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`