقوط الجانبي ناحية ذراع الرامي .

 4- التصويب الخلفي .

 5- التصويب الخاص . وتم بعدة اشكال هي :

 أ – القوسية (اللوب) والذي يتم بطريقتين هما :

 1- من القفز اماماً .

 2- من السقوط الامامي والجانبي .

 ب- من الزاوية .

 ج- من الطيران .

 حارس المرمى :

 ان دور حارس المرمى في كرة اليد متعدد الجوانب فهو يقوم بالآتي :

 1- صد وتشتيت تصويبات اللاعبين المنافسيين .

 2- توجيه زملائه المدافعين وتنظيم صفوفهم وتصحيح اخطائهم لانه يرى من مكانه كل الساحة.

 3- يقوم بالخطوة الاولى في الهجوم فهو الذي يحدد نوعه من بين الهجوم السريع او المنظم وحسب الحالة .

 4- يؤدي دوراً قيادياً في زملائه لانه يشعرهم بالامان وبالتالي فانه يؤثر سلبياً على لاعبي الفريق المنافس .

 المهارات الحركية الاساسية لحارس المرمى .

 1- وضع الاستعداد الدفاعي .

 2- الصد بالذراع .

 3- الصد بالرجل .

 4- الصد بالجذع .

 خطط اللعب لحارس المرمى :

 أ- اللعب الدفاعي لحارس المرمى ويقسم الى :

 1- الدفاع ضد التصويب البعيد .

 2- الدفاع ضد التصويب القريب من وسط المرمى .

 3- الدفاع ضد التصويب من مركز الزاوية .

 4- الدفاع ضد الرمية الحرة (9 امتار ).

 5- الدفاع ضد الرمية الجزائية (7 امتار ).

 ب- المناولة لداخل الملعب .

 ج- الاشتراك في الهجوم .

 د- الدفاع في حالة الهجوم السريع للمنافس .

 المهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد :

 هي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً على الكرة اوفي لحظة استلامه لها وتشمل :

 1- مسك الكرة .

 2- استلام الكرة .

 3- تمرير الكرة .

 4- التصويب .

 5- الخداع والمراوغة .

 المهارات الاساسية الدفاعية بكرة اليد :

 وهي الحركات التي يقوم بها اعضاء الفريق المدافع لاعاقة حركة تقدم اعضاء الفريق المنافس والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل اهدافاً قانونية وتشمل :

 1- وقفة الاستعداد الدفاعية.

 2- تعيين اللاعب الخصم ومراقبته .

 3- قطع وتشتيت الكرة .

 4- اعاقة التصويب .

 المهارات الحركية للاعب المهاجم وتشمل :

 1- استقبال الكرة.

 2- التمرير.

 3- التصويب.

 4- طبطبة الكرة .

 5- الخداع.

 المهارات الحركية للاعب المدافع وتشمل :

 1- وقفة الدفاع .

 2- الحركات الدفاعية .

 3- المقابلة.

 4- التغطية.

 5- حائط الصد .

 6- التسليم والاستلام .

 7- جمع الكرات المرتدة .

 8- التخلص من الحجز .

 9- تشتيت وقطع الكرات .

 10 - الدفاع ضد طبطبة الكرة .

 متى يعطى الإيقاف :

 1- اذا لم توضع الكرة حالاً من قبل الفريق المستحوذ عليها عندما تكون الرمية الحرة للفريق الآخر .

 2- في حالة التبديل الخاطيء .

 3- للمخالفات المتكررة على المنافس وهو يؤدي الرميات .

 4- للمخالفات المتكررة بالدخول على المنافس .

 5- تكرار السلوك الغير رياضي.

 متى يعطى الاستبعاد :

 1- مخالفات الدخول على المنافس الخطيرة .

 2- عندما يدخل لاعب لايحق له الاشتراك في اللعب داخل الملعب .

 3- في حالة ايقاف اللاعب لمدة دقيقتين للمرة الثالثة .

 4- تكرار السلوك الغير رياضي للاعبين والاداريين

 ملاحظة : ان اي استبعاد يرافقه ايقاف لمدة دقيقتين .

 متى تعطى رمية الحكم :

 1- اذا توقف اللعب بسبب ارتكاب لاعبوا الفريقين خطأ في قواعد اللعب في نفس الوقت .

 2- اذا لمست الكرةالسقف اواي عائق مثبت فوق الملعب .

 3- اذا اوقف اللعب دون وجود مخالفة للقواعد ولم يكن اي من الفريقين مستحوذا ً على الكرة .

 متى يكون الوقت المستقطع اجبارياً :

 1- عند فرض الايقاف لمدة دقيقتين او الاستبعاد او الطرد .

 2- عند احتساب رمية ال(7) امتار .

 3- عند منح وقت مستقطع فرقي.

 4- عند التبديل الخاطيء او دخول لاعب اضافي الى ساحة اللعب .

 5- عند اشارة الصافرة من المؤقت او الممثل الفني .

 6- عندما يكون التشاور بين الحكميين ضرورياً وفقاً للمادة 8:17`