

أساسيات كرة اليد

إعداد

د/ عمرو عبد الفتاح حسين

مدرس كرة اليد بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

2011م

دا عمرو
عبد الفتاح حسين

المحتويات

الصفحة

المحتوى

الفصل الاول : مدخل إلى كرة اليد

- 3 - الرموز المستخدمة.
- 4 - المصطلحات المستخدمة.
- 18 - نبذة عن تاريخ كرة اليد ومراحل تطورها.
- 18 - مرحلة التطور والنمو العالمي
- 19 - نشأة كرة اليد بمصر
- 23 - مميزات وصفات كرة اليد
- 24 - أهمية رياضة كرة اليد
- 28 - متطلبات الأداء في كرة اليد
- 29 - الاحتياجات
- 30 - الأشخاص

ثانيا : المبادئ الأساسية لتعليم المبتدئين كرة اليد

- 31 - أولا : ممارسة المباريات التعليمية
- 32 - ثانياً: التدريبات الحركية الموجهة

الفصل الثاني : الهجوم مهاريا

- 72 - الأداءات الحركية الهجومية بدون كرة
- 72 - وضع الاستعداد الهجومي
- 72 - التحركات الهجومية بدون كرة
- 73 - التوقف
- 73 - التحركات الجانبية والتحرك للخلف
- 74 - الجري مع تغيير سرعة واتجاه الجسم

الصفحة

المحتوى

- 74 - التحرك الترددي
- 75 - الأداءات الحركية الهجومية بالكرة
- 77 - مسك الكرة باليد الواحدة
- 82 - استقبال الكرة
- 84 - تمرير الكرة
- 85 - التمرير القصير
- 85 - التمرير بالدفع
- 85 - التمرير بالنظر

89	- التمرير بالأرجحة
92	- التمرير بالترك
92	- التمرير الطويل
94	- التمرير من الجري
95	- التمرير من الوثب
95	- تمريرات في مواقف خاصة
105	- التصويب على المرمي
108	- أنواع التصويب في كرة اليد
123	- تدريبات لتنمية مهارة التصويب
128	- الخداع بالكرة
130	- الخداع بالتمرير
130	- الخداع بالتنطيط
130	- الخداع بالتصويب
132	- تدريبات لتنمية مهارة الخداع بالكرة
135	- تنطيط الكرة
الصفحة	المحتوى
138	- تدريبات لتنمية مهارة تنطيط الكرة
146	- تدريبات عامة على المهارات الهجومية بالكرة
	الفصل الثالث: الهجوم خططيا
163	- مراحل الهجوم
164	- مرحلة الهجوم الخاطف السريع
165	- مرحلة الهجوم الخاطف الموسع
166	- تدريبات خاصة للهجوم الخاطف
178	- مرحلة بناء وإنهاء الهجمات
179	- تشكيلات الهجوم
180	- التشكيل الهجومي 3 : 3
181	- التشكيل الهجومي 2 : 4
181	- التشكيل الهجومي 4 : 2
182	- التحركات الهجومية الجماعية داخل التشكيل الهجومي
186	- إنهاء الهجمات
189	- أنواع التكوينات الخططية الهجومية الأساسية
192	- التكوينات الخططية الفرعية

الفصل الرابع : الدفاع مهاريا

217	- وضع الاستعداد الدفاعي
219	- مهارات دفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة
219	- التحركات الدفاعية
221	- مراقبة اللاعب المهاجم
222	- المسافة الدفاعية
الصفحة	المحتوى
222	- الدفاع من جانب الذراع المصوبة
223	- إبعاد المهاجم للجانب
223	- التوقف
224	- حجز المهاجم
224	- تفادي حركات الخداع بدون كرة
225	- تفادي الحجز
227	- تدريبات تنمية المهارات الدفاعية ضد لاعب غير مستحوذ على الكرة
235	- مهارات دفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة
236	- الدفاع ضد الممرر
237	- إعاقة اللاعب المصوب من منطقة الهجوم الخلفية
239	- إعاقة اللاعب المصوبة بالقرب من منطقة المرمى
240	- الدفاع على الخداع بالكرة
240	- الدفاع ضد تنطيط الكرة
241	- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز
242	- تدريبات لتنمية المهارات الفردية الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة

الفصل الخامس : الدفاع خططيا

252	- أنواع الدفاع
252	- الدفاع الفردي خططيا
256	- الدفاع الجماعي

الصفحة	المحتوى
--------	---------

260	- المبادئ الأساسية لعملية التدريب على الدفاع الجماعي و دفاع الفريق
261	- تكتيك الدفاعي لمجموعات الفريق
262	- مراحل الدفاع
262	- الدفاع ضد الهجوم الخاطف
264	- الدفاع ضد الهجوم المنظم
264	- طرق اللعب الدفاعية
264	- دفاع فرد لفرد
265	- دفاع المنطقة
265	- الدفاع المركب
266	- تشكيلات اللعب الدفاعية
266	تشكيل الدفاع (6 : صفر)
267	تشكيل الدفاع (5 : 1)
269	تشكيل الدفاع (5 : صفر +1)
271	تشكيل الدفاع (4 : 2)
272	تشكيل الدفاع (3 : 3)
274	تشكيل الدفاع (3 : 2 : 1)
277	- التكوينات الخططية الدفاعية
282	- تبادل المراكز الدفاعية
282	- نصف تبادل مراكز بلاعب
283	- نصف تبادل مراكز بغرض تضيق المسافات الدفاعية
283	- نصف تبادل مراكز بغرض توسيع جبهة الدفاع
الصفحة	المحتوى
284	- نصف تبادل مراكز بغرض التكتل الدفاعي
284	- نصف تبادل المراكز بغرض المهاجمة الدفاعية
285	- الحجز الدفاعي للمهاجم وتفادي الحجز
285	- الضغط الدفاعي بثلاثة لاعبين
286	- التسليم والتسلم
	الفصل السادس تحليل وتقويم الأداء في كرة اليد
289	- التكوين العام للأداءات الحركية المركبة في الألعاب الجماعية " وفي كرة اليد " .

- 291 - التوقع المركب وتعاملات الخداع فى الألعاب الجماعية " وفى كرة اليد"
- 292 - ماهية وطبيعة الأداء الحركى والمهارة وتقسيماتها فى الألعاب الجماعية بصفة عامة وفى كرة اليد بصفة خاصة .
- 298 - مفهوم التحليل وأهميته فى كرة اليد .
- 299 - طرق تقويم المهارات الحركية فى مجال الألعاب الجماعية وكرة اليد
- 301 - تحليل المباراة فى كرة اليد
- 317 - كيف يمكن تحليل المباراة فى كرة اليد
- 321 - بعض الاختبارات لقياس مستوى الاداء فى كرة اليد

الفصل الأول

أولاً : مدخل إلى كرة اليد

- 1- الرموز المستخدمة.
- 2- المصطلحات المستخدمة.
- 3- نبذة عن تاريخ كرة اليد ومراحل تطورها.
- 4- مميزات ومتطلبات كرة اليد

ثانياً : المبادئ الأساسية لتعليم المبتدئين كرة اليد

- 1- ممارسة المباريات التعليمية.
- 1- ممارسة التدريبات الحركية الموجهة.

هذا عمرو
عبد الفتاح حسين

أولا : الرموز المستخدمة فى التدريبات

ثانيا : المصطلحات المستخدمة

Handball	كرة اليد
defence 3 – 2 – 1	دفاع 3-2-1
defence 3 – 3	دفاع 3-3
Defence 4 – 2	دفاع 4-2
defence 5-1	دفاع 5-1
defence 6 –0	دفاع 6-0
advantage rule	القانون المحدد
alignment of players	التنسيق بين اللاعبين
(allow a goal (to	احتساب هدف
allowance for time lost	بدل الوقت الضائع
ambidextrous player	اللاعب الماهر يدويا
appointment of referees	تعيين الحكام
area of substitution	منطقة التبديل
around-the-back pass	تمرير بالاستدارة للخلف
assist	مساندة
attack in the centre of court	الهجوم من منتصف الملعب
attack with interchanging positions	الهجوم بتغيير المراكز
attack with interchanging positions (to	الهجوم بتغيير المراكز الى
attacker's basic attitude	مراكز المهاجمين الاساسية
award a free throw (to	احتساب رمية حرة
back	ظهير
back inside edge of the goal post	الظهير داخل المنطقة بعد تسجيل هدف
bad ball handling	محاورة سيئة
bad catching	مسك سيئ
bad reception	استقبال كرة سيئ
ball catching	مسك كرة
ball catching in jumping	لقف الكرة من الوثب

ball catching in moving	لقف الكرة من الحركة
ball movement	حركة الكرة
behind-the-back pass	تمرير من خلف الظهر
bench for substitutes	مقاعد البدلاء
blind pass	تمرير أعمى
blocked shot by defensive player	حائط صد دفاعي بلاعب
blocking the movement of the (opponent (to	حائط صد لاييقاف حركة المنافس (حجز بالجسم بأكثر من لاعب)
body contact	تلاحم جسدي
body fake ; body feint	خداع بالجسم
bottom corner of goal	الزاوية السفلى للمرمى
(bounce (to	ارتداد الى - وثب الى
bounce pass	تمرير مرتد
bounce shot	تصويب مرتد
(break a tie (to	كسر التعادل ل
break the defence system (to) ; (break through defence (to	الاخلال بالنظام الدفاعي اختراق النظام الدفاعي ل
captain's band	كابتن الفرقة- قائد الفرقة
(catch (to	استحواذ ل
catching	مسك
catching at chest height	استلام من مستوى الصدر
catching at head height	استلام من مستوى اعلى الرأس
catching in saving	استحواذ امن
catching of a low pass	استلام من تمريرة منخفضة
catching the ball while jumping	استلام الكرة اثناء الوثب
catching the ball with one hand	استلام الكرة بيد واحدة
centre back	ظهير أوسط
centre line	لاعب محوري مركزي
centre of the court	منتصف الملعب
centre-forward	الوسط المهاجم
change of position	تغيير مراكز
charge with hands	يحمل بيديه

(charge with hands (to	يحمل بيديه ل
checking	يراقب - يلزم
choice of sides	اختيار الجانبين
choice of throw-off	اختيار اتجاه الرمي
(clear(to	وثب/ أجاز / اتفاق
close match	نهاية المباراة
collision	دفاع مركب - مشترك
combined defence	يدخل مرماه هدف
(concede a goal (to	تغيير مستمر فى المراكز
continuous change of position ;	تحول مستمر
continuous shifting	
corner throw	رمية عند ركن الملعب
court player	لاعب ملعب
court referee	حكم ملعب
(cover the angle (to	تغطية الزاوية ل
cross pass	تمرير قطري
cross step	تحرك قطري
crossbar of the goal	عارضة المرمى
crossing	تقاطع
(cut around (to	قطع نحو
(cut around the defence (to	قطع دائرى نحو الدفاع
(cut to an open area (to	تحرك بالقطع لمنطقة ما
cutting ; cutting around	قطع - قطع دائرى
dangerous shot	تصويبة خطيرة
dead angle	زاوية ميتة
defence blocking	حائط صد دفاعى
defence line	خط الدفاع
defender's basic attitude	موقف المدافع الاساسى
defensive wall	حائط دفاعى
diagonal pass	تمرير قطري
direct shot	تصويب مباشر
dive shot ; diving shot	تصويب بالغطس (السقوط)

(dodge (to	
double body feint ; double feint	خداع مزدوج بالجسم
double dribble	تنطيط مزدوج
double screen	حجز مزدوج
drawing away from a player's marker	رسم اتجاه اللاعبين بالعلامات
dribble with the left (the right) hand	تنطيط باليد اليمنى أو اليسرى
(drive the ball (to	دفع الكرة الى
(duck (to	تفادى - توارى - انحناء
duration of suspension	مدة الايقاف
(encroach (to) ; enter (to	تعدى الى - دخول الى
encroachment	زحف
entry of a substitute	الدخول كبديل
(equalize (to	التساوى بين
equalizing goal	هدف التعادل
(execute a throw (to	رمية التماسل
execution of the formal throws	تنفيذ الرميات الرسمية
extra time	وقت اضافي
fake on the run	خداع بالجرى
fake pass ; faking pass	خداع بالتمرير
fake throw	خداع بالرمى / بالتصويب
fake with (without) the ball	خداع بالكرة - بدون كرة
faked shot at goal	خداع بالتصويب على المرمى
faker	لاعب مخادع
fall away shot	تراجع عن التصويب
falling back	تراجع عن الخداع
fast break	هجوم خاطف
fast break pass	تمرير للهجوم الخاطف
faulty ball-handling	خطأ المحاورة - التنطيط
faulty substitution	خطأ التبديل
faulty throw-off	خطأ التصويب - الرمي

feint	خداع
(feint (to	خداع ل
field handball	ملعب كرة اليد
field player	لاعب الملعب
field shot	تصويب ميداني
first period ; first half	فترة أولى – نصف أول
forward	للامام
four-metre line	خط حارس المرمى
free area around the court	منطقة الامان المحيطة بالملعب
free throw	تصويب أو رمى حر
free-throw area	منطقة الرمية الحرة
free-throw line	خط منطقة الرمية الحرة
front defender	مدافع أمامي
frontal attack	هجوم مباشر
full-court man-to-man pressing defence	ضغط رجل لرجل بكامل طول الملعب
game protocol	اطار اللعب- قانون اللعب
game won	فوز بالمباراة
(get away (to	ابتعاد
(get into the open (to	دخول لفتح
(get past opposing defence (to	تجاوز مواجهة الدفاع
(give a warning (to	اعطاء تحذير ل
give-and-go	اعطاء وذهاب
goal area	منطقة مرمى
goal area line	خط منطقة المرمى
goal area violation	انتهاك منطقة المرمى
goal from fast break ;	هدف من الهجوم الخاطف
goal scored on counterattack	هدف من الهجوم المضاد
goal line	خط المرمى
goal net	هدف صحيح
goal post	هدف للمنافس
goal referee ; goal-line referee	حطم خط المرمى – حكم الملعب

goal scorer	هداف
goalkeeper throw	رمية حارس مرمى
group match	مباريات المجموعة
(guard (to	حارس ل
(guard an opponent (to	ملازمة خصم
guarding	ملازمة
half court man-to-man defence	دفاع رجل لرجل فى نصف ملعب
handball court ; handball field	ملعب كرة يد
handball game ; handball match	مباراة كرة يد
handball player	لاعب كرة يد
high dribble	تنطيط عالى
hip shot	تصويب من مستوى الحوض
hip throw	رمى من مستوى الحوض
hip-high pass	تمرير من مستوى اعلى من الحوض
hip-high shot	تصويب من مستوى اعلى من الحوض
(hit the crossbar (to	اصطدام بالقائم
(hit the post (to	اصطدام بالمنافس
hold an opponent with the hands ((to	مسك الخصم باليدين
(hold the ball (to	السيطرة على الكرة
(hold the opponent (to	السيطرة على المنافس
(hold up (to	يصمد
holding of the ball	يسيطر – يملك الكرة
horizontal beam	عارضة افقية
illegal conduct towards opponent	سلوك غير قانونى تجاه الخصم
illegal dribble	محاورة غير قانونية
illegal substitution	تبديل غير قانونى
incomplete defence	دفاع غير كامل
(increase the lead (to	
individual checking	مراقبة – ملازمة فردية

individual fast break	هجوم خاطف فردى – بلاعب
indoor handball	كرة يد الصالات المغطاة
(intentional throw (at the defender	تمرير بينى (من بين المدافعين)
interception of the ball	اعتراض الكرة
interchanging of position	تبادل مراكز
International Handball Federation ((IHF	الاتحاد الدولي لكرة اليد
(invalidate a goal (to	الغاء هدف
jump	قفز - وثب
jump pass	تمرير بالوثب
jump shot	تصويب بالوثب
jump-in shot	تصويب أثناء الوثب
leading scorer	هداف
(leave the playing area (to	مغادرة منطقة اللعب
left back	الظهير الأيسر
left wing attack	الجناح الأيمن المهاجم
line player	لاعب الدائرة – لاعب الخط
line shot	خط التصويب
line violation	انتهاك الخط
line-up	يصطف
lob pass	تمرير مقوس
lob shot	تصويبة ساقطة
long pass	تمرير طويل
long-distance shot	تصويب من مسافة بعيدة
longitudinal pass	تمرير طولية
low dribble	تنطيط منخفض
low pass	تمرير منخفض
low shot	تصويب منخفض
(make a save (to	إجراء امن – جعله امن
(make a timely pass (to	تمرير فى وقت مناسب
man advantage	اللاعب المتقدم
(man-to-man (system	نظام رجل لرجل
man-to-man defence ; man-to-	دفاع رجل لرجل

man marking	
match entitlement	استحقاق المباراة
match protocol	بروتوكول المباراة
match report	تقرير المباراة
misplaced pass	تمرير في غير محله
mixed defence	دفاع مركب
mixed defensive system	نظام الدفاع المركب
moving	تحرك
nine-metre line	خط ال 9 م
nine-metre shot	تصويب ال 9 م
not keeping the distance of three metres	عدم الاحتفاظ بمسافة ال 3 م
official's table (table for the (timekeeper	طاولة التحكيم – طاولة التسجيل
one-hand ball catching	اصطياد واحد للكرة
open player	لاعب غير مراقب – لاعب حر لاعب غير مطوق بقيود فنية
opponent's half of the court	نصف ملعب الفريق المنافس
opponent's side of the court	الجانب من الملعب للفريق المنافس
opposing half	النصف المقابل من الملعب
option of sides	الجانب الاختياري
out	خارج
out of balance diving shot	تصويب بالسقوط
(outdistance an opponent (to	اجتياز المنافس
overhead pass	التمرير أعلى الرأس
overhead shot	التصويب أعلى الرأس
own goal	هدف في مرماه
(own half (of the court	نصف ملعبه
pass an opponent while dribbling ((to	يشق طريقه بين المدافعين بالتخطيط
pass behind the back	يمر خلف الظهر
passer	ممرر

passing between two players	تمرير بين لاعبين
passing in pairs	التمرير فى أزواج من اللاعبين
passing line	التمرير عبر الخط
passive game ; passive play	لعب سلبى – مباراة سلبية
penalty area	منطقة الرمية الجزائية
penalty save	صد رمية الجزاء
penalty shot ; penalty throw	عقوبة الرمى
penalty shot goal	عقوبة التصويب على المرمى
penalty to be repeated ; penalty-throw to be repeated	عقوبة اعادة الرمية
(penetrate (to	اختراق
(penetrate into the defence (to	اختراق الدفاع ل
penetrating play	اختراق اللعب
period of thirty minutes	مدة الثلاثين دقيقة
(pick up an opponent (to	التزام بلاعب منافس
pivot	محور
(pivot (to	دار على محور
pivot away from one's opponent ((to	دار على محور ل
pivot foot	دار محوريا بعيد عن المنافس
(pivot into one's opponent (to	فى محور واحد مع المنافس
pivot player	لاعب اساسى محورى
pivot shot	تصويب من لاعب محورى
(pivot throw (to	رمى من لاعب محورى
place for substitutions	مكان البدلاء
(play the ball (to	اللعب على الكرة
playing system	نظام اللعب
playmaker	صانع اللعب
play-off for third place	مباراة تحديد المركز الثالث
position play	موقف اللعب
powerful shot	تسديدة قوية
(protect the ball (to	يحمى الكرة

protection of the ball	حماية الكرة
protective dribble	حماية التنطيط
(punch an opponent (to	ضرب بشدة للمنافس
receiver	استقبال
reception of a low pass	استقبال تمريره منخفضة
referee throw	رمية حكم
resin	راتنج- مادة صمغية – كولا
(resolve a tie (to	حسم التعادل
restart of the game	إعادة بدء المباراة
reverse shot	تكتم /إرجاء التصويب
reversed wrist pass	تكتم / إرجاء التمرير الكراباجي
(revolve (to	يدور حول – يتعاقب
right back	ظهير أيمن
right-wing attack	جناح يمين مهاجم
rolling ball	
(rule overtime (to	قواعد الوقت الإضافي
rules / refereeing	قواعد الحكام
(run behind the defence (to	الجرى خلف المنافسين
(run diagonally (to	الجرى القطري
running fake	خداع بالجرى
running shot	تصويب بالجرى
safe zone	منطقة امنة
(save(to	يثبت/يصد الكرة
scorer	هداف
scoring	يسجل
scoring chance	فرصة التسجيل
second period	فتره ثانية
sense of the ball	الإحساس بالكرة
sense of the game	الإحساس بالمباراة
set attack	مجموعة الهجوم
set play	مجموعة اللعب
setting up the throw	افتتح الرمي
seven-m penalty throw	عقوبة رمية ال7م

seven-metre line	خط رمية ال7م
seven-metre throw	رمية ال7م
shifting	مراوغة / تحول
shifting with dribble	مراوغة بالتنطيط
shifting without the ball	مراوغة بدون تنطيط
(shoot from a narrow angle (to	تصويب من زاوية ضيقة
(shoot over the bar (to	تصويب من فوق العارضة
(shoot through the wall (to	تصويب من خلال الحائط البشري
(shoot wide (to	تبادل التصويب الهائل
shooter	مصوب
shooting fake ; shooting feint	تظاهر بالتصويب / خداع بالتصويب
shooting position ; shooting stance	مركز التصويب / موقف التصويب
shooting strength	قوة التصويب
shooting technique	الأداء الفني للتصويب
short pass	تمرير قصير
shot	تصويب
shot after feint	تصويب بعد الخداع
shot at goal ; shot on goal	تصويب على المرمى
shot at shoulder height	تصويب من اعلي الكتف
shot from pass	تصويب من تمرير قوية
shot in bending sideways	تصويب من انحناءات جانبية
shot over the block	تصويب من اعلي حائط الصد
shot to the lower corner	تصويب من الزاوية السفلى للمرمى
shuffle attack	نظم الهجوم
side ball reception	استقبل الكرة من الجانب الآخر
side step	خطو جانبي
sideline	خط الجانب
signal for the end of the game	اشارة نهاية المباراة
sliding	ينزلق

(snatch the ball (to	خطف الكرة
snatch the ball from an opponent ((to	انتزاع الكرة من المنافس
spin shot ; spinned shot	تصويبه دورانيه
standing shot	تصويب من الثبات
starting fake ; starting feint	بداية التمويه / الخداع
starting throw of the game	رمية الإرسال للمباراة
starting whistle	صافرة البداية
stationary play	لعب ثابت من منطقة ثابتة
steal	خطف
step	خطوة
step aside	خطو جانبي
stepping regulations	خالف القانون - تخطى اللوائح
stepping violation	مخالفة تصاعدية
(strike the ball (to	ضرب الكرة
striker	مهاجم
substitution area	مناطق الاستبدال
substitution line	خط منطقة الاستبدال
substitution of players	اللاعبين البدلاء
substitution of the goalkeeper	حارس المرمى البديل
substitution tactics	الخطط البديلة
succession of passes	سلسلة / تمرير متسلسل
suspension time	إيقاف مؤقت
switching	تبديل
(take a free-throw (to	الحصول على رمية حرة
take advantage of an opponent ((to	الاستفادة من المنافس
team line-up : team roster	اصطفاف الفريق / قائمة الفريق
team work	فريق عمل
technique / tactics	أداء فني
temporary suspension	تعليق مؤقت
throw after fake	رمى بعد الخداع

throw over the defensive wall	رمى اعلي الحائط الدفاعي
(throw over the wall (to	رمى خلال الحائط الدفاعي
throw through the defensive wall	رمى خلال الحائط
((to) ; throw through the wall (to	
thrower	الرامي
throw-in	رمية الجانب
throwing arm	الذراع الرامي
throwing line	خط الرمي
throwing motion	حركة الرمي
throw-off	ارم
tight checking ; tight control ;	رقابة / حراسة مشددة
tight guarding	
time-out	وقت مستقطع
trapping the ball	محاصرة الكرة
(turn away for a corner (to	ابتعاد عن ركن الملعب
(turn away from opponent (to	ابتعاد عن المنافس
(turn into the opponent (to	يتحول الى منافس
turn-around shot	يتحول للتصويب
two-hand catching	مسك باليدين
two-hand chest pass	تمرير باليدين من مستوى الصدر
two-hand pass	تمرير باليدين
two-minute suspension	إيقاف دقيقتين
two-player play	لاعبان يلعبان
unguarded player	لاعب بدون حراسة
unguarding feint	خداع بدون حراسة
upper goal corner	الزاوية العليا للمرمى
(use a scoring chance (to	استغلال فرصة التهديف
wall	حائط
(ward off an attack (to	صد الهجوم
(wind up (to	أدار بذراعه
wind-up for a shot	دار بذراعه للتصويب

wind-up of the arm	دار بذراعه
(wing (right / left	جناح أيمن أيسر
wing attack	الجناح المهاجم
(winger (right, left	الجناح المهاجم الأيمن / الأيسر
winning goal	هدف الفوز
wrist pass	تمرير كراباجي
wrist shot	تصويب كراباجي
zone defence	دفاع المنطقة

ثالثاً: نبذة عن تاريخ كرة اليد وتطورها: أولاً : نشأة كرة اليد:

ظهرت كرة اليد كأحد الألعاب الجماعية في مرحلة مبكرة إذا ما قورنت بالألعاب الجماعية الأخرى (كرة القدم – السلة – الطائرة – الهوكي) وعلى الرغم من ذلك لا يوجد هناك تأكيد لتاريخ محدد بدأت فيه اللعبة. تدل النقوش الفرعونية في مقابر بني حسن بمحافظة المنيا بمصر أن فكرة رمي الكرة ولققتها هي لعبة قديمة جداً ترجع إلى 3000 سنة قبل الميلاد. وهناك بعض الآراء ترجع أصل الألعاب التي تستخدم فيها الكرة إلى (توسيك) بنت الملك (أونيماس) أحد ملوك الإغريق التي كانت تلعبها مع وصفاتها. وتدل صور قدماء المصريين أن ممارسة هذه الأنواع من الألعاب كانت متاحة لجميع أبناء الشعب.

وترجع أول بداية للألعاب المتشابهة لكرة اليد إلى نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر، حيث ظهرت الشعبية Morposon Urania to posnyrces وكانت تمارس باليد عن طريق رمي ولقف الكرات. وفي العصر المتوسط في المدن الألمانية ظهرت لعبة Rolleball sprel وفيها يقف اللاعبون على شكل دائرة يتقاذفون الكرة فيما بينهم ، ثم ظهرت بعد ذلك ثلاثة ألعاب جديدة هي Handball في الدنمارك و Torball وتلعب في ألمانيا و Hazena وتلعب في تشيكوسلوفاكيا (سابقاً) التشيك والسلوفيك حالياً. **ثانياً: مرحلة التطور والنمو العالمي:**

يمكننا أن نعرف الآن أن كرة اليد لعبة مشنقة ومستوحاة من بعض الألعاب الشعبية وتطورت ونمت إلى الوضع الحالي مروراً بعدة مراحل :

- في عام 1898 – 1904 أدرج الدنماركي هولجرنيلسون Holgernislson رياضة Handball كرياضة بديلة لكرة القدم.
- في عام 1910 – ظهرت بعض الألعاب التي تشابهت في طريقة ممارستها مع لعبة كرة اليد.
- في عام 1917 ابتكر ماكس هيزر مدرس التربية الرياضية الألماني ممارسة كرة اليد كوسيلة إحماء للاعبات الجمناز تكسبهم النشاط داخل الصالات المغلقة في فصل الشتاء.

وقد استوحى اللعبة من لعبة التوربال الألمانية الشعبية Torball والتي قدمها هيرمان باشرمان Herman Bachrman لأول مرة في ألمانيا على ملعب 40 × 20 ونصف قطر المرمى 4 م إلى أنه تم توحيد قوانين اللعبة في برلين 1917 على يد كارل شيلنز Karl Shelenz.

بعد إقبال اللاعبين من الألعاب الأخرى السباحة – ألعاب القوى – القدم – الجمناز على ممارسة اللعبة جاء التشيكيان Volvo ، Krijstol Antnw Karos ووضع دائرة الـ 6 م ومنعوا ضرب الكرة ولمسها أسفل الركبة .

- فى عام 1927 أقيم أول اتحاد اللعبة فى تشيكوسوفاكيا.
- فى عام 1930 تم توجيه طريقة اللعب بين الدول المختلفة وقواعدها وتم نشر اللعبة.
- فى عام 1935 أقيمت أول مباراة كرة يد 7 أفراد بين السويد والدنمارك.
- فى عام 1946 أنشئ أول اتحاد دولي للعبة فى كونيهاجن فى الدنمارك.
- فى عام 1978 فى أقيمت أول بطولة عالم 7 أفراد وفازت بها ألمانيا ثم روسيا ثم بولندا.

نشأة كرة اليد بمصر

تعتبر مصر أول دولة عربية ادخلت لعبة كرة اليد ، وأنشأت لها الملاعب . وقد حمل " محمد فضالى " لواء نشرها بواسطة طلبة المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمين بالقاهرة ، فقام أولا بتدريس لعبة كرة اليد (11 فردا) ضمن برنامج مادة الألعاب بالمعهد ، وأصدر نشرات شرح فيها قانون اللعبة ومبادئها الأساسية . وفى سنة 1946 م أدخل فضالى لعبة كرة اليد (7 أفراد) ضمن برنامج مادة الألعاب الإعدادية للألعاب الكبيرة ، وإستمر تقدم اللعبة وانتشارها حتى أدخلها كثير من المدارس ضمن برامجها الرياضية ، وعمت جميع الأوساط المدرسية ، والأهلية ، والعسكرية ، وفى سنة 1957 م أقيمت أول بطولة محلية لكرة اليد على كأس نادى الجزيرة الرياضى ، وقد دعا " محمد فضالى " إلى عقد إجتماع ضم مندوبين عن الهيئات ، والأندية التى تهتم باللعبة ، وتقرر فى هذا الإجتماع العمل على تكوين إتحاد اللعبة ، وفى سنة 1958 م أدخلت لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الرياضية بمعهدى التربية الرياضية للمعلمات بالقاهرة والإسكندرية وفى نفس العام أرسلت بعثات من خريجي ، وخريجات معاهد التربية الرياضية لاجراء دراسات بمعهدى ليبزج بألمانيا الشرقية ، حيث درسوا ضمن برامج لعبة كرة اليد ، وعادوا ليدرسوا اللعبة على أصولها الحديثة فى المعاهد ، والأندية ، والهيئات الأخرى وفى سنة 1960 م وافق الإتحاد الدولى على قبول الإتحاد المصرى كعضو دائم بالإتحاد الدولى لكرة اليد .

وقد تأسس الاتحاد المصري لكرة اليد عام 1957 ، وفى عام 1960 و الإنضمام الى الإتحاد الدولي لكرة اليد. كانت اول بطولة رسمية بمصر هي كأس الجزيرة ، بينما اقيمت اولى المباريات الدولية لمصر في عام 1960 ضد المنتخب اليوغسلافي بمصر والتي انتهت بفوز الضيوف 29 - 17 . وتلى ذلك قيام الإتحاد المصري لليد بإرسال اولى بعثاته الخارجية للإشتراك في المدرسة الدولية للمدربين بيوغسلافيا. وفى عام 1961 سافر المنتخب القومي المصري الأول الى يوغسلافيا حيث خاض المنتخب مبارتين ضد كلاً من رومانيا ويوغسلافيا والتي انتهتا بهزيمة مصر امام رومانيا 18 - 11 وامام يوغسلافيا 8 - 3

وفي نفس العام تمكنت مصر من الفوز بمسابقة دورة الألعاب العربية التي اقيمت في المغرب. وفي نهاية العام خاض المنتخب القومي المصري الذي كان يشرف على تدريباته المدرب منير جرجس مباراة ودية ضد المانيا بمصر والتي انتهت بفوز الضيوف 18 - 15. ثم خاضت مصر مبارتين ضد المانيا في المانيا وقد انتهتا ايضاً بفوز المانيا 19 - 11 و 20 - 12

شهد عام 1964 المشاركة الأولى للمنتخب القومي المصري للمرة الأولى في تاريخه في بطولة العالم لكرة اليد للرجال والتي اقيمت بنشيكوسلوفاكيا، وجاءت مصر فيها في المركز الثالث عشر

وفي عام 1965 نجح المنتخب القومي المصري في الحصول على الميدالية الذهبية في دورة الألعاب العربية الثانية ، كما نجح في إحراز لقب البطولة الأفريقية التي اقيمت بعاصمة الكونغو براز فيل.

وفي عام 1968 شارك المصريون في المهرجان الدولي للشباب ببيلغاريا حيث حصلوا على المركز السادس بعد فوزهم على فرنسا 18-15

شهد عام 1972 مشاركة المنتخب القومي المصري في تصفيات دورة الألعاب الأولمبية التي اقيمت بتونس، والتي تغلب فيها الفريق القومي بقيادة المدرب كمال عبد الحميد على المنتخب التونسي.

وفي عام 1975 تولى د. حسن مصطفى الرئيس الحالي للإتحاد المصري لكرة اليد تدريب المنتخب القومي المصري، وتمكن المنتخب من الحصول على المركز الأول بكأس فلسطين بعد تغلبه في المباراة النهائية على الكويت 16 - 14.

شهد عام 1985 انتخاب د. حسن مصطفى رئيساً للإتحاد المصري لكرة اليد وكان هدفه الأساسي هو وصول كرة اليد المصرية الى مرتبة الصفة في عالم كرة اليد ودفع اللعبة نحو المستوى الدولي في طريقها للعالمية.

وشهدت التسعينات العصر الذهبي لكرة اليد المصرية. فمنذ بداية تلك الحقبة بدأ المنتخب القومي المصري في قطف ثمار جهده الشاق. وكانت البداية في يونيو 1991 حين تمكن المنتخب القومي المصري من الفوز بالميدالية الفضية بدورة ألعاب البحر المتوسط بأثينا.

وفي سبتمبر 1991 فازت مصر بعد فترتين من الغياب بلقب كأس الأمم الأفريقية التي اقيمت بالقاهرة وانتهت بذلك سيطرة دول شمال افريقيا على اللعبة. وبعد مرور عامين فازت مصر بالميدالية الذهبية في دورة الألعاب الأفريقية التي اقيمت بالقاهرة.

وفي عام 1993 تمكن المنتخب القومي المصري للشباب من تحقيق انجاز ملحوظ حيث فازت مصر للمرة الأولى في تاريخها ببطولة العالم لكرة اليد التاسعة للشباب. وكان يتولى تدريب الفريق في ذلك الوقت المدرب المصري جمال شمس. وقد أصبح تسعة من لاعبي منتخب الشباب 1993 أعضاء بالمنتخب القومي للرجال الذي شارك في بطولة 1999.

شهد عام 1994 استضافة مصر لمنتخب العالم ، حيث لعبوا امام المنتخب القومي المصري في ديسمبر 1994. وكانت هذه هي المرة الأولى التي يلعب فيها منتخب العالم مباراة ضد منتخب من خارج اوروبا. وقد انتهت المباراة بفوز منتخب العالم على مصر 26 - 24 امام اكثر من 15.000 مشاهد - وكان هذا هو اعلى معدل للحضور تحظى به مباراة لمنتخب العالم.

وفي عام 1995 قفزت مصر ستة خطوات لتأتي في الترتيب السادس في بطولة العالم التي اقيمت بايسلندا في 1995. وفي يونيو من نفس العام قامت مصر بتنظيم دورة للحكام والمدربين الدوليين.

حصلت مصر على المركز السادس ايضا في دورة الألعاب الأولمبية 1996 ، كما احتفظت بترتيبها العالمي في بطولة العالم باليابان 1997 لتأتي في المركز السادس ايضا ، لقد كان دور مصر في تطوير كرة اليد ونشر اللعبة ليس فقط في مصر بل ايضا في القارة الأفريقية وفي المنطقة بأكملها وكان ذلك وراء منح الاتحاد الدولي لكرة اليد مصر حق تنظيم بطولة العالم السادسة عشر - حققت مصر أفضل مراكزها في بطولة 2001 حيث حصلت على المركز الرابع ثم تدهورت نتائج الفريق القومي المصري في البطولات التالية من المراكز الرابع عشر وحتى السابع عشر واخيرا خسارته لبطولة افريقيا المقامة بالقاهرة 2010

مميزات وصفات كرة اليد:

يعد التنافس المتبادل من أجل الاستحواذ على الكرة والسيطرة عليها لتحقيق أكبر قدر من الأهداف من الأمور المحببة والشيقة إلى نفس الممارسين بالإضافة إلى بساطة اللعبة وقيمتها البدائية والحركية والاجتماعية حيث يستخدم المدرب اللعبة في التنشئة السليمة نفسيا واجتماعيا للاعبين الصغار من أجل تكوين شخصية سوية متزنة.

- 1- مميزات وصفات كرة اليد من ناحية طبيعة الأداء ، تتناسب سرعة أداء اللعبة مع طبيعة وأسلوب الحياة والإيقاع السريع لحالي للإنسانية ، كما أن المهارات الأساسية لكرة اليد اشتقت أساسا من حركات الإنسان الطبيعية - الجري - اللقف - الوثب - الرمي.
- 2- من حيث طبيعة الإمكانيات : لا تحتاج كرة اليد لإمكانات معقدة ولا ملاعب كبيرة ولا تحتاج لوسائل إيضاحية صعبة بالإضافة إلى سهولة فهمها وممارستها.
- 3- من الناحية البدنية والنفسية للاعبين: يؤدي التنافس الدائم بين اللاعبين هجوماً ودفاعاً إلى حركة دائمة لجميع عضلات الجسم وأطرافه وسرعة التفكير والتصرف والمثابرة والابتكار في الأداء.
- 4- من ناحية المشاهدين: يستمتع المشاهدين بالمباريات والأداء نظراً لسرعة الأداء وإحراز عدد كبير من الأهداف كلا المرميين مما يدخل السعادة

والإثارة في نفوس المشاهدين وممارسة اللعبة داخل الصالات المغلقة والملاعب المفتوحة يجعل اللعبة مميزة طوال العام حيث تجذب المشاهدين باستمرار وتعمل على الترويج عنهم وشغل أوقاتهم طوال العام.

- يزداد ارتباط المشاهدين باللعبة نظرًا لقرب المشاهدين من اللاعبين أثناء الأداء وملاحظة تفاصيل الأداء والاستمتاع بها.
- لذا تتميز كرة اليد بأنها لعبة شعبية يمتزج فيها الأداء البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والأخلاقي بما ينمي ويطور شخصية اللاعب ليكون شخصية اجتماعية سوية.

أهمية رياضة كرة اليد :-

اكتسبت رياضة كرة اليد في كثير من الدول الأوروبية أعدادا كبيرة من المشجعين ، مما تعتبر معه من الألعاب الرياضية المنتشرة دوليا ، وقد ابتدأت في الآونة الأخيرة أن تجد لها صدا كبيرا في الدول الأخرى غير الأوروبية ، ويزداد عدد لاعبي كرة اليد في كل مكان سواء اكان ذلك في أمريكا الجنوبية أو شمال أفريقيا أو شرق آسيا ، غير أن التطور الحالي يظهر لنا أن ممارسة رياضة كرة اليد إتجهت لتكون في ملاعب ميدانية صغيرة أو داخل الصالات (كرة اليد سبعة أفراد) وذلك بالإضافة إلى ممارستها في الملاعب الميدانية الكبيرة (كرة اليد أحد عشر فردا) والتي نشأت في ألمانيا في أول الأمر ، وقد ظهر هذا الإتجاه بوضوح في بطولات العالم في السنوات الأخيرة .

ونظرا إلى أن رياضة كرة اليد بالبساطة وما لها من قيمة تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها ، فإن هذه اللعبة تعد من اللغات المحببة إلى نفوس الشباب لأن الصراع المستمر والمتبادل للحصول على الكرة يجذب البنين والبنات إلى هذه اللعبة جذبا شديدا ، ولا تعد الأسس والمهارات الفنية لرياضة كرة اليد من الأمور المعقدة إطلاقا ، فإن لقف الكرة ورميها كعنصرين أساسيين للعبة حركات غالبا ما يكون التلاميذ قد سبق لهم معرفتها منذ وقت بعيد .

ونظرا إلى أن إجادة فن الأداء والتكيف للمباراة تتطلب خواصا حركية أساسية كالسرعة والجلد والرشاقة وقوة الوثب والرمى ، بالإضافة إلى سرعة رد الفعل وما إلى ذلك ، فإنه يجب علينا أن نغرس هذه الصفات فى التلميذ فى سنوات طفولته وشبابه المبكر ، ونعمل على تحسينها فى السن الذى يلى ذلك للوصول بها إلى الدرجة المثلى ويندر أن نستطيع إعداد لاعب يصل إلى مقدرة عالية على الأداء بعد أن يتعدى سن البلوغ دون أن يكون قد غرست فيه هذه الأسس فى سنوات عمره المبكرة .

وأخيرا نجد أنه من أصعب الواجبات أن نحاول تجنب النقص الفنى للاعبين كبار السن ، بينما نجد أن صغار السن منهم يتمكنون من إستيعاب فنون الأداء وطرق التصرف المناسبة والتعود عليها . وتخلق كل من الخصائص الحركية التى يتم التدريب على إستيعابها جيدا والمهارات الحركية المكتسبة وحده تتطور عنها المتطلبات النفسية الآلية اللازمة لتكوين وإتمام القدرات العالية للاعب.

إن رياضة كرة اليد وسيلة رياضية مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى مثلا يحرزون نجاحا مرموقا فى كرة اليد ، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ فى ألعاب القوى .

ويمكن بسهولة ملاحظة تحسن العادات الأخلاقية والنفسية للتلاميذ أثناء اللعب ، حيث يكون الأطفال فى أعلى درجات الإنفعال ، وذلك يؤدى بهم إلى الخروج عن عادة التراجع ويجعلهم يكتسبون صفة الإنفتاح والوضوح وعن طريق ذلك يتسنى للمدرس أو المدرسة أو المشرف على التدريب أن يتعرف على الصفات الأساسية المميزة للتلميذ ، مما يمكنه طبقا لذلك من إتخاذ الأسلوب المناسب والإجراءات التربوية لتوجيه التلاميذ .

ونظرا لأن درس كرة اليد يتم فى معظم الأحوال بطريقة مرنة ، فهناك بعض النقاط الأساسية الكثيرة الواجب مراعاتها لتربية التلاميذ على إحترام النظام وتفهمه ، ويكون ذلك ضروريا حتى يستطيع كل تلميذ الإستمرار فى التدريب

والمحافظة على النظام فى الوقت نفسه ، مثال ذلك عندما يقوم المدرس – المدرسة – بالعمل مع جماعة أخرى ، ولا يستطيع أن يوالى الإشراف المباشر على بقيتهم . ومن الضرورى أن يستوعب اللاعبون قواعد اللعب ، وأن يتسم لعبهم بأمانة وبما لا يجعل المنافس يحصل على إمتياز ما ، وبما لا يؤدي إلى الحرمان النهائى أو الإستبعاد للاعب " المخالف " من اللعب أو إلى ما يزيد على ذلك من إيقاف المباراة . وتعد السيطرة على النفس عند صدور " قرارات خاطئة من الحكم " ضد المنافس أو الزميل أمرا يبين حسن إستيعاب النظام .

ويمكن إعتبار رياضة كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية التلاميذ على التفكير والتصرف الجماعى ، فإن اللاعبين يضطرون أثناء اللعب إلى التفكير فى المصلحة الذاتية لفريقهم فى إطار كونهم فريقا متكاملا طبقا لقانون اللعبة ، وإذا ما حدث وتصرف الأطفال ضد مصلحة فريقهم ، فإن هذا التصرف الخاطئ سرعان ما يتكشف لكافة أفراد الفريق ، ويلاحظ أن الإتجاهات الفردية تنطوى سريعا تحت لواء العمل الجماعى ، ويوصى دائما بالإستفادة من ذلك سواء أثناء الدرس أو التدريب مع إعطاء أهمية كبيرة لأهدف التدريب على التفكير والتصرف الجماعين ، وإعتبار أن تطوير الروح الجماعية داخل الفريق من الأهمية بمكان .

وتوفر لنا كرة اليد – مثلها فى ذلك مثل كافة الألعاب الأخرى – وسائل ممتازة تساعد على تربية التلاميذ على الإعتماد على النفس ، حيث يضطر كل لاعب أثناء المباراة إلى أن يتخذ بنفسه قراراته السريعة والمناسبة لكل موقف من المواقف معتمدا فى ذلك على نفسه ، وتتاح إمكانية كبيرة لتعود التلاميذ على التصرف بالإعتماد على النفس إذا قسمناهم إلى فرق متعددة وتركناهم يلعبون دون إشراف مباشر لمدرس – التربية الرياضية أو للمشرف على الفريق ، ومن الممكن إعطاء بيان مكتوب بالهدف المطلوب تحقيقه من اللعب لقادة الفرق ، وذلك فى حالة توفر مستوى جيد من الناحيتين التربوية والتربيبية للجماعات المتدربة أو الفصول المدرسية ، ويترك فى هذه الحالة لقائد المجموعة المتدربة أمر وطريقة تنفيذها ، مثال : التصويب على المرمى من المواجهة من تمرير الكرة وإستقبالها ، ومن الطبيعى أن ذلك لا يتأتى إلا بعد التعرف التام على محتوى مادة التدريب .

وتسمح ممارسة المتدربين لأعمال قيادة الفريق وقيادة المجموعات المتدربة والتحكيم بأن يؤدي التلاميذ أعمالاً فيها اعتماداً حقيقياً على النفس . وينطبق ذلك أيضاً بالنسبة للقيام ببعض المهام الأخرى مثل : تخطيط وإعداد الملعب والمحافظة على الأدوات والكرات .

ولرياضة كرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية ، حيث تنمى في لاعبها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص ، فإنها تتطلب مثلاً من حارس المرمى إتخاذ موقف خلقى نظيف في تصرفه عندما يحيط حارس المرمى الحكم – الذى لا يكون فى وضع يسمح له تبين المواقف بشكل واضح – علماً بما إذا كانت الكرة قد تخطت المرمى بالفعل أم لا . هكذا ينبغي أن تكون تصرفات صغار لاعبينا لرياضة كرة اليد ، عادلة ونظيفة حتى ولو أدى ذلك إلى الإضرار بمصالح فريقهم نفسه .

إن قوة الرغبة لا تكفى لايضاحها تأدية المباراة تحت بعض الظروف الخارجية غير الملائمة ، وإنما يتحقق ذلك بمواصلة اللاعبين لكفاحهم داخل الملعب دون تخاذل حتى لو كان من الواضح أن فريقهم لا أمل له فى الفوز بالفعل فى المباراة .

إن هذه الخصائص لا يمكن أن يكتسبها التلاميذ عفواً ، وإنما يجب أن تربي فيهم أثناء التريب واللعب .

متطلبات الأداء في كرة اليد:

- 1- الاحتياجات
- 2- الأشخاص

متطلبات كرة اليد :

الأشخاص
Personnel

الإحتياجات

- اللاعبين :
Players
- الإداريين :
Officials
- الحكام :
Referees

- مكان اللعب
Playing area
- المرمى : **Goal**
- الكرة : **Ball**

أولاً: الاحتياجات Playing area (Corut) 1- مكان اللعب:

- ملعب كرة يد قانوني مساحته (40م طول × 20م عرض)
- تحيط بها في الخارج مساحة 1 م على خط الجانبين و2م خلف كل مرمى
تعتبر كمناطق أمان بالإضافة إلى وجود شبكة خلف المرمى.

- ترسم جميع الخطوط داخل الملعب بعرض 5 سم ما عدا الخط الواصل بين العارضتين للمرمى يكون بعرض 8 سم.
- يحتوي الملعب على منطقتين مرمى التي ترسم بنصف قطر 6م على شكل نصف دائري يتصل بخط مستقيم يتضمنه خط المرمى الأصلي .
- خط الرمية الحرة يرسم بنصف قطر 9 م ويوازي خط منطقة الـ6م ويرسم بخطوط منقطعة طول كل منها 15 سم . والمسافة بينهما 15م.
- خط حارس المرمى بطول 15م ويبعد 4م عن خط المرمى.
- خط الرمية الجزائية بطول 1 م ويبعد 7 م عن خط المرمى وموازيًا لكل من خط حارس المرمى وخط المرمى.

- خطوط التبديل ترسم على جانبي خط منتصف الملعب وعمودي على خط الجانب و بطول 15 سم ويبعد 4.5 م على كلا الجانبين بعيدًا عن خط المنتصف الذي يقسم الملعب إلى نصفين متساويين.
ب- المرمى : عبارة عن مستطيل ارتفاعه 2 م وعرضه 3 م ومساحة عارضة المرمى 8 × 8 وبداخله شبكة تسمح باستقرار الكرة داخل المرمى.
ج- الكرة Ball تصنع الكرة بحيث تكون سهلة الاستخدام سواء من الجلد أو مواد مطاطة ووزن الكرة للرجال 450جم ومحيطها (58-60مم) أما السيدات 350جم ومحيطها (54-56مم).

2- الأشخاص Personal

تقوم اللعبة على أساس المنافسة بين مجموعتين من اللاعبين يدير شئونهم فنيا إداريين ويحكم منافساتهمحكام المباراة .

أ- اللاعبين Player :

عدد اللاعبين 14 لاعب (12لاعب) (2حارس مرمى) ولا يسمح بزيادة عدد اللاعبين في الملعب عن سبعة لاعبين أحدهم حارس المرمى.
- يلتزم اللاعبون بزي موحد اللون ومخالف للون الفريق المنافس ولهم أرقام غير مكررة . ويختلف زي حارسي المرمى عن الفريق وعن بعضهما.
ب- الإداريين :

هم الذين يقومون بتهيئة كل ظروف المنافسة المسجل والميقاتي على طاولة التسجيل والمدرّب والإداري والطبيب على الأماكن المخصصة لهم على كراسي البدلاء.

جـ الحكام :

وهم السلطة المطلقة في حدود القانون داخل الملعب لما يلقي عليهم من مسؤولية إدارة المباراة بصورة صحيحة ويدير المباراة حكمان يتبادلان الأماكن والمهام أحدهما الحكم الأول والآخر الحكم الثاني وأحياناً يكون أحدهما حكم ملعب والآخر حكم مرمى.

ثانيا :المبادئ الأساسية لتعليم المبتدئين في كرة اليد

تبنى فلسفة تعليم المبتدئين كرة اليد على تحقيق أهداف محددة فإذا استطاع المدرب إخراج واجباته التدريبية بالصورة التي تحقق هذه الأهداف يستطيع أن ينجح في إكساب المبتدئين الأداءات الحركية السليمة للعبة وهذه الأهداف هي:

- 1- تحقيق المتعة والتشويق للمبتدئ لأن هذا من شأنه زيادة دافعية المبتدئ لممارسة اللعبة وتكوين علاقة حب وصداقة مع اللاعبين.
 - 2- بناء العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين وزيادة ارتباطهم ببعضهم.
 - 3- تنمية وتكييف توافق اللاعب وإمكاناته مع سرعة وتطور حركة الأدوات والمتغيرات المحيطة (الزمان – المكان – الزميل – المنافس).
- تحقيق هذه الأهداف تتطلب من المدرب تصميم برنامج تدريبي له إطار محدد يتضمن أداءات حركية أساسية في كرة اليد من خلال تقديمها في ظروف شبه طبيعية لذا يتجه المدربون إلى سلوك اتجاهين أساسيين هما:

- 1- ممارسة المباريات التعليمية.
- 2- ممارسة بعض التدريبات الحركية الموجهة.

أولاً: ممارسة المباريات التعليمية:

- 1- تمارس مباريات المبتدئين التعليمية بأعداد مخفضة من اللاعبين المبتدئين 4 ضد 4 على ملعب ذو مقاييس معينة معلى استخدام بعض القوانين مثل التصويب خارج منطقة المرمى وقاعدة الثلاث خطوات.
- 2- من الممكن أن يضع المدرب من القوانين والضوابط مما يحقق له الهدف من التدريب.

أ- في حالة الهجوم :

- منع التخطيط في حالة الانفراد بحارس المرمى.
- عدم الاحتفاظ بالكرة مع اللاعب لأكثر من ثانية.
- سرعة التحرك بعد التمرير.

ب- في الدفاع:

- الدفاع بالملازمة (فرد لفرد) في جميع أنحاء الملعب.

ج- في حراسة المرمى:

- لا يجب تحديد حراسة المرمى في احد من اللاعبين في هذه المرحلة.

2- ثانياً: التدريبات الحركية الموجهة

أ- تدريبات حركية عامة

ب- تدريبات حركية خاصة.

ج- تدريبات حركية متقدمة.

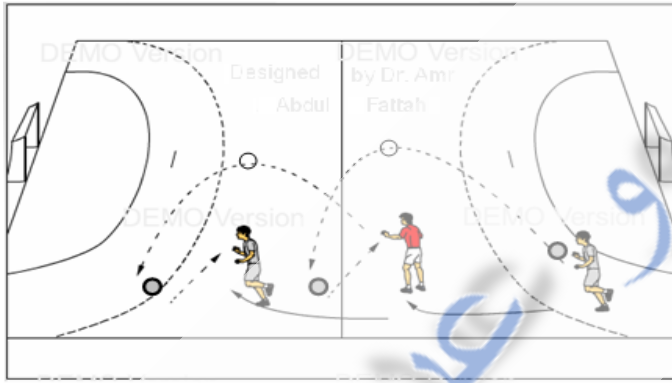
أولاً: التدريبات الحركية العامة:

تهدف التدريبات الحركية العامة إلى إلزام المبتدئ بالتحرك بحركات عامة تستخدم فيها عضلات جسمه الكبيرة والرئيسية دون الدخول في حركات دقيقة.

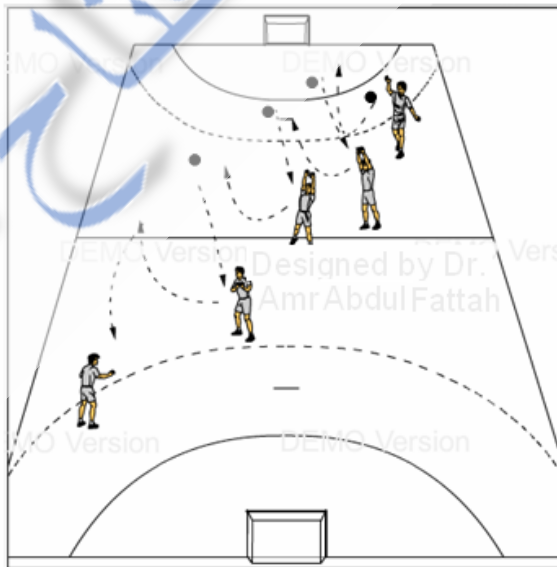
مثال : الجري – الوثب – الحبل – اللقف

وتتضمن هذه المرحلة مجموعة تدريبات هي:

تدريب (1) الجري للأمام مع رمي الكرة أماماً ولقفها بعد ارتدادها من الأرض.

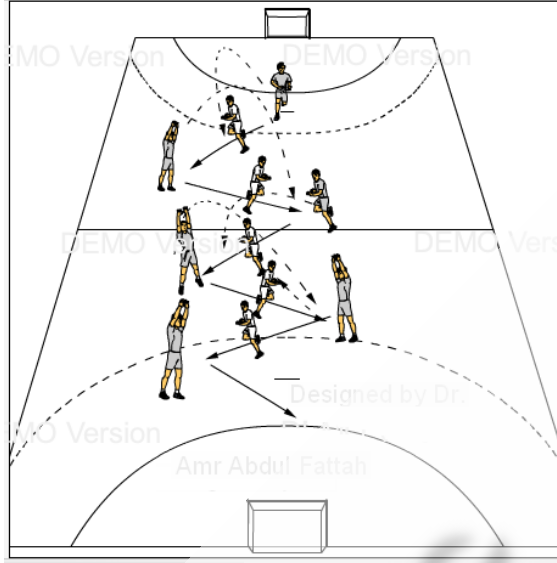


تدريب (2) الجري للأمام مع رمي الكرة أماماً ولقفها أثناء نزولها من الهواء

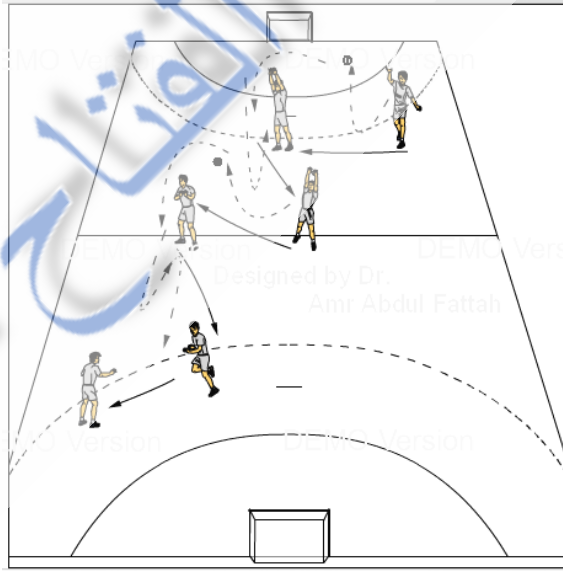


الجري خط
الكرة في
ولقفها بعد
الأرض.

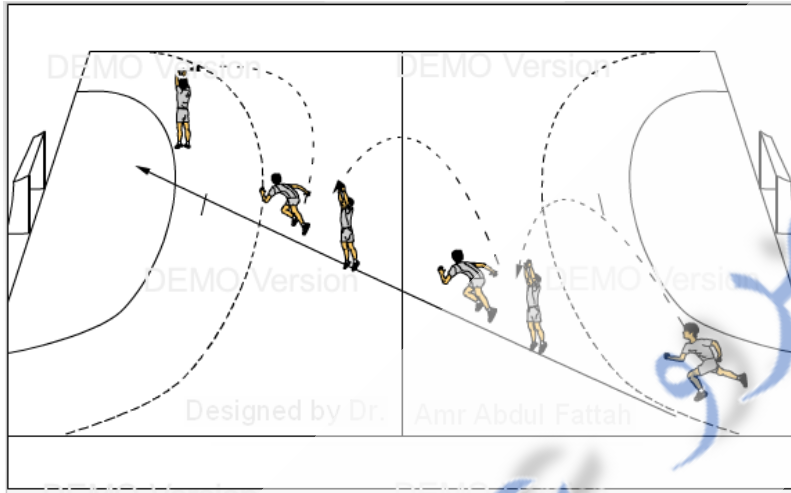
تدريب (3)
متعرج مع رمي
اتجاه الجري
ارتدادها من



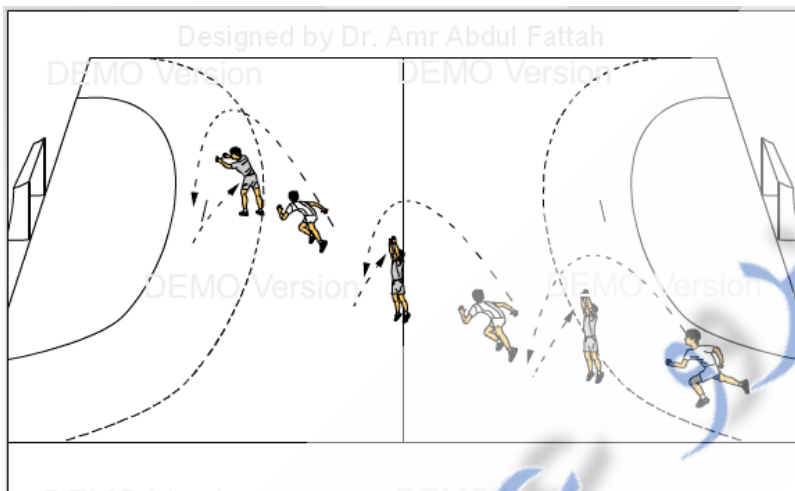
تدريب (4) الجري في خط متعرج مع رمي الكرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من الهواء.



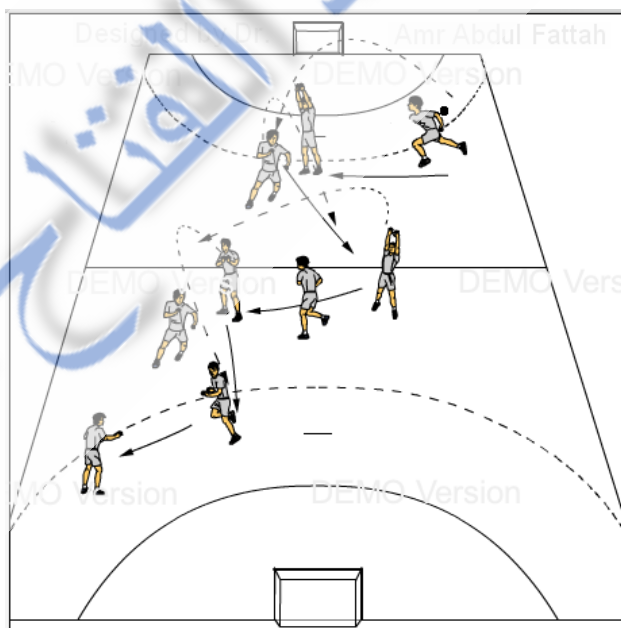
تدريب (5) : الجري للامام مع نظر الكرة بالرسغين من خلف الظهر ولقفها بعد ارتدادها من الأرض.



تدريب (6) : الجري للأمام مع نظر الكرة بالرسغين من خلف الظهر ولقفها أثناء نزولها من الهواء.

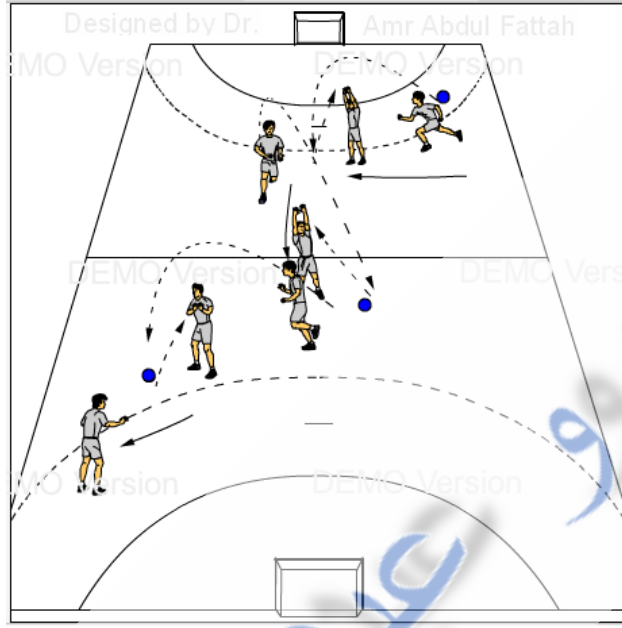


تدريب (7) : الجري المتعرج مع نظر الكرة بالرسغين من خلف الظهر ولقفها بعد ارتدادها من الأرض.



تدريب (8) : الجري المتعرج مع نظر الكرة بالرسغين من خلف الظهر ولقفها أثناء

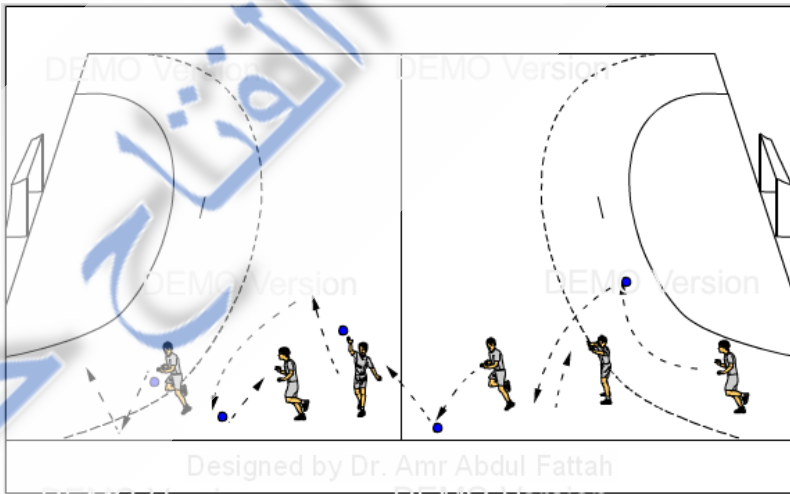
نزولها من الهواء.



(9) : الجري
مع رمي
ولقفها بعد
من الأرض
الكرة باليد

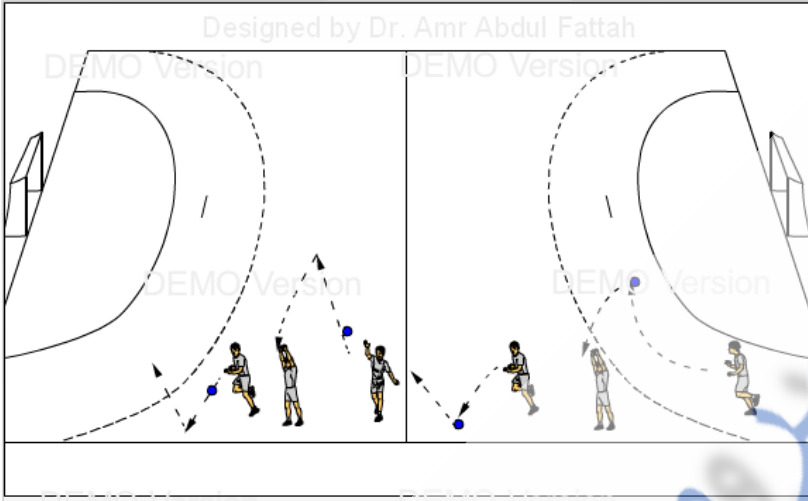
تدريب
للأمام
الكرة
ارتدادها
ثم تنطيط

اليمنى ثم التكرار مع تنطيط الكرة باليد اليسرى.



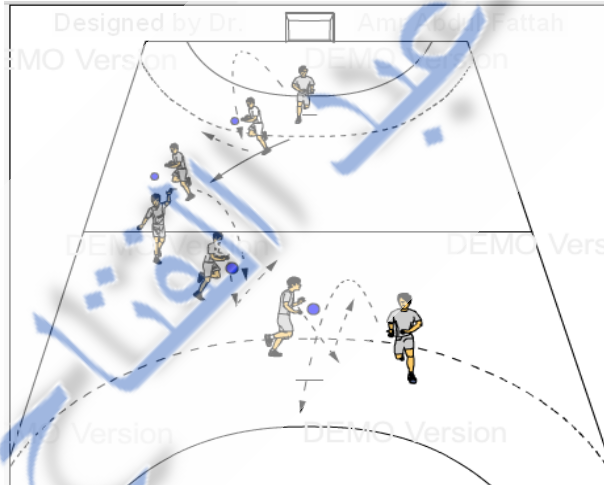
تدر
يب
)
10

(الجري للأمام مع رمي الكرة ولقفها أثناء نزولها من الهواء ثم تنطيط الكرة باليد
اليمنى ثم التكرار مع تنطيط الكرة باليد اليسرى.



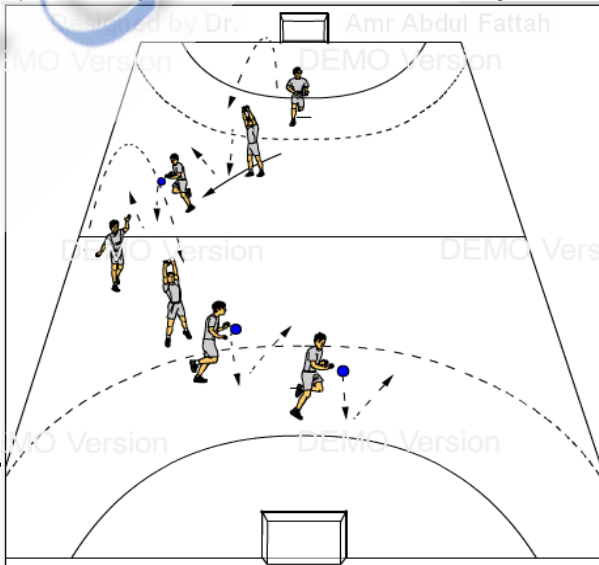
تمرين
الجري
المتعرج
مع رمي
الكرة
و
لفها
بعد
ارتدادها
من
الأرض
ثم
تنطيط
الكرة
بالتبادل
بين
اليدين
في
اتجاه
الجري.

(11)



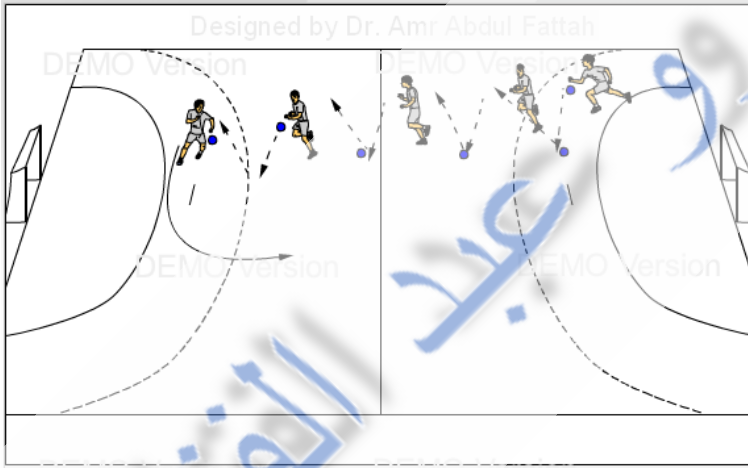
تمرين
الجري
المتعرج
مع رمي
و
لفها
أثناء
الهواء
ثم
الكرة
بالتبادل
في
اتجاه
الجري.

(12)

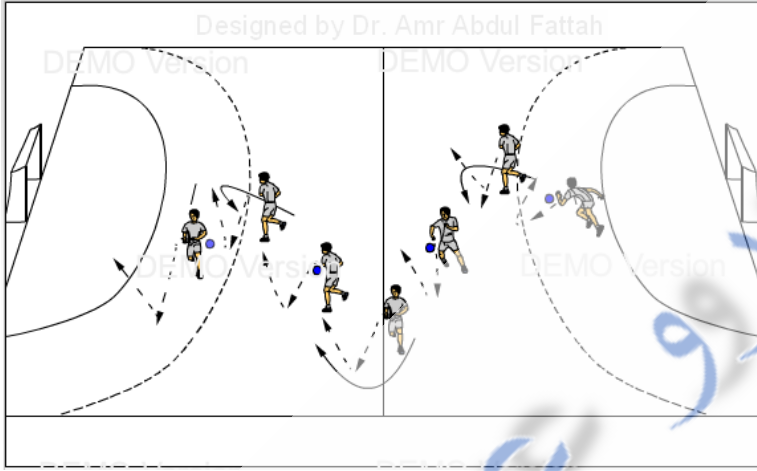


أساسيات كرة اليد

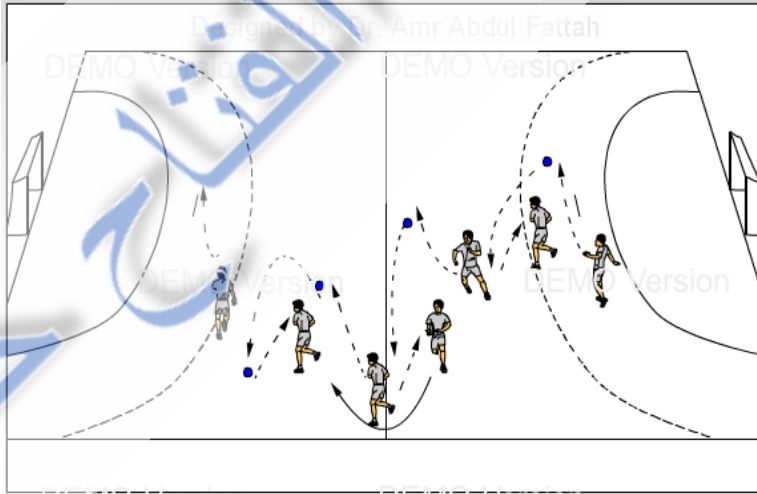
تدريب (13) الجري للأمام مع تبادل تنطيط الكرة باليد اليمنى مرة وباليد اليسرى مرة بعد الاستحواذ عليها باليدين في كل مرة.



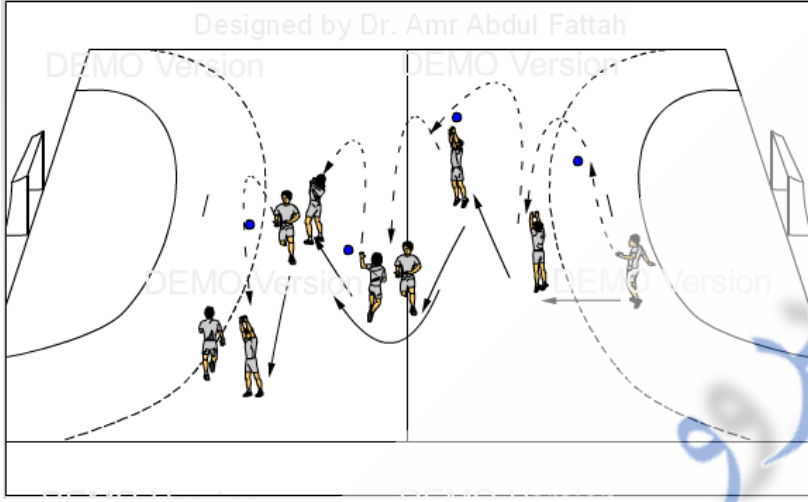
تدريب (14) الجري ناحية اليمين مع تنطيط الكرة مرة واحدة باليد اليمنى ثم مسك الكرة وتغيير الاتجاه والجري ناحية اليسار مع تنطيط الكرة مرة واحدة باليد اليسرى.



تدريب (15) رمي الكرة ناحية اليمين ثم لقفها بعد ارتدادها وتغيير الاتجاه ناحية اليسار لعمل تنطيط مرة واحدة باليد اليسرى ثم رمى الكرة ناحية اليسار لعمل العكس.



تدريب (16) نفس التدريب السابق مع لقف الكرة من الهواء.



تدر

يب (17) تبادل الجري ناحية اليمين للارتقاء بالقدم اليسرى والهبوط على نفس قدم الارتقاء مع رفع اليد الممسكة للكرة إلى أعلى الرأس ثم عمل العكس.

تدريب (18) الجري

أماماً مع رمي الكرة
ولقفها بعد ارتدادها من
الأرض ثم الارتقاء
بالقدم اليسرى والهبوط
على نفس القدم ثم
تكرار رمي الكرة
ولقفها بعد ارتدادها من
الأرض ثم الارتقاء
بالقدم اليمنى والهبوط

على

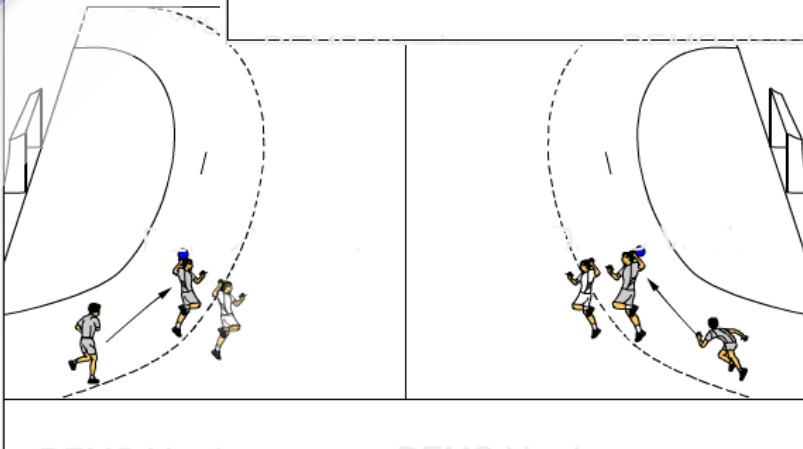
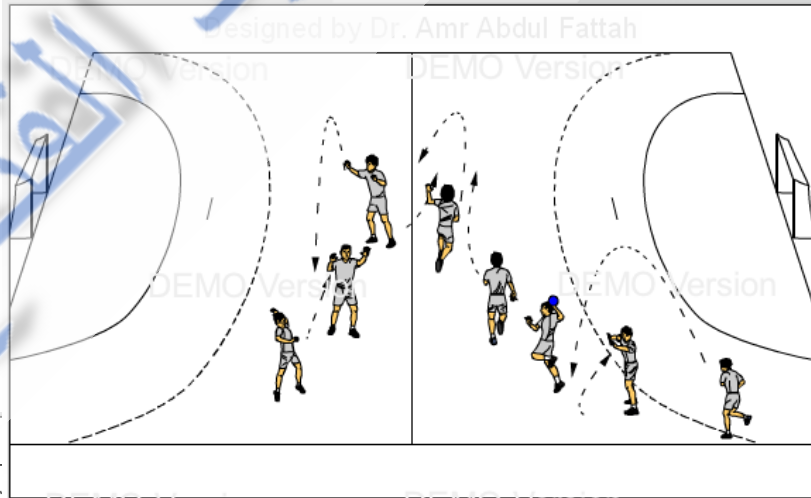
ي

نفس

س

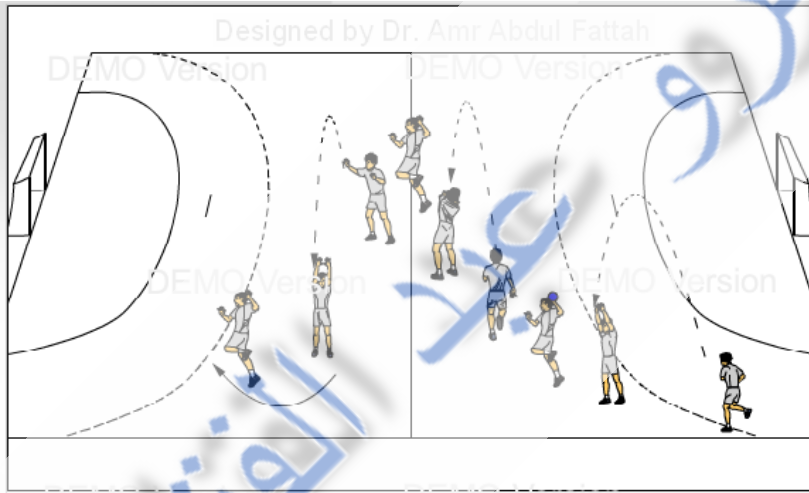
القدم

م.

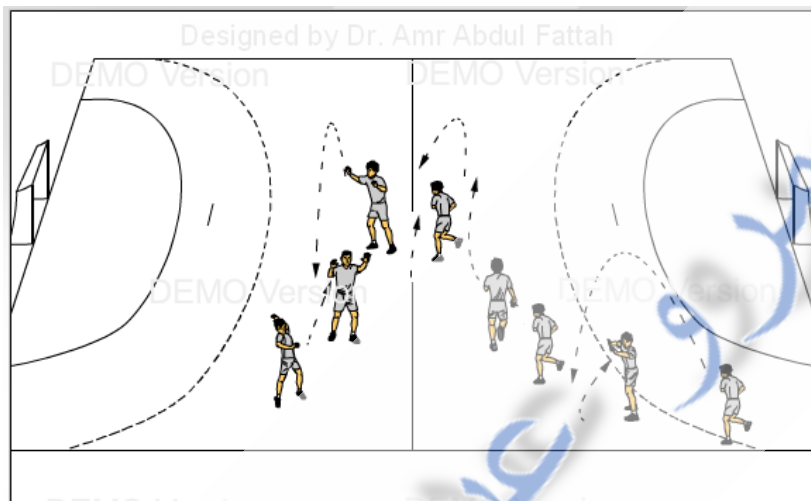


أساسي

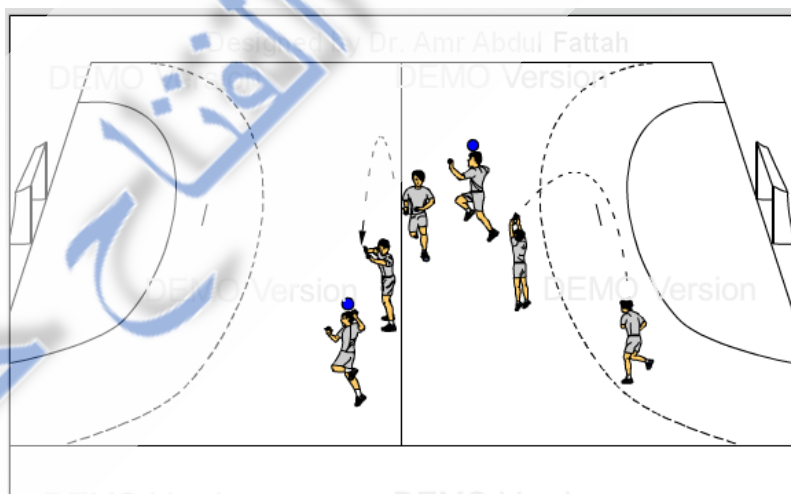
تدريب (19) نفس التدريب السابق مع لقف الكرة من الهواء.



تدريب (20) الجري ناحية اليمين ثم رمي الكرة في نفس الاتجاه ولقها بعد ارتدادها من الأرض ثم الارتقاء على القدم اليسرى ثم الجري ناحية اليسار ورمي الكرة في نفس الاتجاه ولقها بعد ارتدادها من الأرض ثم الارتقاء على القدم اليمنى.

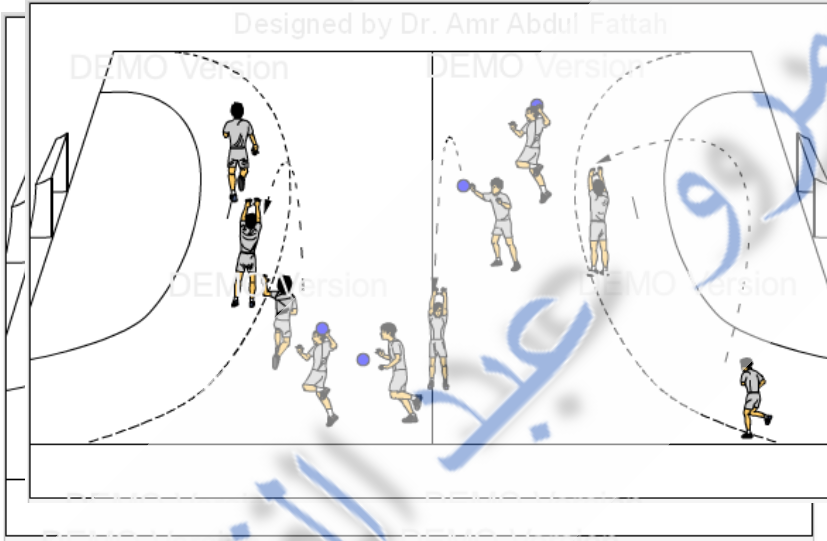


تدريب (21) نفس التدريب السابق مع لقف الكرة من الهواء.



تدريب (22) الجري ناحية اليمين ثم رمي الكرة في نفس الاتجاه ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم تغيير الاتجاه ناحية اليسار وتنطيط الكرة باليد اليسرى ثم الجري والارتقاء بالقدم اليمنى ، ثم رمي الكرة ناحية اليسار ولقفها ثم تغيير الاتجاه ناحية اليمين وتنطيط الكرة باليد اليمنى ثم الجري والارتقاء على القدم اليسرى.

تدريب (23) نفس التدريب السابق مع لقف الكرة من الهواء.



تدريب (24) يؤدي اللاعبون التدريبات من (1) إلى (23) مع التركيز على عنصر الجودة في الأداء.

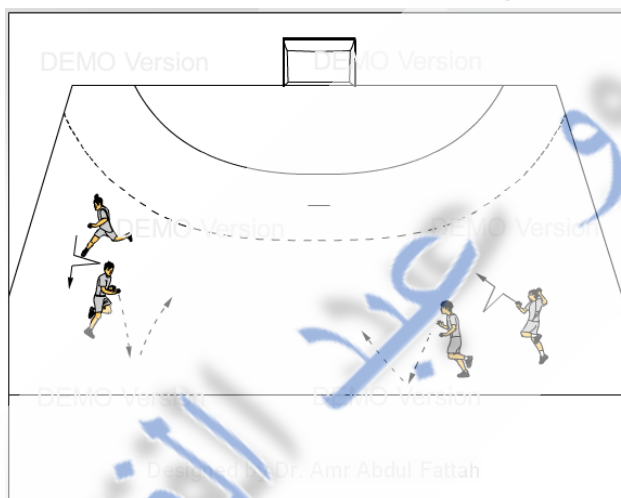
تدريب (25) يؤدي اللاعبون التدريبات من (1) إلى (23) مع التركيز على عنصر السرعة في الأداء.

ثانيا : مرحلة التدريبات الحركية الدقيقة

تبدأ المرحلة بعد الوصول إلى درجة عالية من الإتقان و الالية والسرعة في الأداء ، وهذه التحركات مشتقة من مجموعة التدريبات الحركية العامة في المرحلة السابقة ، حيث يتم تحريك المبتدئ تحركات تتميز بالدقة المناسبة لمرحلته السنية. وتهدف هذه المرحلة إلى ايجاد علاقة متكافئة بين إمكاناته البدنية ومتغيرات البيئة المحيطة (الحيز المكاني – التوقيت) حيث تختلف سرعته وخطواته بين القصيرة والمستقيمة والمتعرجة والوثب والهبوط فى اتجاهات متعددة للبدء في سلسلة من التدريبات الحركية الدقيقة باستخدام الكرة.

وتشمل هذه المرحلة على التحركات التالية:

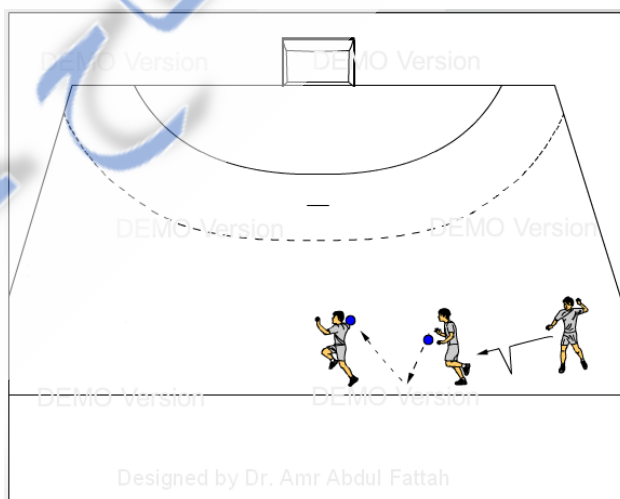
تدريب (26) عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة بنفس اليد.



عمل
الحاملة
تنطيط الكرة

تدريب
خداع باليد
للكرة ثم

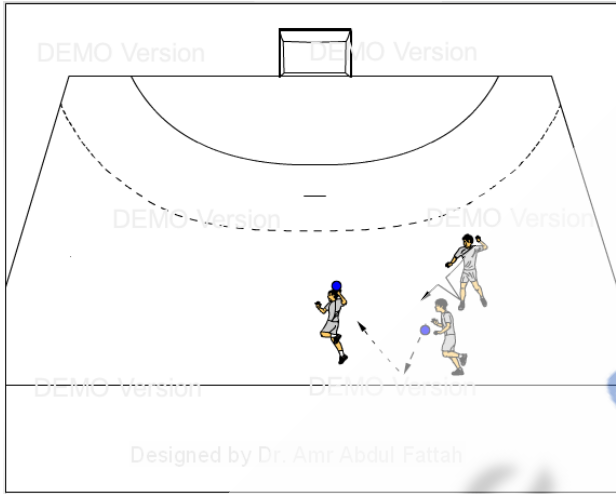
بنفس اليد ثم الارتقاء بالقدم اليسرى.



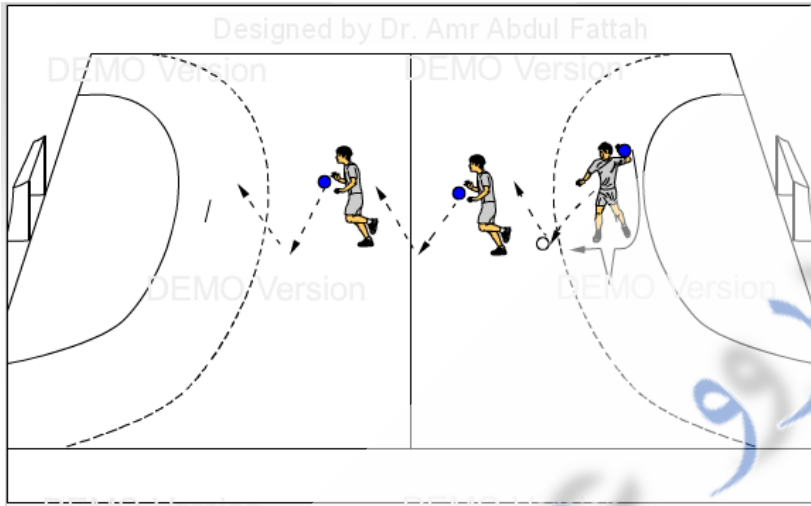
عمل
الحاملة
تنطيط
اليد ثم

تدريب (28)
خداع باليد
للكرة ثم
الكرة بنفس

الارتقاء بالقدم اليمنى.

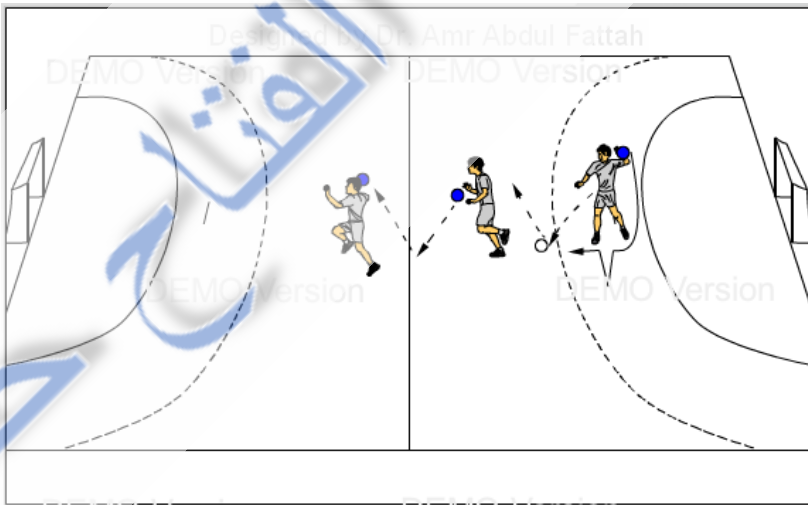


تدريب (29) عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى.

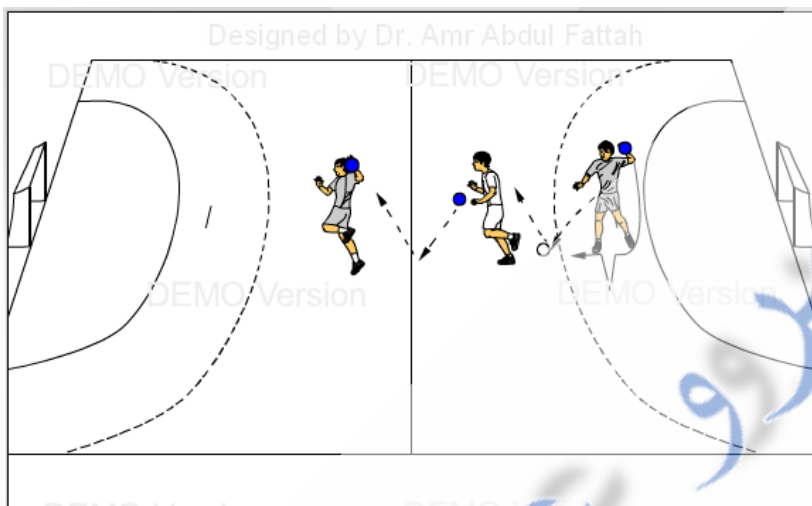


تدر
يب
30)
(

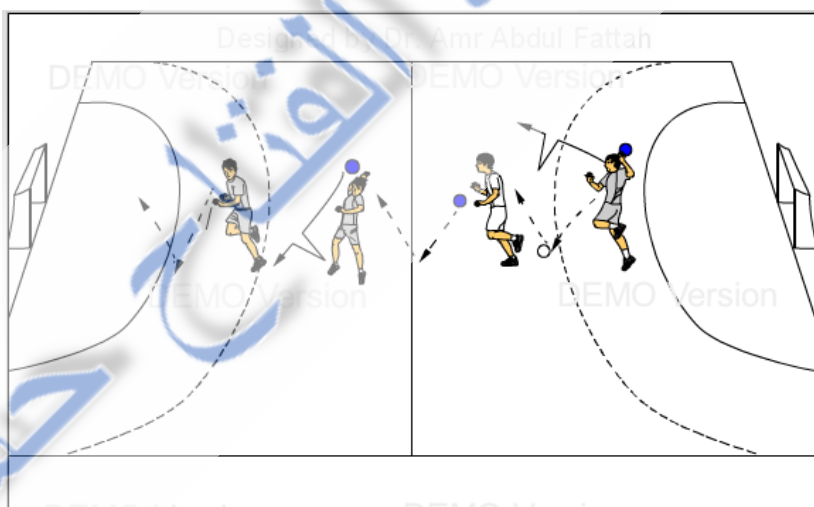
عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى. ثم الارتقاء بالقدم اليسرى.



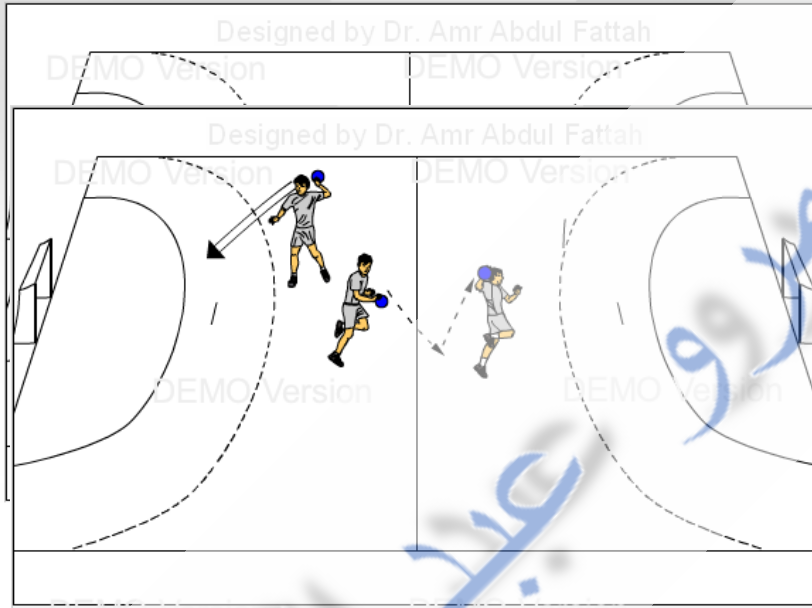
تدريب (31) عمل خداع باليد الحاملة للكرة ثم تنطيط الكرة باليد الأخرى. ثم الارتقاء بالقدم اليمنى.



تدريب (32) عمل خداع بالوثب في اتجاه اليمين للارتقاء بالقدم اليمنى ثم تنطيط الكرة ثم الوثب ثم عمل خداع بالوثب في اتجاه اليسار ثم تنطيط الكرة ثم الوثب.

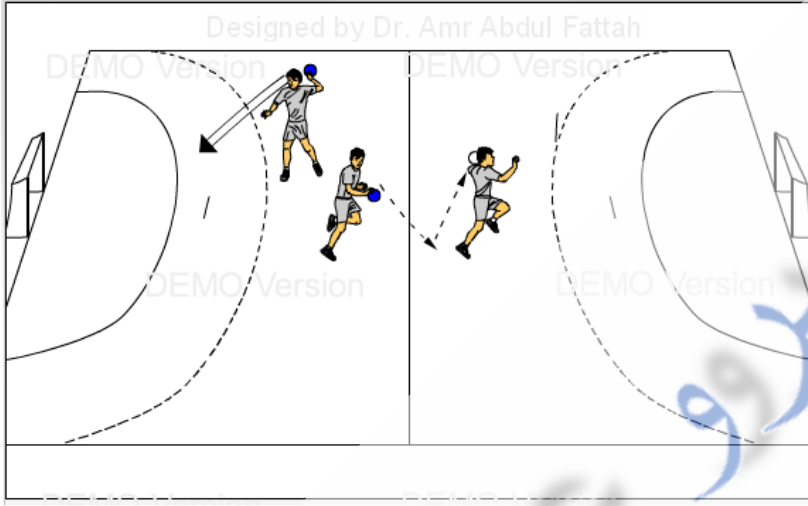


تدريب (33) عمل حركة خداع بالتصويب ثم الدوران مع تنطيط الكرة بنفس اليد الحاملة للكرة .

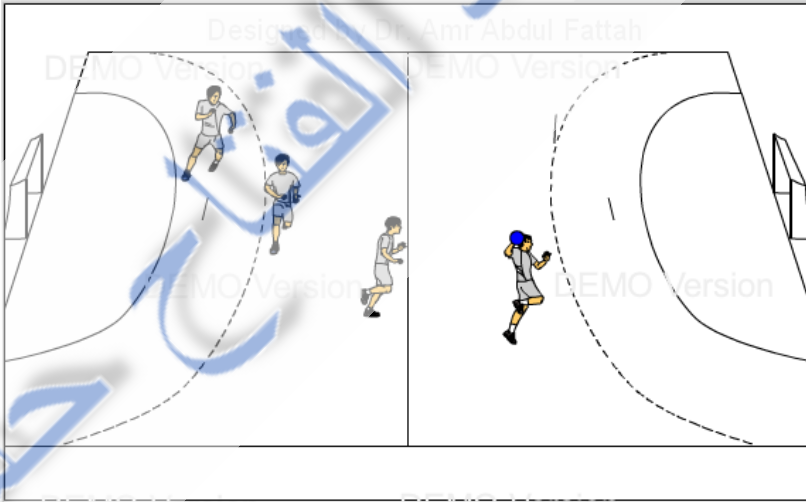


تدريب (34) عمل حركة خداع بالتصويب ثم الدوران مع تنطيط الكرة بنفس اليد الحاملة للكرة ثم الارتقاء بالقدم اليسرى.

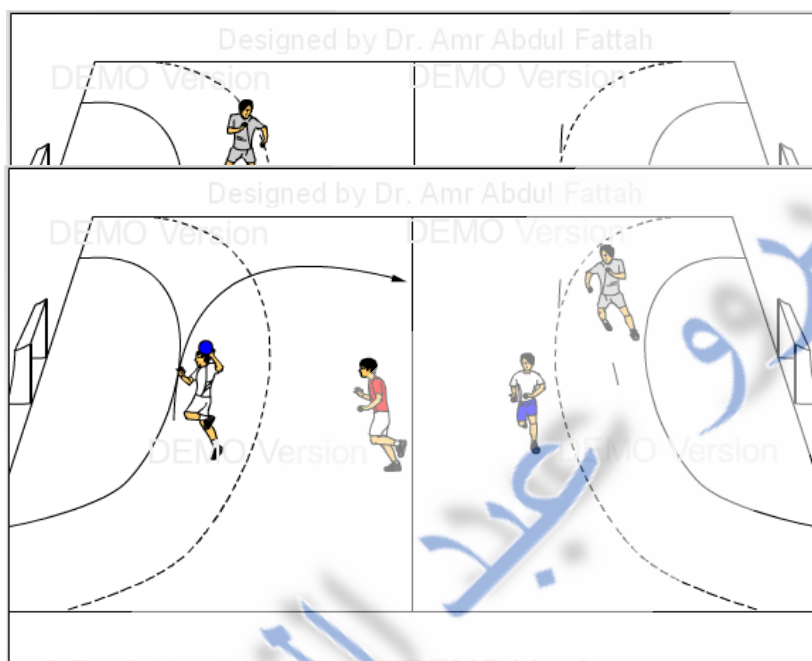
تدريب (35) عمل حركة خداع بالتصويب ثم الدوران مع تنطيط الكرة بنفس اليد الحاملة للكرة ثم الارتقاء بالقدم اليمنى.



تدريب (36) الجري بالكرة (بدون تنطيط) في اتجاه اليمين والارتقاء باليسار عند خط منطقة المرمى .

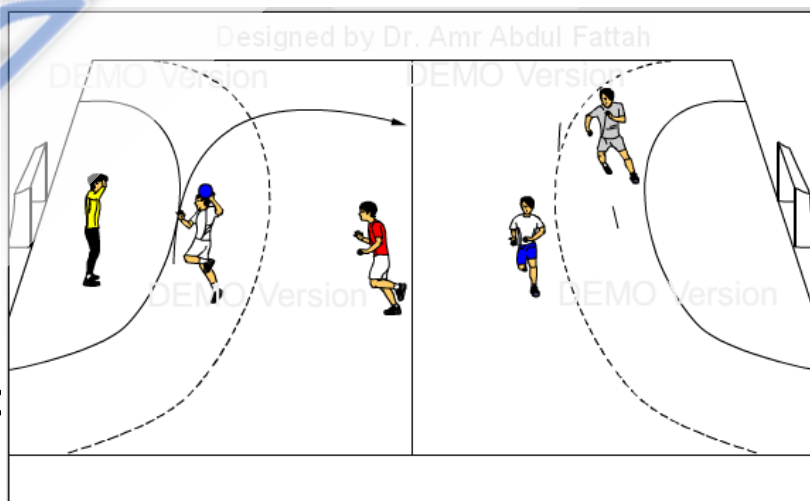


تدريب (37) الجري بالكرة (بدون تنطيط) في اتجاه اليمين والارتقاء باليسار عند خط منطقة المرمى مع وجود لاعب في المرمى يتدرب على وضع بؤرة جسمه على خط مستقيم مع يد المهاجم الحاملة للكرة.

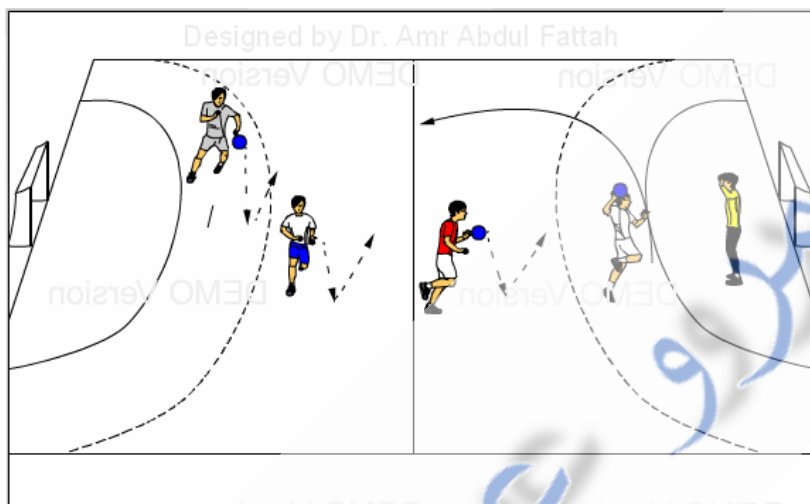


تدريب (38) الجري بالكرة (بدون تنطيط) في اتجاه اليسار والارتقاء باليمين عند خط منطقة المرمى.

تدريب (39) الجري بالكرة (بدون تنطيط) في اتجاه اليسار والارتقاء باليمين عند خط منطقة المرمى مع وجود لاعب في المرمى كحارس مرمى (دون تصويب)

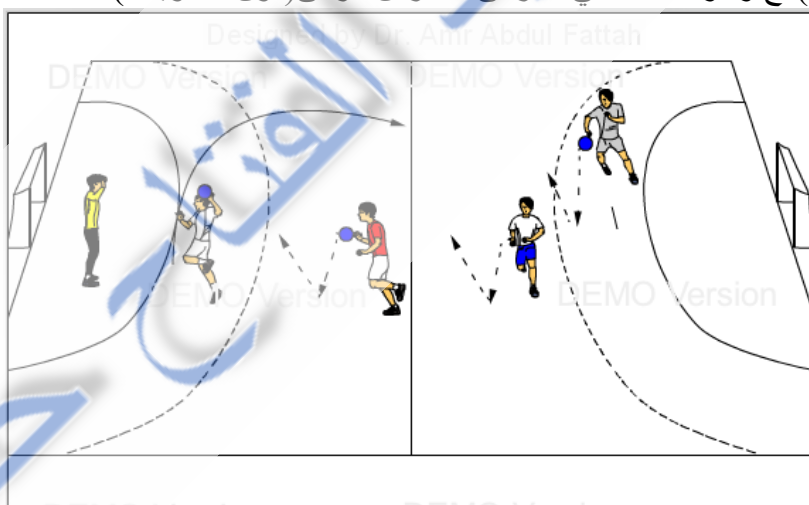


تدريب (40) الجري بالكرة مع تنطيط الكرة في اتجاه اليمين والارتقاء باليسار عند خط منطقة المرمى مع وجود لاعب في المرمى يتدرب على وضع بؤرة جسمه على خط مستقيم مع يد المهاجم الحاملة للكرة.

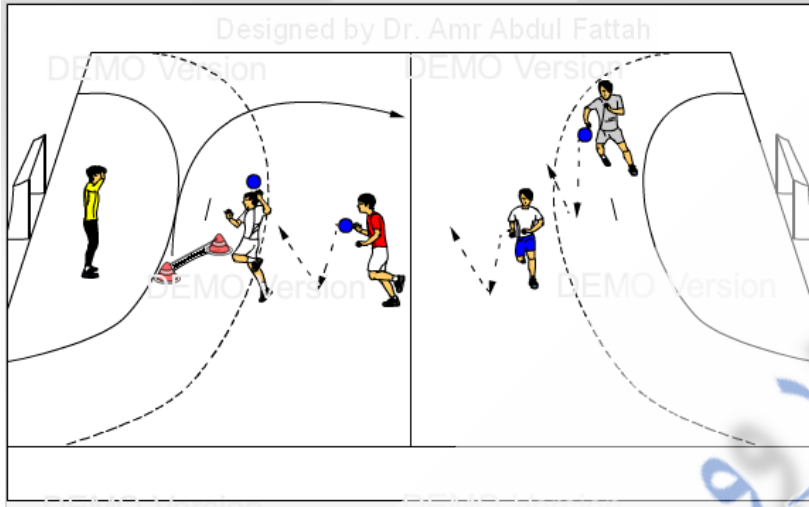


تدر
يب
)

(41) الجري مع تنطيط الكرة في اتجاه اليسار والارتقاء باليمين (عند خط منطقة المرمى) مع وجود لاعب في المرمى كحارس مرمى (دون تصويب)



تدريب (42) تدريبات 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40 ، 41 مع ارتقاء اللاعب من صندوق لا يزيد ارتفاعه عن 20 سم أو من داخل دائرة لا يزيد قطرها عن 50 سم.



تدريب
ب
(43)
الجر
ي مع

التمرير باليد الداخلية.

تدريب (44) الجري مع التمرير باليد الداخلية مع عمل حركة خداع بالتمرير قبل التمرير.

تدريب (45) عمل مجموعة التدريبات من 26 إلى 44 بدون توقف.

(3) مرحلة التدريبات الحركية الدفاعية

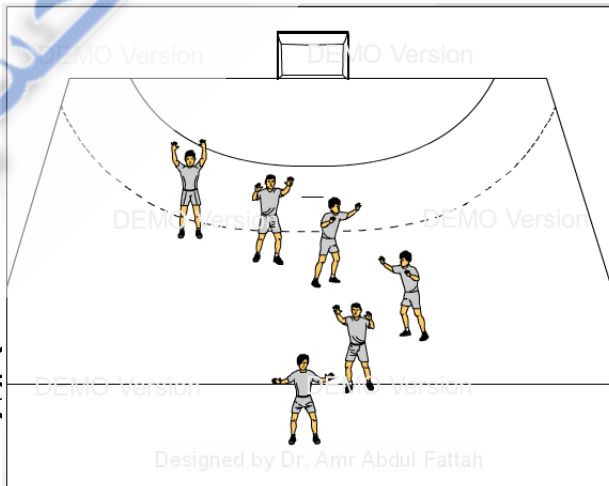
تبدأ تلك المرحلة بعد الوصول إلى درجة عالية من الإتقان والالية والسرعة في الأداء ، وهذه التحركات مشتقة من مجموعة التدريبات الحركية الدقيقة في المرحلة السابقة ، وفيها يتحرك المبتدئ تحركات شاملة للخلف يحاول فيها ضبط سرعة تردد حركات قدميه واتجاهها أثناء تحركه للخلف مع سرعة واتجاه حركة لاعب آخر

وتهدف هذه المرحلة إلى ايجاد علاقة متكافئة بين إمكاناته البدنية ومتغيرات البيئة المحيطة (الحيز المكاني - التوقيت) حيث تختلف سرعته وخطواته بين القصيرة والمستقيمة والمتعرجة والوثب والهبوط في أثناء تحركه للخلف في موقف دفاعي بناء على تحرك المنافس وسرعته واتجاهاته

وتشمل هذه المرحلة

على التحركات التالية:

تدريب (46) الجري المتعرج للخلف (ثلاث خطوات لليمين ثم ثلاث خطوات لليسار).



أساسيات كرة اليد

تدريب (47) أداء التدريب رقم (4) من المرحلة الأولى ، يقوم لاعب مدافع بتبادل التفهق يميناً ويساراً متتبعاً حركات القدمين للاعب المتحرك بالكرة.

تدريب (48) أداء التدريب رقم (12) مع وجود مدافع يتبادل التفهق يميناً ويساراً متتبعاً حركات القدمين أمام اللاعب المتحرك بالكرة.

تدريب (49) أداء التدريب رقم (14) مع وجود مدافع يتبادل التفهق يميناً ويساراً متتبعاً حركات القدمين للاعب المهاجم .

تدريب (50) أداء التدريب رقم (16) مع وجود مدافع يتبادل التفهق يميناً ويساراً متتبعاً حركات القدمين للاعب المهاجم .

تدريب (51) أداء التدريب رقم (17) مع وجود مهاجم عند القفز ووضع اليد على كتف ذراع التصويب.

تدريب (52) أداء التدريب رقم (21) مع وجود مدافع يتفقهق ويتتبع حركات القدمين أمام اللاعب المتحرك بالكرة إلا في حالات الارتقاء فيلزم أن يتقدم للأمام ويضع يده على كتف اليد الحاملة للكرة.

تدريب (53) أداء التدريب رقم (23) مع وجود لاعب مدافع يتفقهق ويتتبع حركات القدمين للاعب المتحرك بالكرة إلا في حالة الارتقاء فيلزم أن يتقدم للأمام ويضع يده على كتف اليد الحاملة للكرة.

تدريب (54) أداء التدريب رقم (26) مع وجود مدافع أمام اللاعب المتحرك بالكرة يتفقهق ويتتبع حركاته .

تدريب (55) و (56) أداء التدريب رقم (27) ، (28) مع وجود مدافع أمام اللاعب المتحرك بالكرة يتفقهق ويتتبع ويتقدم للأمام في حالة الارتقاء.

تدريب (57) أداء التدريب رقم (29) مع وجود مدافع أمام اللاعب المتحرك بالكرة يتفقهق ويتتبع حركاته.

تدريب (58) و (59) أداء التدريب رقم (30) ، (31) مع وجود مدافع أمام اللاعب المتحرك بالكرة يتفقهق ويتتبع حركاته للأمام عند الارتقاء.

تدريب (60) أداء التدريب رقم (33) مع وجود مدافع يتتبع ويتفقهق.

تدريب (61) و (62) أداء التدريب رقم (34) ، (35) مع وجود مدافع يتتبع ويتفقهق ويتقدم للأمام عند الارتقاء .

تدريب (63) أداء التدريب رقم (32) مع وجود مدافع يتحرك ويتتبع اللاعب المتحرك بالكرة ثم يتقدم نحوه لوضع يده على كتفه عند الارتقاء.

تدريبات (64) و (65) ، (66) ، (67) ، (68) ، (69) ، (70) أداء التدريبات أرقام (47) ، (48) ، (49) ، (50) ، (51) ، (52) ، (53) بأربعة لاعبين

مهاجمين مع كل منهما كرة وينفذان التحركات بالكرة في وقت واحد مع تبادل المراكز، ويقوم اللاعبان الآخران بالتحركات الخلفية الدفاعية في وقت واحد بشرط ملازمة كل منهما لزميله المهاجم ويتطلب ذلك تنظيم عملية تبادل المراكز بينهما خلال عملية التفهق.

تدريبات (71) ن (72) ، (73) ، (74) ، (75) ، (76) ، (77) تؤدي التدريبات أرقام (54) ، (55) ، (56) ، (57) ، (58) ، (59) ، (60) بأربعة لاعبين ، مهاجمان يتحركان بالتوازي ومدافعان يتفهمان ويتبعان تحركاتهما بالتوازي.

رابعاً : المرحلة الرابعة : مرحلة التدريبات الجماعية على شكل ألعاب منظمة أو ألعاب صغيرة:

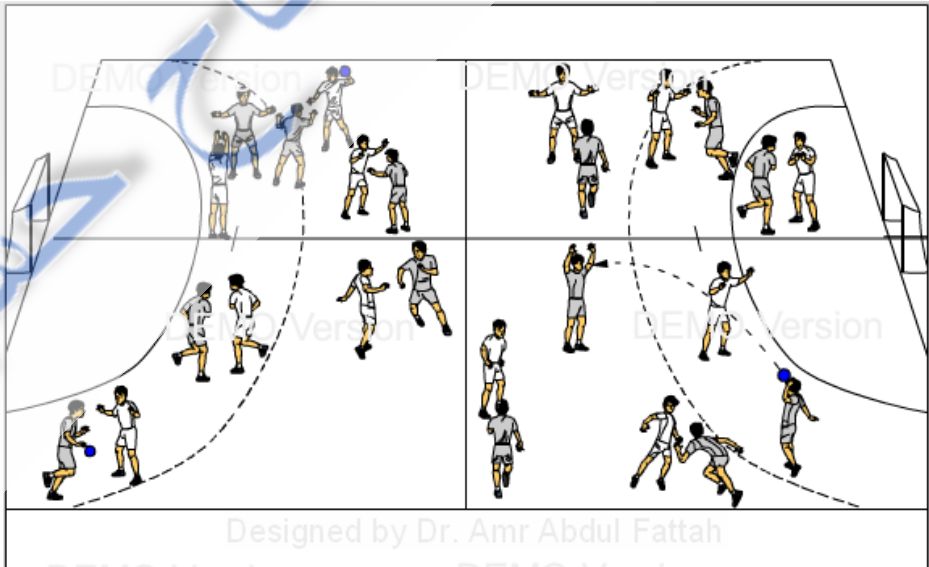
ويتم في هذه المرحلة تحريك المبتدئ مع مجموعة من المبتدئين في تدريبات جماعية يتم تبسيطها وتقنها لتؤدي في شكل لعبة منظمة أو لعبة صغيرة أو في شكل مسابقة أو تتابع.

وتهدف هذه المرحلة إلى تنمية القدرة عند الطفل المبتدئ على استغلال إمكاناته البدنية إلى أقصى درجة ممكنة ليصبح قادراً على التعامل مع الكرة تحت ضغط الحيز المكاني أو طفل آخر أو الشروط الموضوعية مسبقاً للاداء وتشمل هذه المرحلة الألعاب التالية :

1- ابق بعيداً

منطقة اللعب :

يمكن استخدام أى شكل من المناطق كما يوضح الرسم ولكن يجب أن يتناسب مع عدد المشاركين



التشكيل :

فريقين متساويين في العدد منتشرين في أنحاء الملعب

القوانين :

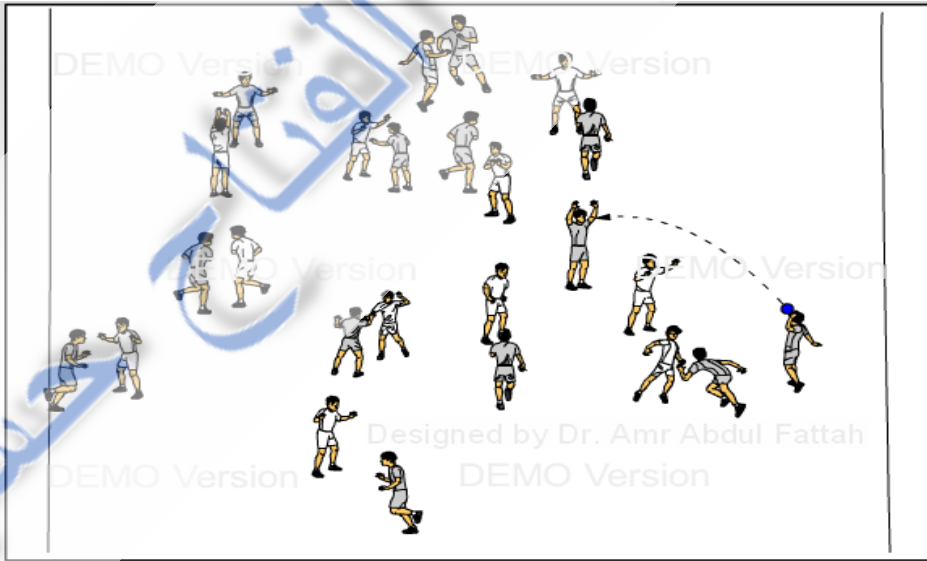
أعضاء الفريق الواحد يحاولون الاحتفاظ بالكرة فيما بينهم باستخدام التمرير والتنطيط والتحركات في ضوء القواعد والقوانين المتعلقة بلعبة كرة اليد حيث تمنح الكرة للفريق الآخر اذا احتفظ بها اللاعب لأكثر من ثلاث ثواني أو تحرك بها لأكثر من ثلاث خطوات أو خرج خارج منطقة اللعب

التعليق :

هذه اللعبة ممتازة وتحتاج الى جهد بدني عالي والسيطرة على الكرة واللعب خاصة اذا كانت الاعداد صغير في المجموعة ، فضلا عن تحقيقها لاهداف مثل التحرك في المساحات الخالية واستقبال الكرات المرتدة من الارض والكرات المقوسة (اللوب) على عكس التمرير المباشر ، يستمتع كل اللاعبين تقريبا بهذه اللعبة خاصة في المساحات الأكثر اتساعا والتي تلعب في حدود وقت معين

2- سجل وابقى بعيدا

قد تلعب هذه اللعبة بفريق مهاجم زائد العدد بلاعب أو اثنين ، يحاول



لاعبو الفريق المهاجم تمرير الكرة فيما بينهم ويحاول الفريق المدافع قطع الكرة .

منطقة اللعب : تعتمد على سن وعدد المشاركين

التشكيل : فريقين منتشرين داخل منطقة اللعب
القواعد :

- كل فريق يحاول الوصول لتكوين عشر نقاط .
- لا يسمح بإعادة الكرة مباشرة لآخر لاعب مررها
- تمنح نقطة للفريق المهاجم مقابل كل 5 تمريرات ناجحة
- تعطى نقطتين للفريق المدافع مقابل كل قطع للكرة أو بسبب خروج الكرة خارج حدود منطقة اللعب
- تعطى نقطة للفريق المدافع فى حالة ارجاع الكرة من المهاجم لزميله الذى مررها اليه كأخر لاعب
- التعليق : تدريجيا يمكن اضافة القواعد الخاصة بلعبة كرة اليد – الثلاث ثوانى – الثلاث خطوات ... الخ

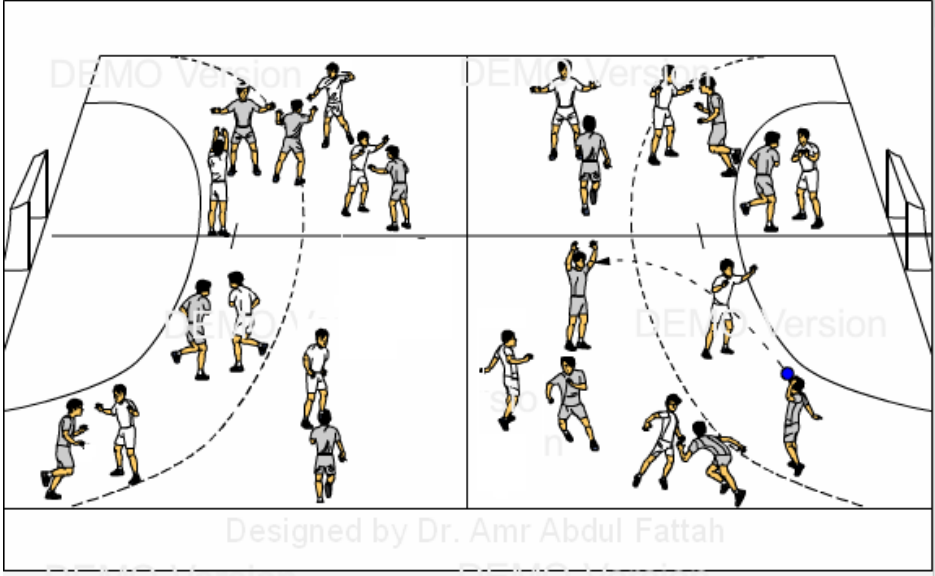
3- عشر تمريرات فى كل منطقة

منطقة اللعب : مساحة مقسمة الى مناطق متساوية

التشكيل : فريقين متساويين موزعين بالتساوى على مناطق اللعب
القواعد :

- كل لاعب ملتزم بمنطقة ولا يمكن الخروج منها .
 - تمنح نقطة للفريق المهاجم مقابل كل 5 تمريرات ناجحة
 - تعطى نقطتين للفريق المدافع مقابل كل قطع للكرة أو بسبب خروج الكرة خارج حدود منطقة اللعب
 - تعطى نقطة للفريق المدافع فى حالة ارجاع الكرة من المهاجم لزميله الذى مررها اليه كأخر لاعب
 - من الممكن تحديد عدد التمريرات فى كل منطقة تدريجيا
 - الفريق الذى يستحوذ على الكرة ينبغى عليه العد بصوت عالى للتمريره
- التعليقات :**

هذه اللعبة تهدف الى اجبار المبتدئين على متابعة الكرة والالتزام بأماكنهم بالملعب وعدم الجرى وراء الكرة والتحرك فى المساحات الخالية ومراقبة المهاجمين



4- استمر في لمس الكرة

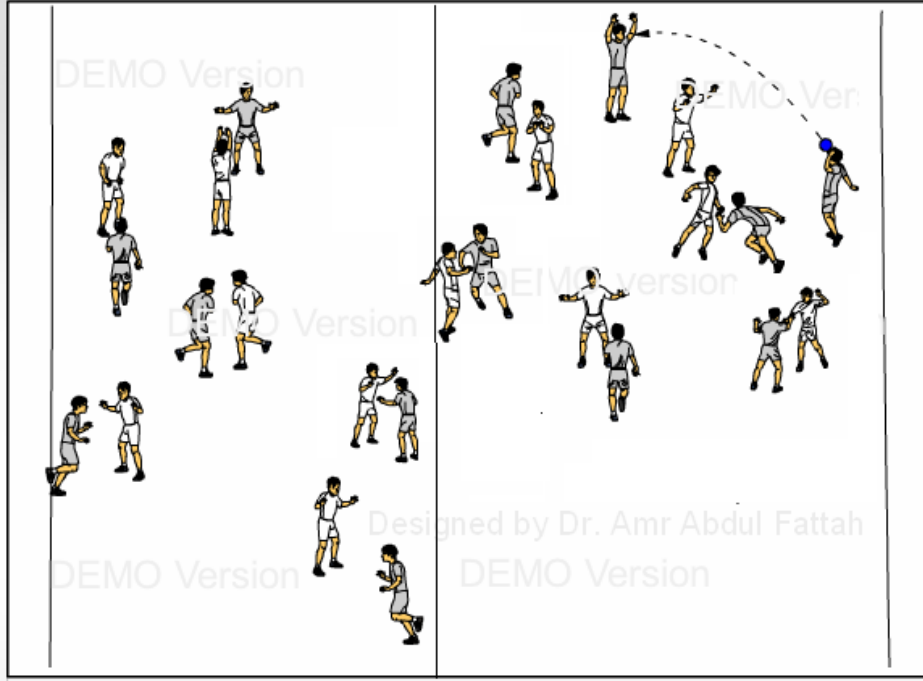
منطقة اللعب : مساحة واسعة أو صالة مغطاة

التشكيل : فريقين متساويين في العدد

القواعد :

- يبدأ اللعب برمية ارسال عادية كما في مباريات كرة اليد
- الفريق المستحوذ يحاول العبور لنهاية ملعب المنافس عن طريق التمرير فقط حيث يحصل على نقطة
- الفريق المدافع يحاول ارجاع المهاجمين على التمرير السيئ وقطع الكرة والاستحواذ عليها
- اذا لمس مدافع مهاجم مستحوذ على الكرة وجب على المهاجم ترك الكرة فوراً

- اذا اصطدمت الكرة بالارض وخرجت او لعبت بطريقة غير قانونية يعتبر الفريق الاخر مسجلا ويحصل على نقطة



5- خط نهاية كرة اليد

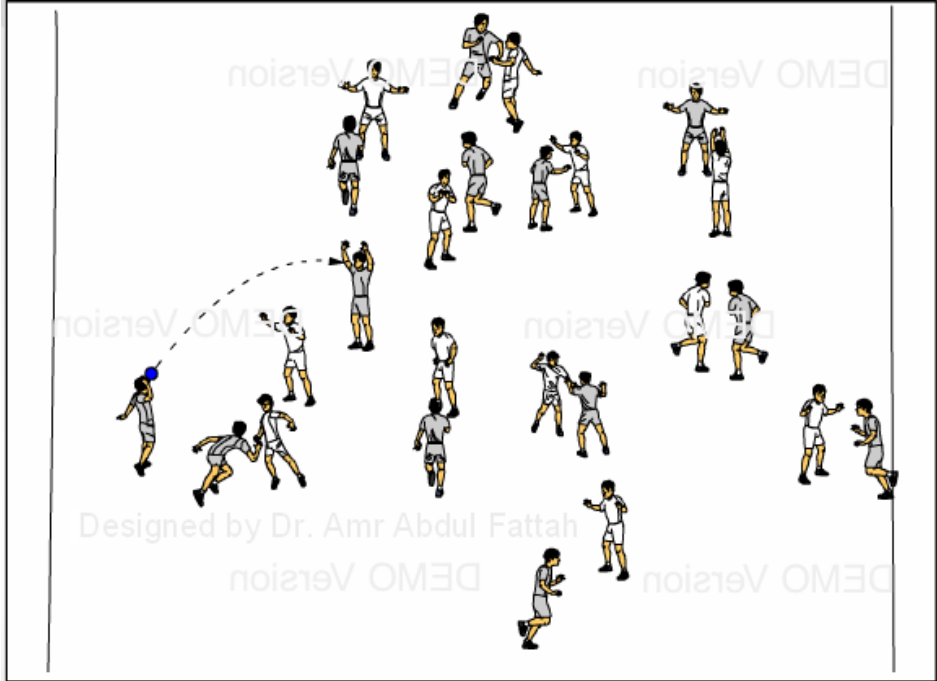
منطقة اللعب : أى منطقة لها خطة نهاية من كل جانب
التشكيل : فريقين متساويين فى العدد يبدأون اللعب من أى مكان
ولكن يجب تحديد اتجاه الهجوم

القواعد :

- يمرر المهاجمون ذهابا وايابا فيما بينهم للعبور الى خط الملعب الاخر
- يحاول المدافعون اعتراضهم والاستحواذ على الكرة

التعليق :

تطبق تدريجيا قواعد لعبة كرة اليد



6- بيت الهدف

منطقة اللعب : دائرة أو أكثر نصف قطرها ستة أمتار تحتوى على هدف على شكل قمع فى خط الوسط تبعد الدائرة ما لا يقل عن 8م من خط البداية

التشكيل : فريقان متساويان يبقى جميعهم خارج الدائرة

القواعد :

- يبدأ اللعب من وراء خط البداية

- يحاول اللاعبون

تمرير الكرة فيما

بينهم ثم التصويب

على الهدف

- يحاول المدافعون

قطع الكرة

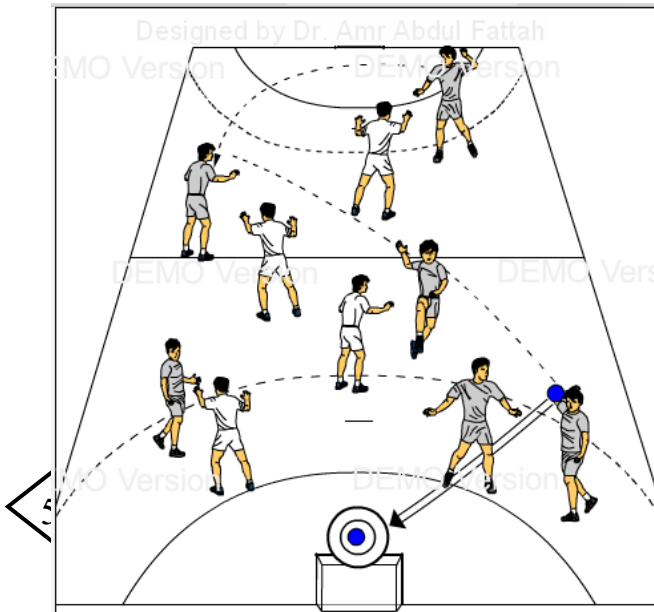
ويبدأون من وراء

الخط مرة أخرى

التعليق :

- يمكن اضافة عدد

محدد من

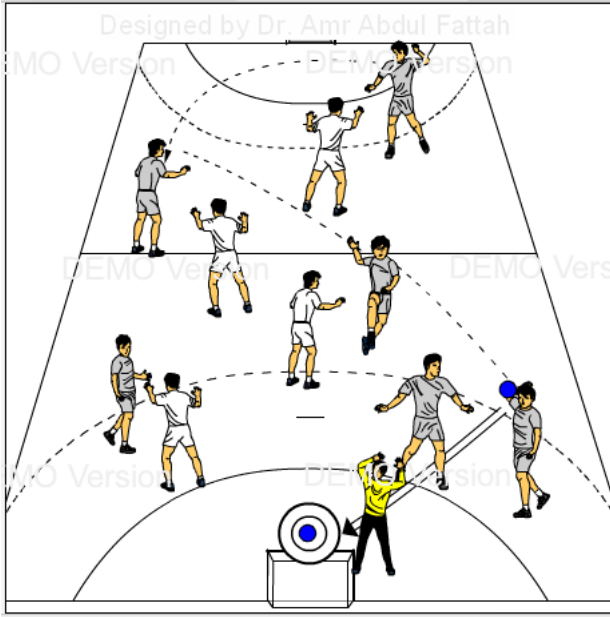


أساسيات كرة اليد

التمريرات قبل التصويب

7- الكرة مع حارس المرمى

التعليق : نفس اللعبة السابقة على النحو المستهدف الا أن الفريق المدافع من حقه اضافة حارس مرمى داخل الدائرة لحماية الكرة :



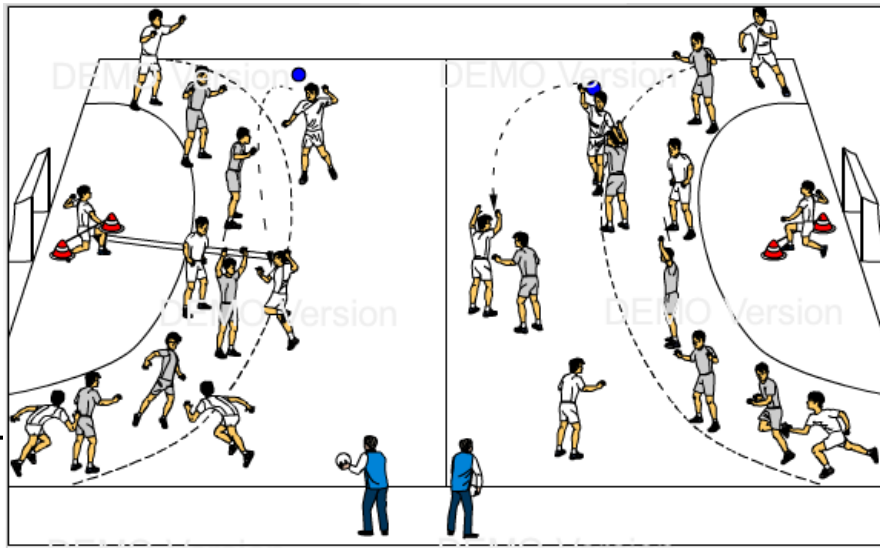
8- كرة يد الكراسى

منطقة اللعب : أى مساحة مناسبة لحجم وعدد المشاركين
التشكيل : فريقان

متساويان فى العدد منتشرين فى الملعب مع وجود لاعب واحد

على كرسى فى
نهاية المنطقة
المقابلة
القواعد :

- يبدأ
اللعبة
فى
منتصف
الملعب



برمية الارسال

- يحاول كل فريق تمرير الكرة فيما بين اللاعبين بعد ذلك يحاولون تمريرها لزميلهم الجالس على الكرسي فى نهاية المنطقة المقابلة حيث يحصلون على نقطة

التعليق :

- هذه اللعبة جيدة جدا لدقة التمرير
- من الممكن اضافة عدد محدد من التمريرات قبل وصول الكرة للاعب على الكرسي
- تفيد هذه اللعبة فى استكشاف المناطق الخالية لاستلام الكرة

9- هدف واحد لكرة اليد

منطقة اللعب :

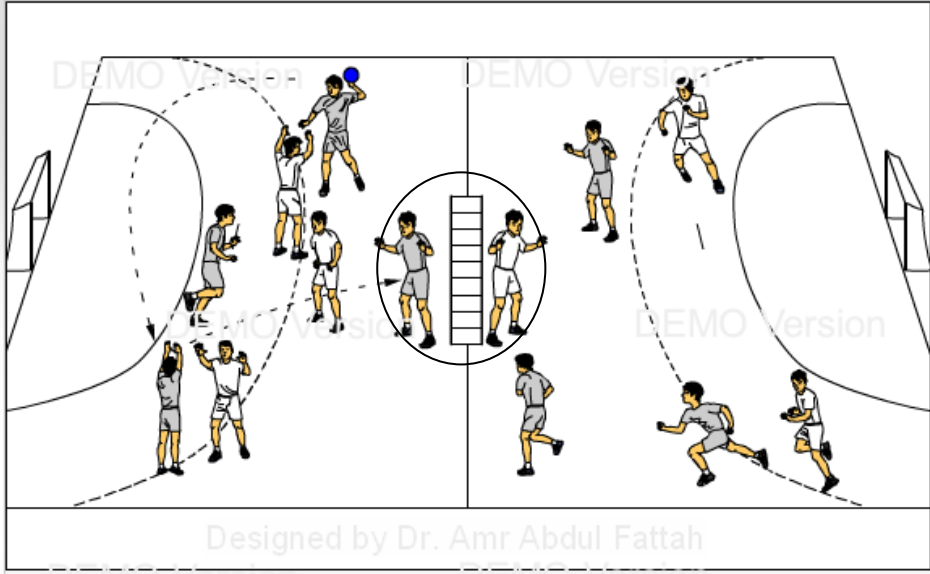
- منطقة مستطيلة مقسمة من المنتصف مع دائرة لا تقل عن 3 امتار فى منتصفها مقعد سويدي

التشكيل :

- حارس مرمى لكل فريق يقف امام المقعد السويدي وباقي اللاعبين منتشرين فى الملعب

القواعد :

- تطبق جميع قواعد كرة اليد تدريجيا بما فيها رمية الجانب
- لا يسمح بعبور اللاعبين من نصف الملعب للنصف الاخر يسمح فقط بنقل الكرة
- نقطة واحدة لكل فريق فى حالة اصابة المقعد السويدي
- تمرر عشر تمريرات قبل اصابة المقعد



10- قلم كرة اليد

تتألف كل هذه اللعبة من عدد التعديلات التى يتم ادخالها عليها من قوانين اللعبة الاساسية مثل كيفية أداء وشروط الاداء للمهارات المطلوبة فى كرة اليد ، ولان هذه اللعبة تتشابه كثيرا مع اللعبة الرسمية فهى فرصة ممتازة لتعلم القواعد والاستراتيجيات والاساليب وكيفية التمرکز فى الملعب ولانها لا تتطلب عدد كبير من المهارات فهى تركز على الجانب المعرفى فى كرة اليد ، تنظم هذه اللعبة بصورة متدرجة الصعوبة وهى هامة وضرورية لتعليم المبتدئين فى كرة اليد وتتضمن هذه اللعبة توجيها يتم التدريب عليها هى :

- 1- التحرك فى المساحات المفتوحة ولا يجب ان يجرى الجميع خلف الكرة
- 2- اللعب فى مركز كلما امكن وتحرك الى منطقة اخرى عند اللزوم
- 3- انت تتحمل كل المسؤوليات الدفاعية والهجومية ولا يجب الاهتمام بواحدة وإهمال الاخرى

4- تعرف على القواعد والتزم بها

- 5- فى المستويات الاعلى والمراحل السنوية الاكبر هناك نواحى يجب الاهتمام بها وهى – مساحة الملعب – الحدود والعلامات داخل الملعب

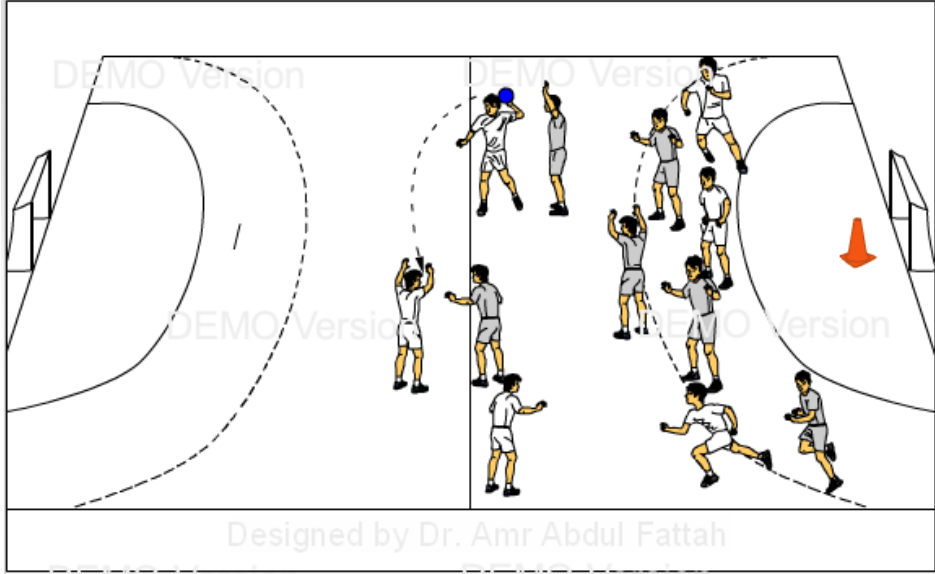
التشكيل :

- فريقين متساويان منتشرة فى جميع انحاء الملعب ماعدا مناطق التهديف

القواعد :

- تطبيق جميع قواعد كرة اليد فقط لا يوجد حارس مرمى ويوجد قمع يتم التصويب عليه

- يمكن لعب هذه اللعبة فى مساحات متعددة
- تطبق كل الاستراتيجيات والقواعد والمهارات الاساسية فى كرة اليد



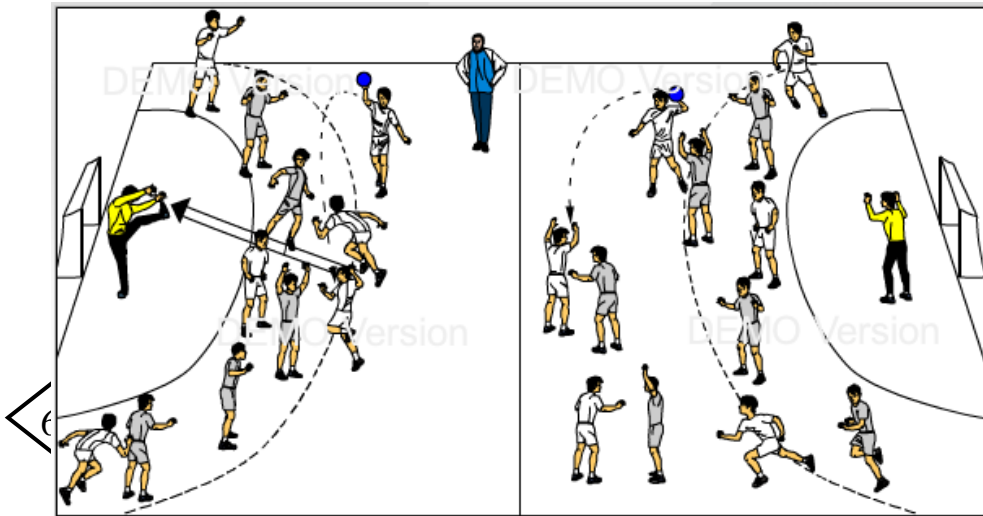
اسمين : تربعين مستويين

القواعد :

- تطبق قواعد كرة اليد الدولية
- غير ان اللعب يكون على مرمى مشترك للمهاجمين والمدافعين على نصف ملعب فقط
- يتبادل اللاعبون المهاجمون والمدافعون أماكنهم بعد فترة زمنية محددة
- فى النصف الاخر من الملعب نفس التوجيهات

التعليق :

تؤدى هذه اللعبة لمضاعفة عدد المشاركين



الفصل الثانى

الهجوم مهاريا

- الأداءات الحركية الهجومية بدون كرة
- الأداءات الحركية الهجومية بالكرة



المبادئ الأساسية فى كرة اليد

الفصل الثانى

أولا : الهجوم مهاريا:

يهدف التدريب الرياضي الحديث إلى الوصول بمستوى الرياضيين إلى أرقى مراحل الأداء المتكامل ، وارتفاع مستوى الأداء يعكس ضرورة الاتجاه إلى أساليب أكثر دقة وتطور خلال عمليات ومراحل التدريب وفي كرة اليد يعد الاستخدام المتقن للمهارات الحركية والقدرات الفردية هو الأساس الذى يعتمد عليه الأداء الحركى للاعب ، وتطور كرة اليد كأحد أوجه الأنشطة الرياضية الجماعية ذات المواقف الكثيرة المتنوعة و المتغيرة صاحبة ظهور أشكال متباينة لنوعية النشاط الحركي والخططي تظهر خلال المنافسات نتيجة للتدريب المتكرر عليها كمواقف مشابهة لمواقف المنافسة

أهمية الأداء المهاري فى كرة اليد

يعد الأداء المهاري القاعدة الأساسية لأي لعبة رياضية سواء كان هذا الأداء المهاري دفاعيا أو هجوميا أو كفاءة عالية فى حراسة المرمى ، ويستطيع اللاعب اكتساب عناصر اللياقة البدنية من خلال التدريب على مهارات وخطط اللعب المختلفة ، وتعد المهارات الحركية للعبة هى العمود الفقري للعملية التدريبية فى الوقت الراهن خاصة أن اللاعب الغير معد مهاريا لا يستطيع السيطرة على الكرة وعلى تحركاته

وكرة اليد تختلف فى طبيعتها كلعبة جماعية عن العديد من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعة إيقاعها وتتابعها الديناميكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن شوطى المباراة ، وبالتالي فان اغلب فترات المباراة يكون فيها اللعب حول منطقة المرمى ويندر فى وسط الملعب ، لذا فان على لاعبي كرة اليد إتقان المهارات الهجومية



المبادئ الأساسية فى كرة اليد

والدفاعية على حد سواء إذ يستوجب عليهم تمام الاستعداد لأداء الواجب الدفاعي أثناء تنفيذه للمهارات الهجومية وفي أى فترة من فترات الهجوم .
و طبيعة الأداء فى كرة اليد تعتمد على كفاءة اللاعب فى أداء المهارات الحركية بالكرة أو بدون الكرة وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي حيث ترجع عمليات التغير فى الأداء الخططي كمرحلة تالية إلى التغير السريع فى طبيعة سير المباراة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء المهاري والخططي وإنما ينفذ طبقاً لإمكانات الفريق المنافس وقدراته المهارية والبدنية والخططية

الهجوم فى كرة اليد هو ذلك الموقف الخططي الذي يتواجد فيه الفريق فى حالة استحواذ الكرة على الكرة ثم ينتهي الهجوم بفقدان الكرة.
يعتبر الإعداد المهاري للاعبى كرة اليد لأي لعبة رياضية هو القاعدة الأساسية بجانب الإمكانات البدنية والخططية والنفسية.

وخاصة فى مرحلة تدريب الناشئين حيث تعد هذه المرحلة هي أصعب مراحل التعلم فاللاعب غير المعد مهاريًا لا يستطيع التصرف واتخاذ القرار بالأداء الحركي المناسب لما يقوم به مع المنافس والزملاء ولعبة كرة اليد من الألعاب سريعة الإيقاع والتغير مما يتطلب بسرعة رد فعل كبيرة وإمكانات مهارية متنوعة تساعد اللاعب على تنفيذ واجباته الهجومية فى إطار الفريق.
والمهارات فى كرة اليد عديدة ومتنوعة ومتطورة وتعمل جميعها على مساعدة الفريق فى إحراز القدر الأكبر من الأهداف فى مرمى المنافس ويستخدم اللاعبون أداءات حركية مختلفة اختلفت تسمياتها وتقسيماتها بين المراجع والدراسات المختلفة وتشير هنا إلى أنه كل ما يقوم به اللاعب يعد أداء حركيًا.

ويطلق على الأداء الحركي لفظ المهارة متى توفرت فيه ثلاث شروط أساسية هي الفاعلية وهي تحقيق الأداء للهدف المطلوب منه ، الكفاية وهي

تنفيذه بأقل مجهود ، والتكيف وهو تنفيذ الأداء تحت أي ظروف وعلى ذلك تقسم الأداءات الحركية في كرة اليد إلى:

١ - أداءات حركية مفردة هجومية بدون كرة.

٢ - أداءات حركية مفردة هجومية بالكرة.

٣ - أداءات حركية مركبة بالكرة وبدون كرة.

الأداءات الحركية الهجومية بدون كرة:

- وتهدف هذه الأداءات الهجومية إلى مساعدة اللاعب المهاجم على اكتساب ميزة اتخاذ موقع هجومي مناسب أفضل من المدافع وأقرب للمرمى المنافس.

وقد أشارت إلى ذلك بعض الدراسات والمراجع وأطلقت عليه المهارات الهجومية بدون كرة أو فن الأداء اليد في الخاص بلعبة كرة اليد واشترطت امتلاك اللاعبين لهذه المهارات كشرط أساسي لمسايرة إحداث المباراة والتعامل معها وإذا نظرنا للاعبين داخل الملعب نجد أنه لاعب واحد فقط يمتلك الكرة أثناء الهجوم وخمسة لاعبين آخرين يؤدون مهارات بدون كرة مما يدل على الأهمية القصوى لهذه الأداءات الهجومية بدون كرة.

أ - وضع الاستعداد الهجومي:

هو الوضع الذي يكون فيه اللاعب مستعداً للانتقال في توقيتات مختلفة يستطيع بعدها التعامل مع الزميل أو الكرة ويستطيع منه اكتشاف مواقع الفريق المدافع والتشكيلات الدفاعية المختلفة وأماكن زملاءه ومكان تواجد الكرة فيما يعرف بمتغيرات الزمان والمكان والزميل المنافس.

ب - التحركات الهجومية بدون كرة:

وتتضمن البدء والعدو ويقصد بالبدء في كرة اليد تغيير اللاعب لوضعه من التمرکز فيه الثابت لأداء واجباته الدفاعية إلى بداية الانطلاق السريع المفاجئ

لقطع مسافة معينة في أفضل زمن ممكن مع احتفاظه بالاستعداد الكامل لاستقبال الكرة وفق ما يتطلبه موقف اللعب والتصرف فيها.

ولكون البدء أداء حركي مفاجئ فهو يعتمد بالضرورة على قدر كبير من سرعة رد الفعل والتوافق بعد ذلك ينتقل اللاعب إلى مرحلة العدو وهي قطع مسافات معينة في أفضل زمن ممكن ويختلف العدد وفي كرة اليد نظراً لارتباطه بتركيز اللاعب على التنسيق بين مسافة الجري والسرعة وتوقع لحظة استلام الكرة والتوافق بين العين واليد والقدم وسرعة اتخاذ القرار بالأداء الحركي المناسب وفقاً لظروف موقف اللعب وتمركزه وتمركز المنافسين.

ج - التوقف:

التوقف كأداء حركي هو الأداء المعاكس تماماً للبدء يؤدي اللاعب التوقف عن طريق زيادة مساحة ارتكازه على الأرض بخطوة أو أكثر مع ثني نصف الركبتين للهبوط بمركز ثقل الجسم إلى مسافة أقل بينه وبين الأرض مما يعمل على احتفاظ اللاعب بتوازنه ويستخدم التوقف في عمليات الخداع وللحصول على تمركز هجومي جيد بعيداً على الرقابة اللصيقة للمدافعين بعد أن قام بعملية بدء أو بدء وعدو للهروب من المدافعين.

د - التحركات الجانبية والتحريك للخلف:

يتحرك اللاعبون أن تحركات جانبية أو أمامية وخلفية ويبنى اللاعب قراره بالتحريك سعياً إلى اتخاذ تمركز جيد بحيث يستطيع إدراك جميع المتغيرات المحيطة به الزميل - المنافس - المكان - التوقيت. أغلب التحركات التي يؤديها اللاعبون على الدائرة هي تحركات جانبية وأمامية وخلفية وكذلك جميع اللاعبون دون تميز تشكيل معين أو طريقة لعب محيطة فالتحركات هي أداءات أساسية في كرة اليد.

هـ - الجري مع تغيير سرعة واتجاه الجسم:

يهدف المهاجم من الحركة مع تغيير سرعته إلى ضمان هروبه من رقابة المدافع وتشيت انتباهه وخداعه ومع دمج التغير في الاتجاه أثناء الجري يمينا أو يساراً بما يقتضيه موقف اللعب ينتج شكلاً من أشكال الجري مثل الجري الزجراجي أو الجري على شكل مقوس أو منحنى.

و - التحرك الترددي:

عند تمركز اللاعبين المهاجمين أمام مرمى الفريق المنافس تبدأ عملية تبادل الكرة فيما بينهم للتحضير الواجب الخططي المتفق عليه وهذا التحضير يتطلب تبادل الكرة فيما بين اللاعبين فيما يعرف بالسلسلة succession of passes وتتطلب عملية تبادل الكرة بين المهاجمين التشويش على المدافعين والإخلال بتصورهم الخططي الدفاعي وهذا يتطلب ضغط اللاعب المهاجم على المدافع باتخاذ خطوة أو أكثر في اتجاهه قبل الرجوع للخلف مرة أخرى وإعادة تمرير الكرة فيما يعرف باسم piston movement

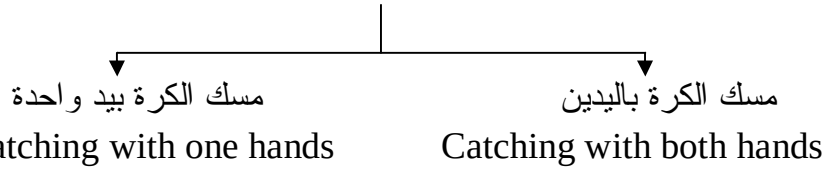
الأداءات الحركية الهجومية بالكرة:

يعد البناء المهاري الفردي للاعبين هو المحور الذي تبني عليه اللعبة والكرة هي الوسيلة والأداة المشتركة في معظم المهارات المؤداة. يسعى كل المدرب إلى بذل كل الجهد وإخراج خلاصة الخبرة والتفكير في تعلمها والارتقاء بها وتطوير نواحي القوة فيها وتشجيع الابتكار والاستحداث وزيادة إنتاجية هذه المهارات.

يتميز اللاعب الذي يمتلك أداءات حركية ذات فاعلية كبيرة يستطيع أدائها في أي توقيت وتحت أي ظرف بكونه لاعباً متميزاً مهارياً وخططياً أثناء المنافسات على الرغم من كون المهارات المستخدمة في كرة اليد جميعها مهارات طبيعية رمي وقفز ووثب ولكنها توجه لتنفيذ تصور الفريق الهجومية.

أولاً : مسك الكرة Catching the Ball

يعد مسك الكرة هو الخطوة الأولى التي نعتد عليها بعد ذلك جميع المهارات يوجه اللاعب كل تركيزه وجهده في مسك الكرة بطريقة سليمة تحت ضغط الفترة الزمنية القانونية وهي الثلاث ثواني قبل اتخاذ الأداء التالي المناسب والتدريب الجيد يكسب اللاعب الآلية في السيطرة على الكرة ومسكها مع الأخذ في الاعتبار تأثير الصفات الأنثروبومترية على الأداء مثل طول الأصابع وكبر حجم الكف.



يتحول مسك لكرة باليدين سريعاً إلى مسك باليد الواحدة نظراً لأن غالبية المهارات تؤدي بيد واحدة لذلك تكون فترة مسك الكرة باليدين قصيرة تسبباً حيث يكون هناك نقل قليل بضغط على الكرة. وتساعد الأصابع المنتشرة حول الكرة في اكتمال هذا التقعر مما يؤدي بسهولة الانتقال لمسك الكرة باليد الواحدة. ينتهي رسغ اليدين ويراعى بعد الكرة عن الجذع والرجلين لتفادي الاصطدام بها.

مسك الكرة باليد الواحدة Catching with one hand

يعتبر مسك الكرة باليد الواحدة هو الشائع والأكثر استخداماً ومن الأمور الهامة أن يكون في مقدر اللاعب القيادة بالأداء التالي دون فقد الكرة ولذلك يراعي ما يلي - أن يكون الإبهام والخنصر حزاماً حول الكرة بثبات ومرونة.

- أن تمتد الأصابع الثلاث الأخرى حول الكرة مكملية للتقعر الحادث في شكل اليد.



- أن يكون هناك فراغاً بين الكف والكرة فلا تكون ملامسة لباطن اليد ، وتدرّيات هذه المهارة يصعب أدائها منفردة ، فهي تؤدي ضمناً خلال التدريب على مهارات الاستقبال أو التمرير أو التصويب ولكن يمكن أداء ما يلي:
- مسك الكرة ثم عمل دوائر كبيرة بالذراع القابضة، ثم زيادة سرعة هذه الدوائر مع ملاحظة عدم انفلات الكرة من بين الأصابع، وهذه الدوائر يمكن أن تؤدي للأمام ثم للخلف.
- مسك الكرة ثم عمل خداعات بالتصويب أو بالتمرير مع ملاحظة وصول الذراع إلى كامل امتدادها للأمام بسرعة وقوة دون انفلات الكرة من بين الأصابع.
- يقف لاعبان متواجهان يشتركان في مسك كرة واحدة بقوة، وعند سماع إشارة البدء من المدرب يسحب كل لاعب ذراعه للخلف محاولاً الكرة للاستحواذ عليها دون استخدام الذراع الحرة ، ويفوز اللاعب الذي ينجح في سحب الكرة من زميله.

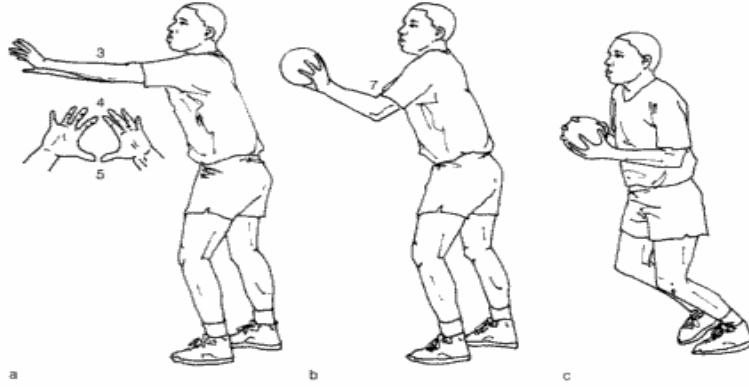
الأخطاء الشائعة لمهارة مسك الكرة:

- أن تؤدي بتشنج وبتقلص في عضلات الجسم.
- حمل الكرة على كف اليد.

ثانيًا: استقبال الكرة "استلام الكرة" Recerving the Ball

استلام الكرة هو الاستحواذ عليها والسيطرة عليها بعيدًا عن متناول المنافس وتتم هذه المهارة باستخدام اليدين معًا حتى في المستويات العليا

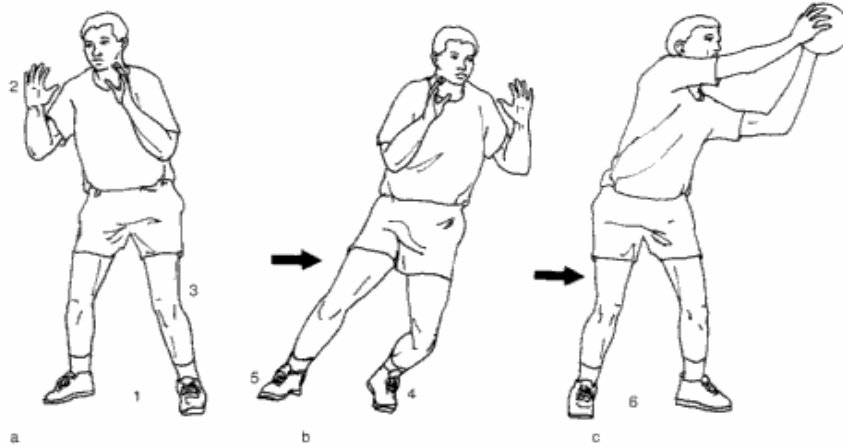
CATCHING ABOVE THE WAIST



للاعبين لذا يجب التنبيه على عدم استقبال الكرة بيد واحدة من المبتدئين حتى لا تثبت هذه العادة غير الصحيحة لدى الناشئين.

اللاعب المبتدئ يجب أن يركز بصره جيدًا على الكرة أثناء عملية الاستقبال حتى تتم السيطرة الكاملة على الكرة ومع تقدم اللاعب في جميع

SIDE STEPPING



أرجاء الملعب مشتركاً في جميع الوحدات الخططية الهجومية يجب على اللاعب توزيع بصره على الكرة ورؤية ما مساحة أكبر من الملعب زميل ومنافس وأداة ومرمى.

وطبيعة اللعب الحديث تحتم على لاعب كرة اليد أن يتواجد في جميع أرجاء الملعب مشتركاً في جميع الواجبات الخططية الهجومية لذلك يجب أن يكون هذا اللاعب في أي لحظة من لحظات المباراة مستعداً لاستقبال الكرة من زميله في أي اتجاه ومن أي مسافة.

ويجب على اللاعب المبتدئ أن يستخدم نظرة خلال عملية الاستقبال فيدور برأيه ناظراً إلى اتجاه الكرة أثناء اندفاعها إليه حتى تتم السيطرة الكاملة عليها، ولكن مع تكرار عمليات الاستقبال والتمرير وتقدم اللاعب واكتسابه للخبرات المتتالية يفضل ألا يركز بصره على الكرة وأن يوزع مجال بصره لرؤية أكبر مساحة من الملعب مع ملاحظة الكرة الممرة إليه وأماكن المدافعين وحالة حارس المرمى.

أنواع استقبال الكرة:

وينقسم استقبال الكرة في كرة اليد حسب حالة الكرة:

(أ) كرة في الهواء يتم الاستقبال لها بأي طريقة من الطريقتين التاليين:

(١) لقف الكرة.

(٢) إيقاف الكرة

(ب) كرة ملازمة للأرض يتم استقبالها عن طريق مهارة الالتقاط.

Hold the Ball (أ) لقف الكرة

وهذه المهارة تؤدي لاستقبال كرة يسهل الاستحواذ عليها أثناء

اندفاعها في اتجاه اللاعب في الهواء فينقض عليها اللاعب ليلقفها ويضمها بكتا

يديه في اتجاه صدره ويتوقف لقف الكرة حسب المستوى الذي تصل إليه اللاعب المستلم، وعلى ذلك تقسم إلى:

- ١ - لقف الكرة في مستوى أعلى من الرأس.
- ٢ - لقف كرة في مستوى الرأس.
- ٣ - لقف كرة في مستوى الصدر.
- ٤ - لقف كرة في مستوى الحوض.
- ٥ - لقف كرة في مستوى الركبة.

وفي خلال الأساليب الأربعة الأولى يتم الاستقبال باليدين معاً عن طريق جعل الإبهامين متلاصقين والأصابع منتشرة لامتصاص الكرة مع فرد الذراع أماماً، هذا ويمكن ثني الركبتين للنزول لاستقبال الكرة في مستوى الحوض مع الاحتفاظ بشكل الذراعين أو الوثب عالياً للقف الكرة مع الاحتفاظ أيضاً بوضع اليدين مفتوحة والإبهامين متلاصقين. أما في الأسلوب الخامس والأخير فيجب مراعاة وضع الكفين ليلتصق الخنصرين ويتشكل الكفين والأصابع لاستقبال الكرة وبالتالي يواجه باطن الساعدين لأعلى مع ثني الجذع أماماً أسفل.

ب- استقبال الكرة باليد الواحدة:

وتستعمل عند استحالة استقبالها باليدين معاً، نظراً لاحتمال تعثرها وسقوطها ويراعى النقاط الفنية التالية:

- ١ - يمد المستقبل ذراعه باتجاه الكرة وعند ملامستها للأصابع ترتد إلى الخلف لامتصاص قوتها.
- ٢ - عدم توتر الأصابع حتى لا تصطدم الكرة بها وترتد إلى الأرض.
- ٣ - تؤخذ خطوة إلى الخلف مع ثقل الجسم على القدم الخلفية.

ب - إيقاف الكرة Stop the Ball

كثيراً ما يضطر اللاعب للتغلب على سواء التمرير أو قوته الزائدة أن يستخدم يده أو ذراعيه معاً لقطع مسار الكرة فتسقط أمامه على الأرض مما يسهل عليه بعد ذلك الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض.

تستعمل عند استحالة استقبالها باليدين أو باليد الواحدة بسبب وجود

خصم قريب أو بسبب عدم تمريرها بطريقة صحيحة وتؤدي كالتالي:

١ - يستقبل التلميذ الكرة بدفعها بيده المفتوحة إلى الأرض ثم يمسكها بكتفها

يديه •

٢ - إذا كان الخصم قريباً ووصلت الكرة في مستوى منخفض فإن اليد

توضع على الكرة مباشرة وبسرعة دون ارتداد عن الأرض

٣ - تدفع الكرة بحركة من الرسغ لإعادتها إلى الأرض مرة ثانية أماماً

وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة •

٤ - تم تبادل ثني ومد الركبتين قليلاً لمتابعة كل ارتداد للكرة على أن يكون

النظر أماماً لمتابعة تحركات التلاميذ •

٥ - يختلف ارتفاع الكرة أثناء تنطيطها، ففي الجري السريع يكون تنطيط

الكرة عالياً أما إذا تصدى مدافع لمهاجم فعليه استخدام التنطيط المنخفض

لحماية الكرة بوضع جسمه بينها وبين المدافع •

الخطوات التعليمية:

١ - أداء نموذج مع شرح مختصر للمهارة •

٢ - يتم تعليم تنطيط الكرة مرة واحدة (اليمنى / اليسرى) ثم لقفها باليدين،

ويفضل البدء بكرة صغيرة من وضع ٣-مريح (الجلوس / إلقاء)

وقريب للأرض •

٣ - يتم استمرار التنطيط أكثر من مرة من نفس الوضع السابق ثم

الوقوف •



المبادئ الأساسية في كرة اليد

- ٤ - من وضع الوقوف يتم أخذ الإحساس بتطبيق التنطيط مرة واحدة بكرة يد عادية (باليد اليمنى ثم اليسرى) ثم التنطيط باستمرار .
- ٥ - من المشي يؤدي التنطيط باستمرار باليد اليمنى / اليسرى / بالتبادل .
- ٦ - يتم التركيز على أداء التنطيط باستمرار دون النظر للكرة (من المشي / الجري) .
- ٧ - تحديد مناطق معينة للتنطيط بها (أطواق، خطوط مستقيمة، خطوط متعرجة) .

ج - التقاط الكرة Pick up the Ball

في بعض المواقف يجد اللاعب الكرة ملازمة للأرض سواء ساكنة أو متحركة وبالتالي يؤدي عليها عملية انقضاض فجائي لرفعها عن الأرض باليدين معاً والاستحواذ عليها ومتابعة الحركة ، وهذه المهارة يجب أن تؤدي بسرعة خاطفة لمتابعة أداء التمرير أو التصويب ويجب التنبيه على الناشئ ألا يعتقد أنها فترة للتكاسل والراحة فيؤديها باستهتار وبطء وأساليب التقاط الكرة هي:

- ١ - التقاط كرة ساكنة.
 - ٢ - التقاط كرة متحركة في نفس اتجاه حركة اللاعب.
 - ٣ - التقاط كرة متحركة في عكس اتجاه حركة اللاعب.
 - ٤ - التقاط كرة متحركة لأحد الجانبين.
- في جميع هذه الأساليب يجب أن تتم عملية الالتقاط باليدين معاً ، يد تحمل الكرة من أسفل والأخرى تسند الكرة من أعلى وتؤدي خلال حركة اللاعب بدون أن يصل إلى وضع السكون.

الخطوات التعليمية

- ١ - مد الذراعين إلى أسفل مع انثناء الركبتين قليلاً .
- ٢ - تركيز النظر على الكرة .



المبادئ الأساسية في كرة اليد

٣ - عند وصول الكرة تلتقط بالأصابع وهي متجهة من الأمام إلى الخلف فيما تمتد الركبتان وترفع الكرة إلى مستوى الصدر .

٤ - يمكن استخدام يد واحدة لالتقاطها بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند .

وعند أداء عملية الاستقبال يجب ملاحظة ما يلي:

- يجب أن يتابع النظر للكرة حتى لحظة استقبالها .
- يجب أن تمسك الكرة بخفة ودون تصلب حتى لا تتعثر بين يدي المستقبل .
- يجب أن تتم عملية الاستقبال باليدين إلا في حالات استثنائية .
- يجب أن يكون باطنا الكفين في مواجهة الكرة سواء كان الاستقبال لكرة عالية أو في مستوى الصدر أو منخفضة .
- عند الاضطرار إلى استقبال الكرة بيد واحدة، يجب أن تمسك باليدين بأسرع ما يمكن .

يجب التركيز وعدم التفكير في الخطوة التالية لاستقبال الكرة .

الأخطاء الشائعة لمهارة استقبال الكرة:

- ١ - استخدام يد أثناء الاستقبال .
- ٢ - أن تكون اليدين مفردتين بتصلب أثناء استقبال الكرة .
- ٣ - أن يتم التفكير في عملية التمرير أو التصويب قبل إتمام الاستقبال .
- ٤ - ألا يكون اتجاه الإبهامين متلاصقين عند اللف في مستوى الحوض والمستويات الأعلى من ذلك .

ثالثا : تمرير الكرة Passing the Ball

التمرير هو الوسيلة الوحيدة لنقل الكرة وتبادلها بين اللاعبين لذلك يعتبر الفريق الذي يجيد التمرير السريع والمتقن بأنواعه من الفرقة الصعبة جدًا حتى لو لم يتميز بالتصويب الجيد من المسافات المتوسطة والبعيدة الاحتفاظ بالكرة عن طريق التمرير المتقن يجعل الفريق في موقف متميز مسيطرًا على أجواء المباراة إلى أقرب نقطة لإصابة الهدف .



المبادئ الأساسية في كرة اليد

أنواع التمرير:

تناولت العديد من الدراسات والمراجع والخبراء التمرير وقسمته تقسيمات كثيرة ومتنوعة تارة حسب مستوى خروجها وتارة حسب المكان الذي تخرج منه وأحياناً حسب شكل حركة الذراع مثل التمريرة الكرابجية أو التمريرة البندولية وتعد كل التقسيمات صحيحة ولكن عادة ما تخضع هذه التمريرات لأسس يجب مراعاتها تتلخص في الآتي:

- ١ - يجب أن يتميز مرور الكرة بالحدة والدقة اللازمين ، وبصورة مباشرة من أقصر طريق لأن التمرير المقوس (اللوب) يسهل على المنافس إفساد التمريرة ، ويفسد التصور الهجومي للفريق المهاجم في الوصول للمرمى.
- ٢ - يجب أن يتم الالتزام بطريقة تعليمية واحدة تؤدي إلى تحقيق الهدف من تعليم التمرير بطريقة واحدة وسليمة وملزمة لجميع اللاعبين ويجب أن يهتم بداية بالشكل العام للأداء دون الدخول في التفاصيل الدقيقة للمهارة على أن يتم تخصيص الوقت اللازم للتعليم والتدريب كما يجب أن يتم أثناء التعليم والتدريب إكساب اللاعبين القدرة على الاتصال المتبادل بالنظر أثناء استلام وتمرير الكرة حيث يعني توقع استقبال الكرة السليم على عملية تمرير الكرة بداية أما في التدريب ذو المستوى العالي يمكن أن يأتي التمرير بناء على مواقف اللعب والموقف الخططي المعرض له الفريق.
- ٣ - يسعى اللاعب دائماً إلى تأمين الكرة بالضغط المستمر على الكرة بأصابعه سواء في التمرير أو في التصويب أثناء الاستلام حتى إذا اضطرت ظروف المنافسة إلى إدخال أي تغييرات على وضع الكرة وجسمه طبقاتاً لمتطلبات موقف اللعب.
- ٤ - يكون اللاعب الحائز على الكرة هو المسؤول هو الأول عن نجاح التمرير، فهو الذي يحدد التوقيت والنوع والاتجاه والارتفاع ودقة التمرير، ويمكنه بناء على موقف خطط اللعب تأخير تمرير الكرة أو عدم تمريرها على

الإطلاق ، كما أنه من الطبيعي أن نذكر هنا أهمية تصرف اللاعب الزميل في هذا المجال حيث أنه اللاعب الذي يعد نفسه لاستقبال الكرة.

٥- سواء كان الأمر يتعلق بتمرير الكرة أو بالتصويب على المرمى، فمن اللازم أن يحاول اللاعب السيطرة على الكرة بقدر الإمكان باليد الراحية وذلك حتى يتمكن من الوصول إلى درجة عالية من تأمين الرمية وأيضاً مع إدخال أي تغيير يراه على اتجاه الكرة، وذلك بالضغط بهذه اليد ضغطة إضافية قد يستخدم فيها بعض الأصابع فقط ، ومما يساعده على الاحتفاظ بالكرة تحت السيطرة باليد، حيث لا يتمكن لاعب كرة اليد المتدرب تدريباً جيداً من الاستغناء عن مهارة مسك الكرة والتحكم فيها باتباع هذه المراحل السابقة عند أدائه للتمرير، كما يجب التأكد من وجود القدم المعاكسة للذراع الرامي أماماً.

ويقسم التمرير إلى

١ - التمرير القصير Short Pass

التمرير القصير يستخدم بكثرة مقارنة بالتمرير الطويل ويجب أن يتميز أيضاً بالخبرة والدقة التي تسمح للكرة بالوصول سريعاً ومباشرة إلى اللاعب المستقبل.

ويجب أن يتم مراعاة توقيت وسرعة جري اللاعبين ويؤدي قرب هذا اليوم دافعاً في خط مستقيم ثم ننتقل بعد ذلك إلى التمرير المرتد واللوب الذي يمكن اللجوء إليه في مستوى متقدم للاعبين.

طريقة أداء التمرير قصير المدى:

يعتمد التمرير قصير المدى على حركة الذراع الكاملة للكرة حيث يتم دفع الكرة بالأصابع الحاملة بحيث يكون المرفق مرتفع (الزاوية بين العضد



والجذع لا تقل عن ٩٠ درجة) ، يتم تحريك الذراع الحاملة للكرة بالسحب للخلف عندما تكون الرجل اليمنى أماماً (بالنسبة للاعب الأيمن) ويتم سحب الذراع الرامي من الخلف للأمام وتمرير الكرة عندما تكون الرجل اليسرى أماماً. والتمرير القصير لا يحتاج إلى أي حركة ارتكاز من الرجل اليسرى وتكون هناك حركة بسيطة في لف الجذع ، وقد تكون حركة الجذع أقوى عندما تكون المسافة بين الممرر والمستقبل أكبر ، وهنا يتم التمرير بمرجحة الذراع، أما في حالة التمرير بالدفع فلا يحتاج مرجحة وإنما يفرد الذراع الحامل للكرة للأمام ويستخدم هذا إذا كانت المسافة قصيرة ولا تحتاج إلى مرجحة.

- التمرير بالدفع Push Pass

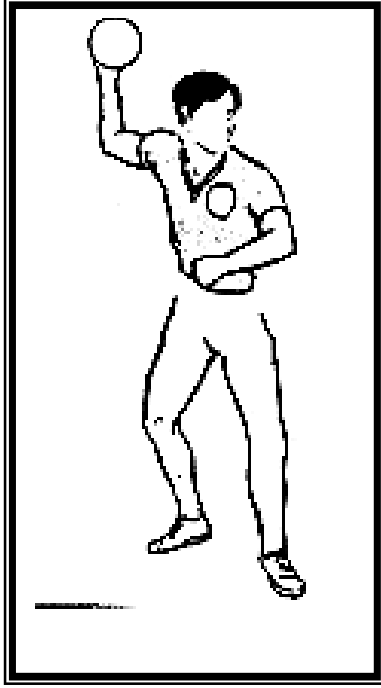
في هذا النوع تدفع الكرة للمستلم بيد واحدة أو باليدين معاً للأمام أو للجانب ، ويكثر استعمال هذه التمريرة في كرة اليد الحديثة لما تتصف به سرعة في نقل الكرة بين أفراد الفريق، وهذه التمريرات يكثر استخدامها خلال مراحل بناء الهجمات والإعداد والتمهيد لبدء عمليات خطية هجومية منظمة، كما أنها غالباً ما تستخدم لتهدة الملعب واستهلاك زمن المباراة ولكن دون التعرض لعقوبة اللعب السلبي .

- التمرير بالنظر Wrist Pass

وقد تطلق عليها العديد من المراجع التمريرة الكراباجية، وهذا النوع من التمريرات من أكثر الأنواع استخداماً لسهولة تحويل هذه المهارة إلى تصويب مفاجئ ، وأيضاً يكثر استخدام هذه التمريرة عند بدء تنظيم الهجمات. ولهذا النوع من التمريرات عدة أساليب قد يطلق عليها البعض أنواع التمرير وهي :

- التمرير بالنظر من مستوى الراسي.
- التمرير بالنظر من مستوى الكتف.
- التمرير بالنظر للجانب القريب من الذراع الرامية من مستوى الحوض.
- وتقسمها مراجع اخرى من حيث وضع الجسم بالارتكاز أو بالجري

تتصف هذه التمريرات كلها بحركة نظر من مفصل الرسغ يتبعها حركة كربة بالأصابع ، وقد يجد بعض اللاعبين صعوبة عند أداء هذه التمريرة إذا



لم يكن في إمكانهم الإمساك بالكرة بيد واحدة، إذا أنها تتطلب حركة تمهيدية بعكس اتجاه التمريرة مما يلزم القبض بقوة أصابع اليد على الكرة.

- التمرير (الكرباجي)

أ- التمرير الكرباجي من الارتكاز •

ب- التمرير الكرباجي من الجري •

أ- الأداء الفني للتمرير (الكرباجي) من الارتكاز :

١ - بعد استقبال الكرة يتم سحب الكرة باليدين

إلى الجانب حتى مستوى الكتف •

٢ - يجب أن يكون الرسغ مرناً أثناء عملية الكتم بالطريقتين •

٣ - اليد الممررة ممسكة للكرة ويكون انثناء الكوع بزاوية حادة واليد الحرة سائدة للكرة بأطراف الأصابع

٤ - الإعداد لمرجحة الذراع الرامية بحيث

تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع

٥ - تقوم الذراع الرامية بإتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها على مسافة المكان المراد توصيل الكرة إليه (كلما زادت المسافة زادت حركة الإعداد بالمرجة) •

٦ - يقوم التلميذ في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة إلى الخلف كمرحلة إعداد بالمرجة بثني المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحة اليد الحاملة للكرة إلى أعلى وللأمام •

٧ - (حركة الجذع) يؤدي الجذع مهمة كبيرة جداً في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع (من الجانب إلى الخلف) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلى الجانب •

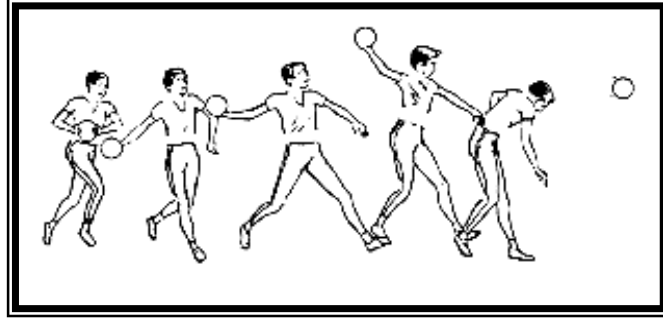
٨ - توضع الرجل المعاكسة لليد أماماً ويكون ثقل الجسم (أثناء مسك الكرة بعد استقبالها) موزعاً على القدمين، ثم ينتقل ثقل الجسم على القدم ويصبح الارتكاز على مشط القدم الأمامية (وذلك أثناء مرجحة الذراع الرامية للخلف) •

٩ - أثناء الاستعداد للتمرير تدفع القدم الخلفية ويرتفع كعبها عن الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوة المحصلة للقدم والجذع لليد الممررة للكرة •

١٠ - تتم عملية التمرير عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكراباجية للذراع الممررة لتحقيق حدة التمرير بنتيجة فرد الجذع وانقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب الكراباجي ، والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم •

١١ - تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب الآخر لجسم التلميذ ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل على إيقاف اندفاع الجسم بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنياً خفيفاً مع اتجاه النظر نحو الكرة •





ب - الأداء الفني للتمرير (الكرباجي) من الجري:

- ١ - يتم استقبال الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للإعداد للتمرير، ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وتنتقل الكرة إلى ارتفاع الكتف.
- ٢ - تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلى الخلف لتصحيح الكرة في يد واحدة (اليد الرامية) بعد تأمينها باليد الحرة إلى مستوى الكتف، ويتوقف مدى سحبها على مسافة التمرير وتكون حركة الإعداد للمرجحة أصغر من حيث المدى والزمن منها في حالة التمرير الكرباجي المصحوب بخطوة ارتكاز.
- ٣ - تتداخل مرحلة الإعداد بالمرجحة مع حركة الرمي عندما تكون الرجل اليمنى مفرودة وللأمام بينما يكون كتف الذراع الرامية والكرة في الخلف.
- ٤ - حركة الرمي تبدأ من تحريك القدم اليسرى للأمام مع مراعاة عدم أخذ حركة ارتكازية بهذه القدم.
- ٥ - يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماماً.
- ٦ - تستمر الحركة بتقدم القدم اليمنى للأمام مما يؤدي إلى تناسق مع الحوض حيث ينتج عن ذلك قوة دافعة تعتبر أمراً ضرورياً لإتمام حركة التمرير بالقوة الكاملة.
- ٧ - يتم سحب ذراع الرمي المنثنية بسرعة وباستقامة إلى الأمام مع تجنب لف اليد بأي صورة من الصور والعمل على نقل القوة بكاملها إلى الكرة.
- ٨ - يصحب سحب الذراع الرامية تقديم الرجل اليسرى في نفس الوقت، وذلك دون إيقاف حركة الجري أو عرقلتها.

٩ - يراعى عدم أرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الاتجاه ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة طبيعية.

الخطوات التعليمية في التمرير (الكراجي) :

- ١ - عمل نموذج واضح للتلاميذ.
- ٢ - التأكيد على إتقان مهارة مسك الكرة بيد واحدة وباليدين وإجادة استقبالها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.
- ٣ - تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون الكرة.
- ٤ - تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بالطريقة الجزئية.
- ٥ - تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات / الارتكاز / المشي / الجري.
- ٦ - تطبيق أداء المهارة من الجري باتجاهات متعددة / بتغير المكان.

- التمرير بالأرجحة Swing Pass

وهذه قد يطلق عليها البعض التمريرة البندولية إذ أن شكل حركة الذراع المرحجة تشبه حركة البندول.

وهذا النوع من التمرير غالباً ما يستخدم ببطء ظاهري وغالباً ما يتتبعه خداع بالتمرير، وقد يستخدم أيضاً بهدوء للإعداد للهجمات المنظمة. وأساليب هذا النوع من التمرير هي:

- أ - من مستوى الحوض: ١ - للأمام ٢ - للجانب ٣ - للخلف
- ب - من مستوى الجانب: ١ - من خلف الظهر ٢ - من خلف الرأس ٣ - من بين الساقين

١/ (أ) التمرير البندولي في مستوى الحوض للأمام - الأداء الفني للمهارة:

- ١ - تستقر الكرة في اليد الممررة المفتوحة بعد تأمين توصيلها باليد الحرة للجانب المراد التمرير منه، ويظل الذراع مرتخياً وممتداً.
- ٢ - تتأرجح الذراع الرامية خلفاً بارتخاء ثم للأمام بسرعة حركة البندول.

٣ - عندما تمر الكرة من جانب الجسم يتم دفعها وتوجيهها من الرسغ .

٤ - يفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى .

(أ)/(٢) التمرير البندولي في مستوى الحوض للجانب

الأداء الفني للمهارة:

١ - تستقر الكرة باليدين بعد الاستقبال، ويقوم التلميذ بتحريك الكرة ونقلها إلى

اليد الراحية .

٢ - تمسك الكرة باليدين بعد الاستقبال، ويقوم التلميذ بتحريك الكرة ونقلها إلى

اليد الراحية .

٣ - تمسك الكرة بالطريقة الصحيحة بيد واحدة وتبدأ هذه اليد بالدوران مع الفرد

بحيث يكون الكوع لأعلى والكف باطنه متجه للجانب حتى مستوى الحوض .

٤ - يتم دفع الكرة بنظر قوي من الرسغ إلى الجانب، وحتى يتجه باطن الكف

لأعلى .

ب/(١) التمرير البندولي في مستوى الحوض من خلف الظهر

الأداء الفني للمهارة:

١ - أثناء الاستحواذ على الكرة ومسكها

باليدين يتم نقل الكرة باليد الممررة إلى الجانب

على أن يتم تأمين مسكها باليد الحرة .

٢ - بعد السيطرة الكاملة على الكرة بيد واحدة

تتم الأرجحة البندولية للذراع الممتدة للتمرير

خلف الظهر باستغلال حركة رسغ اليد .

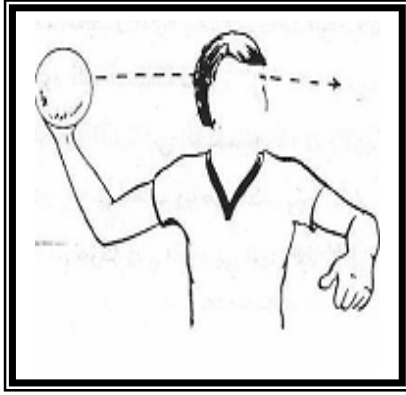
٣ - يمكن تأدية هذه المهارة من الثبات أو من الجري ويلاحظ أن يتجه باطن

الكف لليد الممررة إلى أعلى بعد عملية دفع الكرة بالرسغ وفي حالة تأديتها من

الثبات أو من الجري يجب أن تمرر الكرة أثناء تقارب القدمين بجوار بعضهما

(فتحة مناسبة) أو أثناء تقدم الرجل المعاكسة لليد الممررة أماماً

(ب)/(٢) التمرير البندولي للجانب من خلف الرأس - الأداء الفني للمهارة :



١ - تسيطر اليد على الكرة وترفع إلى مستوى الرأس كما لو كانت ستؤدي تمريره كرجائية مع تحريك الكرة للخلف وللجانب يتابع الجذع لفة للجانب نفسه .

٢ - تتأرجح الذراع الرامية لتمرير الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفاً وعدم انثناء الرأس للأمام .

٣ - يتم دفع الكرة في حركة نظر الرسغ وتسهم الأصابع في توجيه الكرة .

(ب)/(٣) التمرير البندولي للجانب من بين الساقين

الأداء الفني للمهارة:

١ - بعد استقبال الكرة يتم أخذ وضع الطعن الجانبي الأمامي الواسع .

٢ - تسيطر اليد الممررة على الكرة وتقترب من الساقين .

٣ - تمرر الكرة للجانب إلى الزميل المجاور من بين الساقين وذلك بنظر الكرة من الرسغ .

٤ - اليد الممررة تكون معاكسة للساق الأمامية التي يتم الطعن بها .

الخطوات التعليمية للتمرير البندولي:

١ - أداء نموذج للمهارة المراد تعليمها مع الشرح المختصر .

٢ - بعد تعليم الوضع الأساسي يتم تعليم المرجحة باليد الممررة (بدون كرة) أماماً - جانباً - خلفاً .

٣ - المرجحة باليد الممررة باستخدام الدفع من الرسغ من تحديد عدة اتجاهات وأبعاد مختلفة للطوق .

٤ - ربط الخطوات السابقة باستخدام كرة صغيرة (المشي - الجري) .

٥ - الانتقال إلى التمرير البندولي بأنواعه باستخدام كرة اليد على مسافات

قصيرة - متوسطة من الثبات - المشي - الجري •

٦ - العناية بدقة وقوة التمرير بتحديد مناطق معينة للتمرير بها من الثبات

التمرير بالترك Let Pass

وقد كثر استخدام هذه التمريرة في الآونة الأخيرة خلال المباريات، وهي تؤدي إلى ذراع المدافعين عندما تترك الكرة يد الممرر خلفاً ، بينما يكمل هو مسار حركته وحركة ذراعه دون الكرة ، أما الكرة التي تركت فيستلمها الزميل القاطع من الخلف والغير مراقب لحظياً.

وهذه التمريرة يكثر استخدامها خلال مرحلة إنهاء الهجمات عند استخدام تبادل المراكز وغالباً ما يتبعها تصويب سريعة لاستغلال عنصر المفاجأة.

٢ - التمرير الطويل Long Pass

يقصد بالتمرير الطويل تمرير الكرة لمسافات طويلة، ويعتبر هذا النوع من التمرير أحد المتطلبات الهجومية الأساسية والتي يجب أن تستخدم بإيجابية في المباريات لتحقيق الفوز من خلال استخدامه بفاعلية في الهجوم الخاطف بنوعيه السريع والموسع، لذلك يعتبر التمرير الطويل أحد الواجبات الهجومية الهامة التي يجب أن يتقنها حارس المرمى في الاستفادة القصوى بالهجوم الخاطف، كذلك يجب على اللاعبين باختلاف مراكزهم أن يكونوا على مستوى عالي في هذا النوع من التمرير مع عدم إهمال التدريب عليه، حيث من الملاحظ على بعض المدربين تركيزهم أثناء التدريب على التمرير القصير وإهمالهم تماماً التمرير طويل المدى.

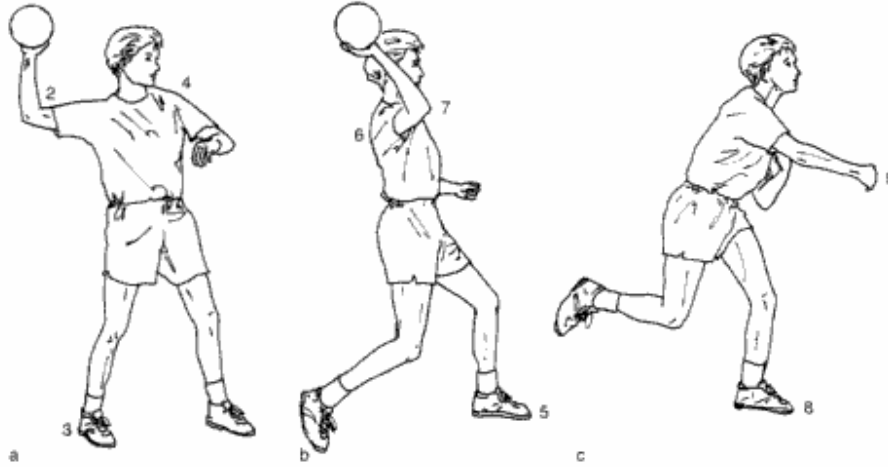
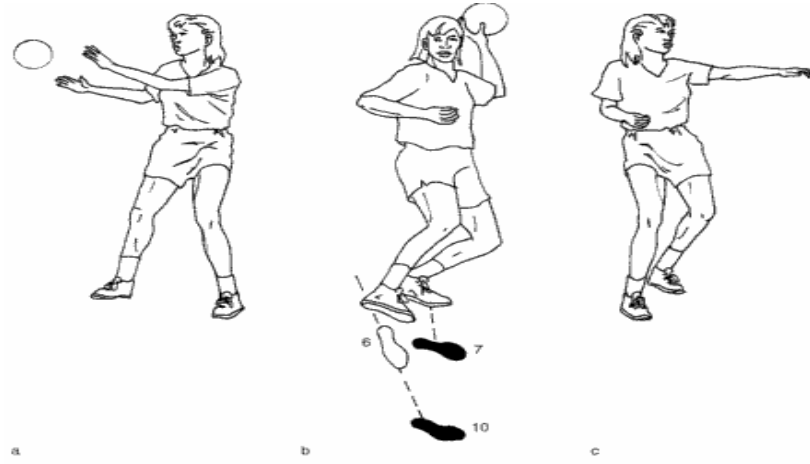
ويتميز التمرير الطويل بالقوة والسرعة حيث تكتسب الكرة المسار المناسب لوصولها إلى الزميل ليتمكن من استلامها بسهولة وبسر، ويعتبر دقة

التمريرات الطويلة أحد العناصر الأساسية لنجاحها، لذلك يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على توجيه التمريرات الطويلة إلى أي مكان في الملعب بدقة عالية ، وباستخدام أي نوع من أنواع التمرير الطويل التي سوف نستعرضها بشيء من التفصيل على النحو الآتي:

أ - التمرير بخطوة الارتكاز Support step Pass

وهذه التمريرة غالباً ما تستخدم لبدء هجوم خاطف لإرسال الكرة إلى مسافة بعيدة عن الممرر وهي تؤدي بطريقة كراباجية من مستوى الكتف، وتشبه إلى حد الحركة الغريزية للرمي لطفل يؤدي حركة من الحركات الأصلية للإنسان ، فطريقة أداء هذه التمريرة هي نفس طريقة الطفل الذي يرمى بحجر صغير نخلة مثمرة أو نفس الطريقة التي يطلق بها الحجر في اتجاه طائر . كذلك يمكن أداء هذه التمريرة من مستوى الحوض وأيضاً يمكن تخيل طريقة أدائها بحركة طفل يمسك بحجر مسطح يرميه فوق سطح الماء لجعله ينزل عدة مرات قبل سقوطه إلى القاع وعلى ذلك أساليب التمريرة هي:-

- ١ - التمرير بخطوة الارتكاز من مستوى الكتف.
- ٢ - التمرير بخطوة الارتكاز من مستوى مفصل الحوض "مع ميل الجذع جانباً في اتجاه الذراع".



التمرير من الجري Running Pass

وهو أكثر التمريرات شيوعاً خلال مراحل الهجوم الخاطف السريع والموسع لما تتضمنه من سرعة الأداء وانتقال الكرة واللاعب إلى أماكن

هجومية أفضل وسرعة الكرة تستمد من سرعة جسم اللاعب خلال أدائه لمهارة الجري والتقدم أماماً باستمرار، وهي تؤدي من مستوى الكتف دائماً.

التمرير من الوثب Jumping Pass

وتستخدم هذه التمريرة لنقل الكرة إلى مسافة بعيدة، وغالباً ما تؤدي أثناء الهجوم الخاطف السريع ويمكن أن تحول إلى تصويبة في المرمى الخالي من حارسه، وتتيح هذه التمريرة الارتفاع فوق مستوى المدافع الذي يحاول منع الهجوم ، وهذا ويجب أن لا ترسم الكرة شكل قوس عميق خلال مسارها في الهواء.



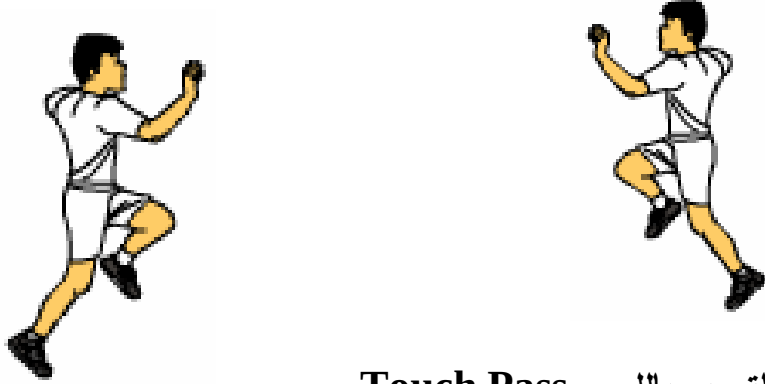
٣ - تمريرات في مواقف خاصة:

نظراً للتطور السريع الذي طرأ مؤخراً في تقنيات اللعبة والأداء السريع الذي ظهر مؤخراً في البطولات العالمية ، حيث تعددت وتتنوعت المواقف الهجومية تحت ضغوط دفاعية عنيفة وصلت إلى الحد القانوني والغير معاقب عليه، لذلك يضطر المهاجم لأخذ أوضاع صعبة لجسمه ، هذا الأوضاع قد تبدو غير متزنة، وفي نفس الوقت يكون هناك إلحاح في ضرورة خروج تمريرة سريعة مما أزهز أنواع جديدة في التمرير الغير مألوفة سابقاً والتي قد تكون إيجابية جداً في حل المواقف الهجومية بشكل فعال.

ومن هذه التمريرات:

أ - التمرير بالوثب بالارتقاء على القدم المماثلة للذراع الممررة

Jumping Pass with reversed foot position



ب - التمرير باللمس Touch Pass

وهي تؤدي أثناء تواصل العمل الخططي الجماعي فتؤدي لاختصار زمن استقبال واستحواذ الكرة خاصة عند الزيادة العددية الهجومية وتنفيذ السلسلة لإدخال الجناح بسرعة قبل اشتراك المدافع معه أو تمرير الكرة للاعب الدائرة بشكل مفاجئ (تسقيط الكرة للاعب الارتكاز).

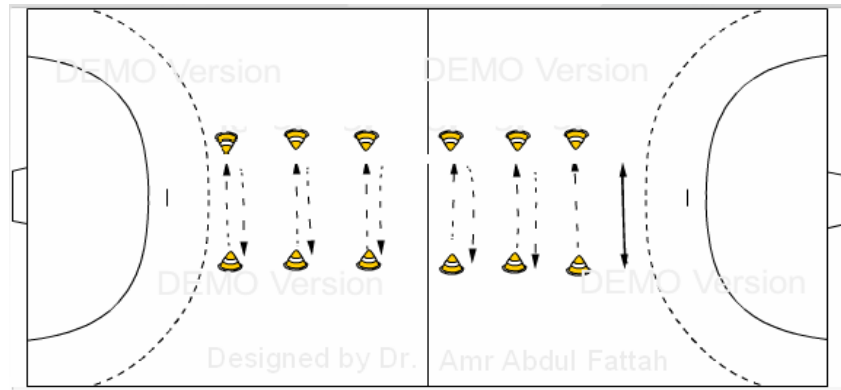
الأخطاء الشائعة لمهارة تمرير الكرة:

- ١ - أن يسقط الذراع في وضع جانبي عند أداء الرمية، فلا يتم بذلك نقل القوة إلى الكرة
- ٢ - أن تمرر الكرة بضعف في منحنى طيران كبير (لوب).
- ٣ - ألا يكون هناك ترابط بالنظر بين رامي الكرة وزميله، أو برمي الكرة دون تنبيه الزميل.
- ٤ - أن تمرر الكرة بشكل غير دقيق إلى الزميل فلا تصل إليه بارتفاع يتراوح بين مستوى الصدر وارتفاع مستوى الرأس.
- ٥ - والمستويات الأعلى من ذلك.

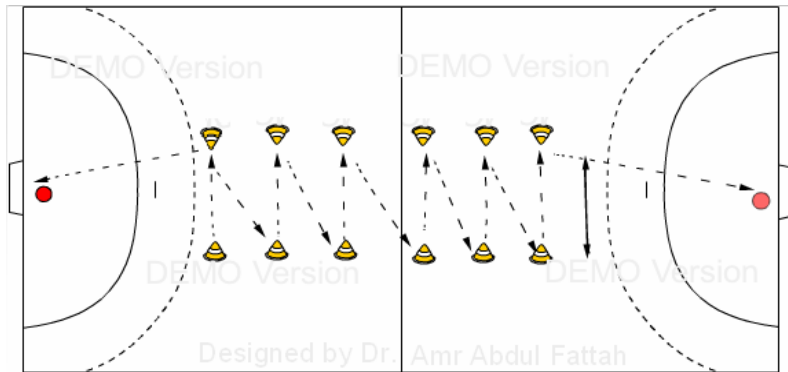
تدريبات على الاستلام والتمرير بنوعيه:

أولاً : تدريبات للتمرير القصير (من ١ إلى ١٥)

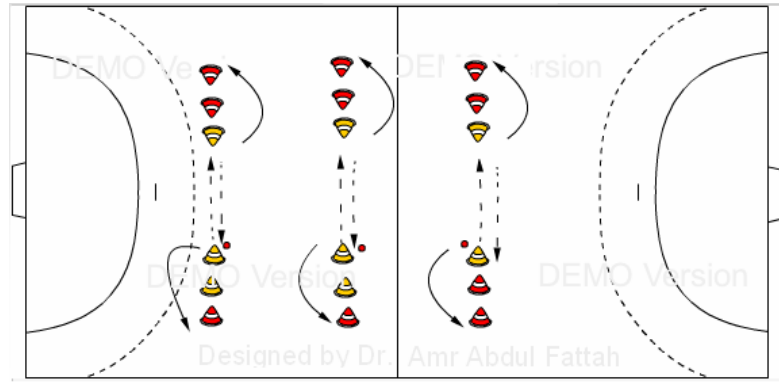
التدريبات التالية من ١ إلى ١٥ تعلم وتنمي التمرير القصير المدى،
ويراعى فيها التدرج من السهولة إلى الصعوبة
تدريب (١) التمرير قصير المدى



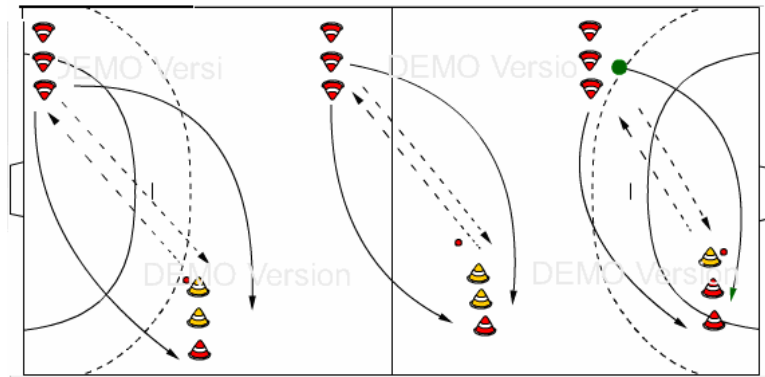
تدريب (٢) سرعة التمرير القصير



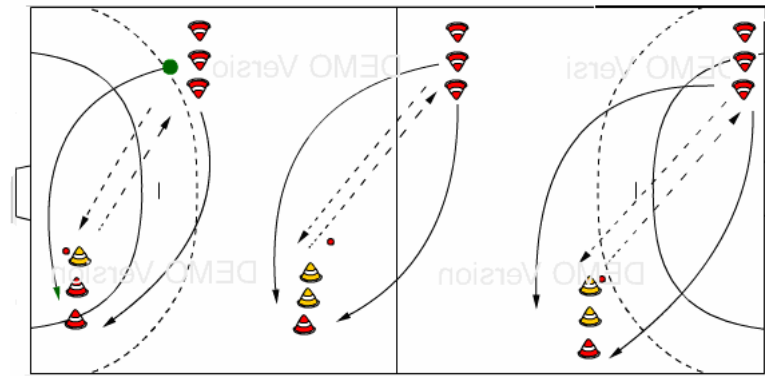
تدريب (٣) التمرير القصير بالمواجهة



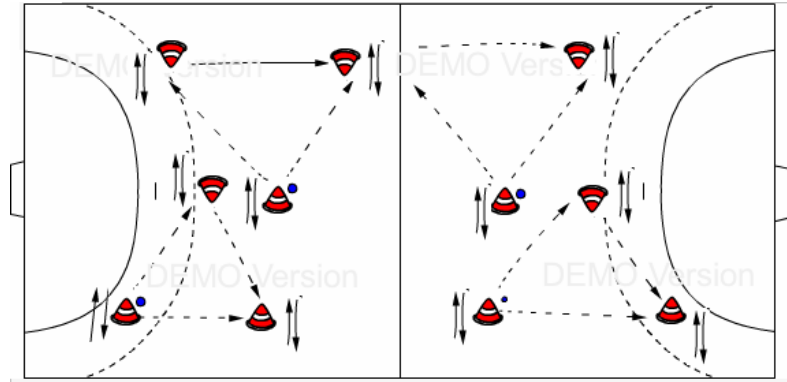
تدريب (٤) التمرير القصير على الشمال



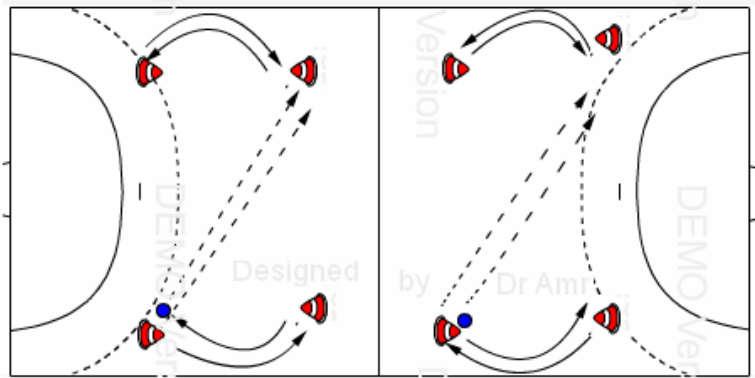
تدريب (٥) التمرير القصير على اليمين



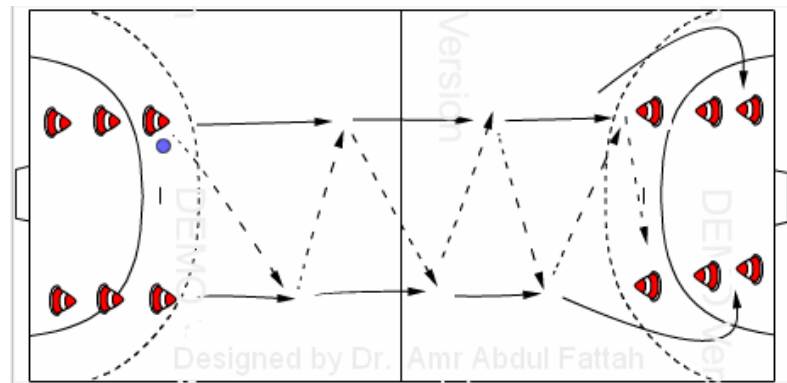
تدريب (٦) التمرير في مثلث مع التحرك للأمام والخلف



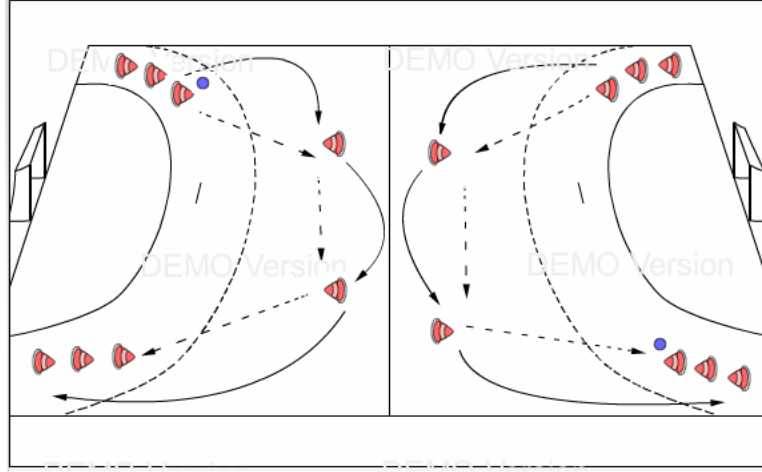
تدريب (٧) التمرير في مربع مع تغيير المراكز.



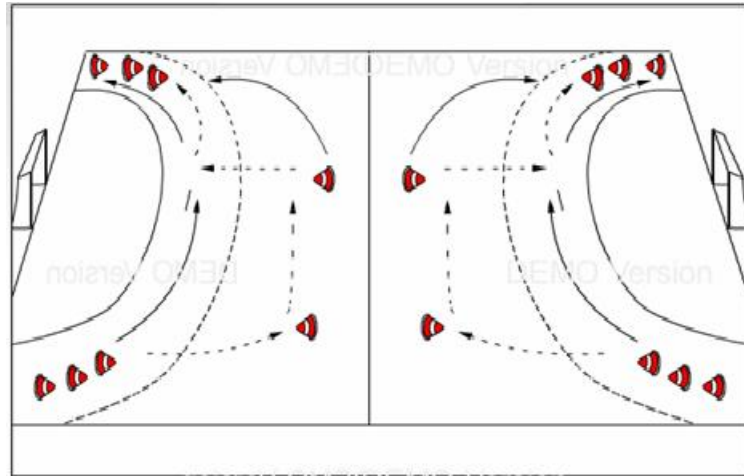
تدريب (٨) التمرير القصير مع الجري مع بطول الملعب.

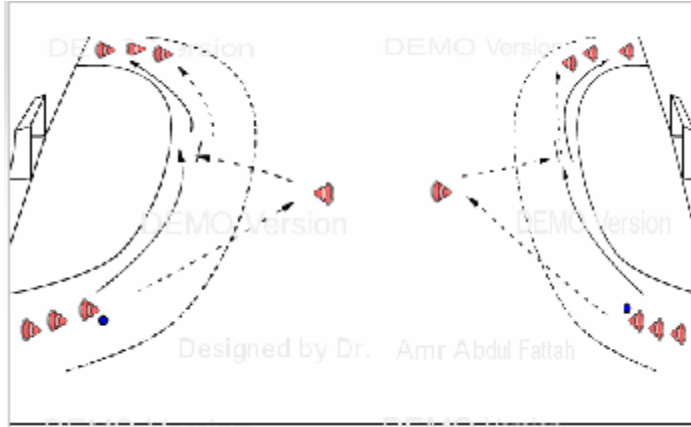


تدريب (٩) التمرير القصير بطول الملعب مع تغيير المراكز من الجري
(الساقية).

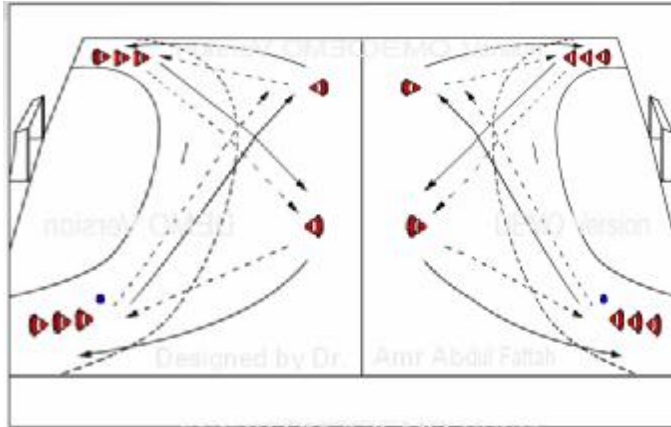


تدريب (١٠) التمرير القصير على الشمال واليمين مع الجري.

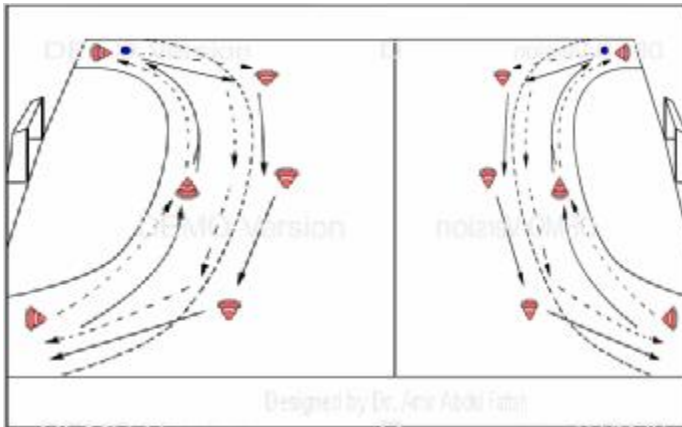




تدريب (١١)
التمرير القصير
مع التحرك بين
خطي الـ ٦ م
والـ ٩ متر.

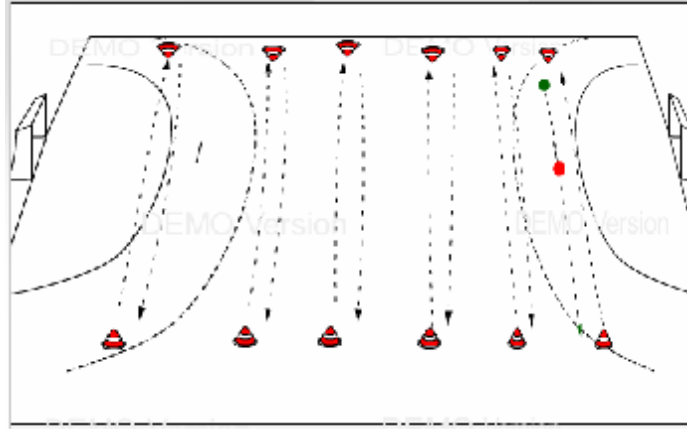


تدريب (١٢)



تدريب (١٣)

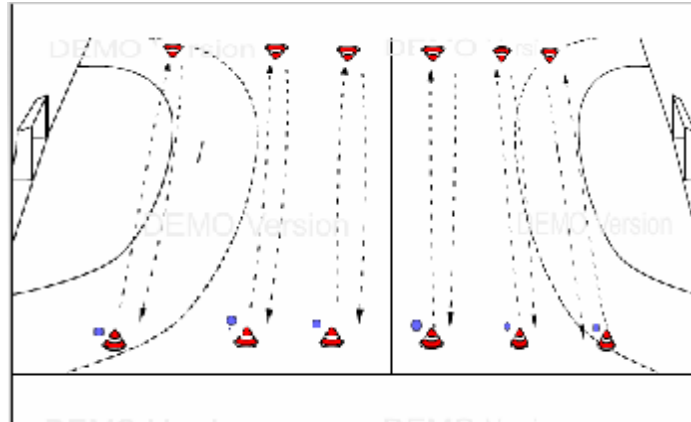
تدريب (١٤)



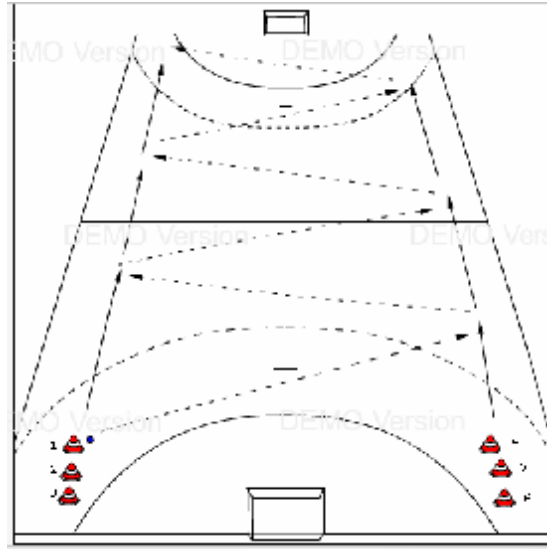
تدريب (١٥) نفس التدريب السابق مع الوثب عاليا

ثانياً : تدريبات على التمرير الطويل (من ١٦ إلى ٢١)

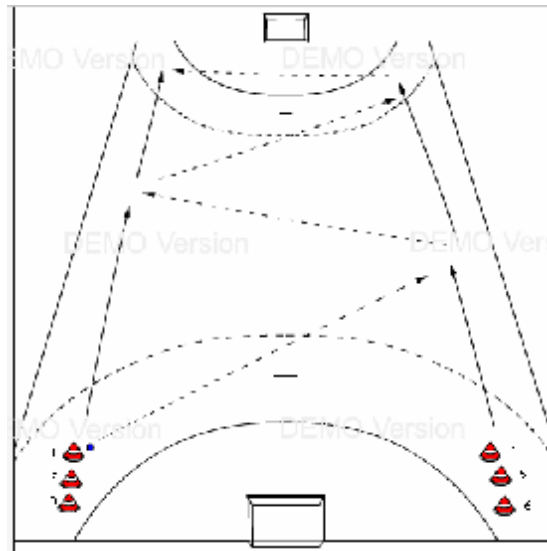
تدريبات (١٦) التمرير الطويل بعرض الملعب من الثبات



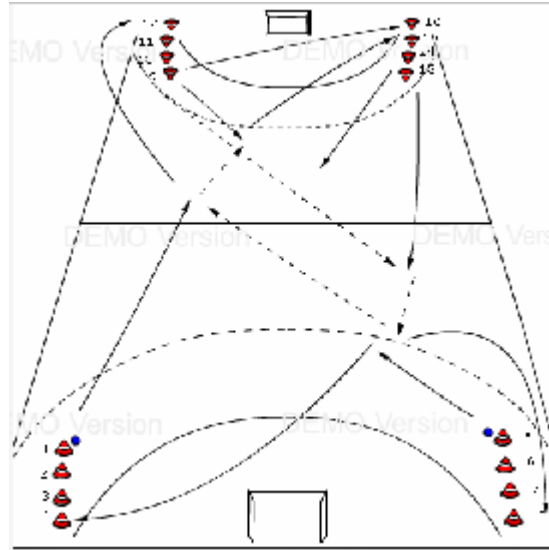
تدريب (١٧) التمرير الطويل بعرض الملعب من الجري.



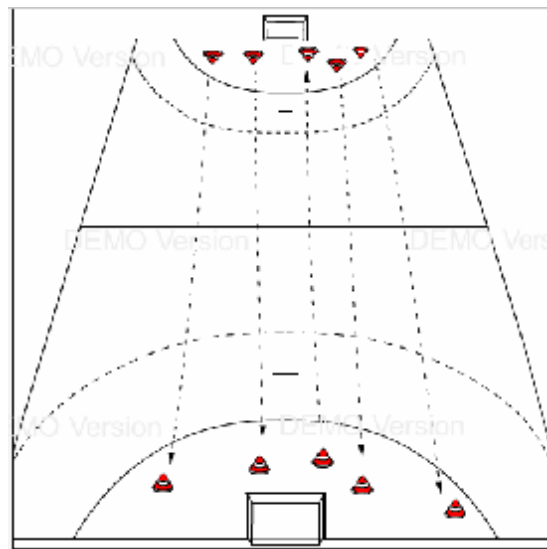
تدريب (١٨) التمرير بخطوة الارتكاز والوثب.

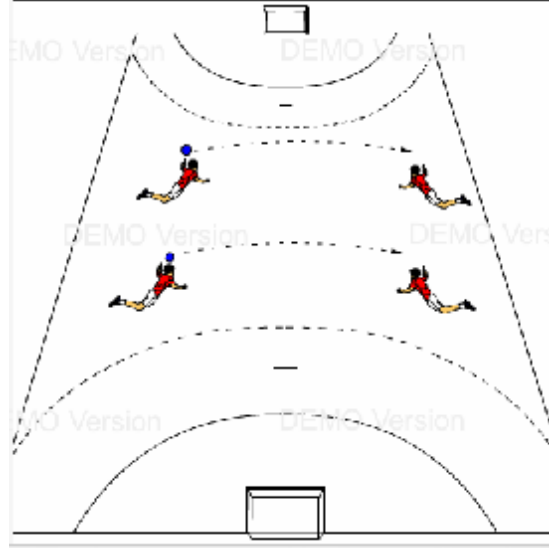


تدريب (١٩)



تدريب (٢٠)





رابعاً - التصويب على المرمي Gool Shooting

تنتهي جميع خطط الهجوم بالتصويب على المرمي حيث يكون هو التتويج النهائي لجميع عمليات الهجوم ، فهو الوسيلة الوحيدة لإحراز الأهداف وبالتالي تحديد نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الخسارة، لذلك تعتبر نتيجة التصويب على المرمي الحد الفاصل بين الهزيمة والفوز، حيث أن جميع المهارات الخاصة للعبة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنتهي بالتصويب الناجح على المرمي.

هذا وقد تطور المستوى الفني للتصويب بشكل كبير جداً وأصبح لكل لاعب ما يميزه من أسلوب خاص به في التصويب على المرمي يتناسب مع قدراته وإمكانياته البدنية والمركز الذي يشغله، التي تظهر من خلال حركة الذراعين والرجلين والجذع.

عوامل نجاح التصويب:

يتوقف نجاح التصويب على عاملين هامين هما:

١ - سرعة طيران الكرة المصوبة The velocity of the Ball

ويمكن أن يطلق عليها قوة التصويبة حتى تصل الكرة إلى هدفها قبل وصول حارس المرمى إليها ومنعها من دخول المرمى ، وتعتبر سرعة الكرة هي المعيار الموضوعي لقياس قوة التصويبة ويعتمد عليها الباحثون في كثير من أبحاثهم، حيث تتجمع صيغ القوى المتولدة من العمل العضلي لجميع وصلات الجسم العاملة والمشاركة في الأداء المهاري للتصويب في محصلة قوة واحدة تدفع الكرة بحيث تكتسب هي قوة انطلاق، ولا يتأتى ذلك إلا من خلال التتابع الزمني لدخول وصلات الجسم في الحركة والتتابع الزمني لإنهاء دورها المتسلسل فيها، والذي له ابلغ الأثر على كمية الحركة المنقولة من الوصلات ذات الكتلة الأكبر والقريبة من مركز ثقل الجسم (الحوض - الرجلين - الجذع) إلى الوصلات البعيدة ذات الكتلة الأقل (العنصر - الساعد - الكف الحامل للكرة) حجماً.

٢ - دقة التصويب : The Accuracy Shooting

ويقصد بها وصول الكرة إلى مكان يهدف إليه اللاعب ويصعب على الحارس الوصول إليها، فتكون الكرة ملاصقة مثلاً لأحد زوايا المرمى، أو تكون مصحوبة بدقة في اتجاه قدم ثابتة لحارس المرمى، أو زاحفة فوق رأسه مباشرة ، ويلاحظ هنا أن الدقة لا علاقة لها بقوة الكرة المصوبة ولكنها درجة الصعوبة التي يلقاها الحارس للوصول لهذه الكرة والمثال الأوضح على ذلك الكرة المصوبة باللف أو الساقطة (اللوب).

وبالرغم من أن جميع مهارات اللعبة يجب أن يتميز أداؤها بالسرعة والدقة إلا أن مهارة التصويب أكثرها احتياجاً إلى هذين العنصرين، فسرعة

حركة اللاعب وذراعه مطلوبة عند أدائه للتصويب حتى يتم الغرض من حركته قبل وصول المدافعين وحارس المرمى وتشتيتهم أو صدهم للكرة. لذا فالدقة عنصر رئيسي وهام لمهارة التصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تنميتها.

وقد تناول الخبراء طرق عديدة لتقسيم التصويب إلى أنواع وأساليب مختلفة نذكر منها ما يلي:-

(أ) تقسيم حسب المكان الذي يتم فيه التصويب:

تصويب من بعيد - تصويب من قريب - تصويب من الزوايا - تصويب من الوسط.

(ب) تقسيم حسب المكان الذي تصل إليه الكرة في المرمى:

التصويب العالي - التصويب المنخفض - التصويب المرتد - التصويبة الساقطة.

(ج) تقسيم حسب حالة جسم اللاعب:

التصويب من الثبات - التصويب من الحركة - التصويب من السقوط - التصويب من الوثب - التصويب من الطيران

(د) تقسيم حسب المستوى الذي تنطلق منه الكرة:

التصويب من مستوى الرأس - التصويب من مستوى الكتف - التصويب من مستوى الركبة. ولا شك أن جميع هذه التقسيمات صحيحة رغم اختلاف تناولها لطريقة تقسيم مهارة التصويب ، ولكنها جميعاً تتفق على شكل واحد لعمل الذراع المصوب وهو ما يطلق عليه الكريمة إشارة على حركة الكراباج ، (ويطلق التصويب الكراباجي على جميع أشكال التصويب باستثناء التصويبة الساقطة "اللوب")، والتصويبة الكراباجية هي للدلالة على حركة النظر الحادثة في ذراع التصويب وانتقال الحركة السريعة من مفصل الكتف إلى

المرفق إلى الساعد ثم الرسغ وأخيراً الأصابع مع التركيز والنظر على مكان الحارس.

أنواع التصويب في كرة اليد:

١ - التصويب الكراباجي من خطوة الارتكاز وله عدة أساليب هي:

- التصويب الكراباجي من خطوة الارتكاز من مستوى الرأس.
- التصويب الكراباجي من خطوة الارتكاز من مستوى الحوض.
- التصويب الكراباجي من خطوة الارتكاز من مستوى الركبة.
- التصويب الكراباجي من خطوة الارتكاز مع الميل ناحية الذراع الحرة.

(٢) التصويب الكراباجي المفاجئ من الجري.

(٣) التصويب الكراباجي من الوثب عالياً ومن أساليبه:

- التصويب الكراباجي من الوثب عالياً من مستوى أعلى من الرأس.
- التصويب الكراباجي من الوثب عالياً مع الميل ناحية الذراع الحرة.
- التصويب الكراباجي من الوثب عالياً مع دوران الذراع.
- التصويب الكراباجي من الوثب عالياً على القدم العكسية.
- التصويب الكراباجي من الوثب عالياً بالقدمين معاً "مزدوج".
- التصويب مع تبديل ذراع المصوب.

(٤) التصويب الكراباجي من الوثب أماماً ومن أساليبه:

- التصويب الكراباجي من الوثب أماماً من مستوى الرأس.
- التصويب الكراباجي من الوثب أماماً من مستوى الكتف.
- التصويب الكراباجي من الوثب أماماً من مستوى الحوض.

(٥) التصويب الكراباجي من السقوط ومن أساليبه:

- التصويب الكراباجي من السقوط أماماً.
- التصويب الكراباجي من السقوط الجانبي ناحية الذراع الحرة.
- التصويب الكراباجي من السقوط الجانبي ناحية الذراع المصوبة.

(٦) التصويب الكراباجي من الطيران ومن أساليبه:

- التصويب الكراباجي من الطيران والدوران ناحية الذراع الحرة.
- التصويب الكراباجي من الطيران والدوران ناحية الذراع المصوبة.

(٧) التصويب الكراباجي من الثبات ومن أساليبه:

- التصويب الكراباجي من الثبات من مستوى أعلى من الرأس.
- التصويب الكراباجي من الثبات من مستوى الرأس.
- التصويب الكراباجي من الثبات من مستوى الحوض.
- التصويب الكراباجي من الثبات مع الميل ناحية الذراع الحرة.
- التصويب الكراباجي من مستوى الركبة مع الدرجة جانباً.

(٨) التصويب الخلفي ومن أساليبه:

- التصويب الخلفي من مستوى الكتف.
- التصويب الخلفي من مستوى الحوض.

(٩) التصويبة الساقطة ومن أساليبها:-

§ التصويبة الساقطة من خطوة الارتكاز.

§ التصويبة الساقطة من الجري.

§ التصويبة الساقطة من الوثب أماماً.

§ التصويبة الساقطة من السقوط.

§ التصويبة الساقطة من الطيران.

§ التصويبة الساقطة من الثبات.

(١٠) - التصويب باللف ومن أساليبه:-

- التصويب باللف في اتجاه عقارب الساعة.
- التصويب باللف في عكس اتجاه عقارب الساعة.

طرق أداء أنواع التصويب:

(١) التصويب الكراجي من خطوة الارتكاز :

يستخدم هذا النوع من التصويب من لاعبي الخط الخلفي في بعض الحالات التي يفتح فيها الخط الدفاعي وتؤدي مفاجئة وسريعة من مستويات مختلفة، كذلك عند ظهور منطقة خالية مفتوحة في الحائط الدفاعي وخاصة في منطقة منتصف الملعب أمام المرمى مباشرة، حيث يتم استغلال هذا النوع من التصويب في توجيه الكرة بسرعة خلال الثغرة المفتوحة إلى الزوايا المفتوحة في المرمى

وطريقة أداء هذا النوع يكون كالآتي:

١ - يضع اللاعب الرجل العكسية للذراع الحامل للكرة ممتدة أماماً، ويكون مركز ثقل الجسم محمل على الرجل الخلفية التي تكون منتشية قليلاً من مفصل الركبة.

٢ - أثناء الرمي تدفع الرجل الخلفية للأرض لتأخذ خطوة متبادلة مع القدم الأمامية وبقوة لينتقل مركز الثقل للأمام وفي نفس اللحظة تقوم الذراع الحاملة للكرة بمساعدة الجذع بحركة لف للأمام في اتجاه التصويب مع المتابعة والذراع الرامية.

(٢) التصويب الكرابجي من الجري:

وتستخدم هذه المهارة كتصويبة مفاجئة لحارس المرمى وتستخدم أيضاً عند الانفراد بحارس المرمى وتعتبر من أسرع أنواع التصويب لأنها تؤدي من الجري السريع لمفاجئة حارس المرمى قبل أن يأخذ مكانه، وخطوات الجري لها دور أساسي في إعطاء قوة للتصويب . فتتم بتوافق عال بين حركة الذراعين والرجلين مع ملاحظة عدم ارتكاب الخطأ القانوني في أخذ أكثر من ثلاث خطوات.

(٣) التصويب الكرابجي من الوثب عالياً:

أساس هذا النوع من التصويب هو الارتفاع لأعلى نقطة المرمى من أعلى المدافعين وغالباً ما يؤدي على هذا النوع من خلف خط الـ ٩ م ، وإجادة هذا النوع من التصويب يمكن المهاجم من التغلب على حائط الصد الذي يتخذه المدافعون حيث كلما كان الارتفاع عالياً كلما كانت هناك حرية في التصويبات شيوعاً وتأثيراً في الدفاع وحارس المرمى.

وطريقة هذا النوع تؤدي كالاتي:

- يستلم اللاعب الكرة من الحركة والاقتراب ناحية المرمى مع أخذ ثلاث خطوات أو خطوتين (شمال - يمين - شمال) أو (يمين - شمال) ويتم الارتفاع وبالرجل اليسرى إذا كان اللاعب يلعب باليد اليمنى ، حيث أن رجل الارتفاع هي الرجل العكسية الذراع الرامية وتكون خطواتها القبل الأخيرة طويلة نسبياً.

- يرتقى المصوب لأعلى نقطة مع سحب الذراع الحاملة للكرة للخلف ولأعلى الرأس مع دفع مرفق الذراع الحاملة للكرة لأعلى ، ويتم التصويب من خلال توجيه الذراع الكاملة للكرة بقوة وسرعة في اتجاه المرمى مع ملاحظة أن يشترك الجذع بقوة في أداء حركة كرابجية



وراء الكرة ثم يتم الهبوط على نفس قدم الارتقاء بحيث تكون المسافة بين مكان الارتقاء والهبوط قصيرة قدر الإمكان.

(٤) التصويب الكرابجي من الوثب أماماً:

الهدف من الوثب أماماً هو تأمين التصويب بعيداً عن المجال الدفاعي، ويتم الوثب والاقتراب بقدر الإمكان من المرمى مما يساهم في تأمين وتأكيـد إحراز الهدف ، ويستخدم هذا النوع من التصويب بصفة أساسية للاعب مراكز الأجنحة مع فتح زاوية التصويب أو أثناء تنفيذ الهجوم الخاطف.



وطريقة الأداء تكون على النحو الآتي:

إذا كان التصويب من وسط منطقة الـ ٦ م أمام المرمى، يقوم المصوب باستلام الكرة من الحركة، ويأخذ التصويب مع عدم المغالاة في زيادة عددها أو طولها حتى يتجنب لمس منطقة المرمى ، ويتم الميل تجاه الذراع المصوبة ودوران الكتف الذراع الرامية للخلف قليلاً حتى يتم الاستفادة القصوى من الحركة التمهيدية للذراع المصوبة، ويراعى الارتقاء بالقدم اليسرى إذا كان اللاعب يلعب باليد اليمنى حتى يكون هناك قدرة على أخذ مسافة أكبر للأمام ، والاتزان في الهواء أثناء الطيران ذلك لأنه لا يتم التصويب بالارتقاء بالقدم اليمنى للاعب الأيمن ولكنها ضرورة مهارية يجب تعليمها والتدريب عليها لأن المبادئ الأساسية في كرة اليد

هناك بعض المواقف التنافسية التي تجبر اللاعب المصري على أخذ الارتقاء
بالقدم المقابلة للذراع الرامي.

أما إذا كان التصويب من مركز الجناح الأيمن فيفضل أن يكون اللاعب
أعسراً وإن لم يكن فإن الذراع المصوبة تكون بعيدة عن زاوية التصويب،
وبالتالي يجب أن يعدل الجناح ويفتح زاوية التصويب وذلك بالارتقاء يعرض
الملعب في اتجاه خط الرمية الجزائية مع رفع الكرة أعلى الرأس وميل الجذع
لليسار أثناء الطيران ، هذا ويجب أن تكون الوثبة قوية حتى تعطي له فرصة
أكبر لفتح الزاوية ولا تتأني قوة الوثبة إلا إذ أخذ الجناح خطوتين أو ثلاثة أثناء
الاقتراب تمكنه من البعد عن المدافع بمراقبته.

أما إذا كان التصويب من مركز الجناح الأيسر فإن ما يعيب هذا المكان
هو أن المدافع يقف في اتجاه الذراع المصوبة والحاملة للكرة من المدافع وفي
نفس الوقت الذي يوجه فيها وثبة لفتح زاوية التصويب حيث توضع الكرة للأمام
ولأعلى جهة اليسار قليلاً ثم يعدل وضع التصويب واللاعب في الهواء في اتجاه
خطة الرمية الجزائية

ويتم إنهاء التصويب بأكثر من طريقة حسب استجابة حارس المرمى،
حيث استحدثت طرق لإنهاء الكرة، مثل جعل الكرة تلف حول نفسها في اتجاه
موازي لخط المرمى بحيث ترتد من الأرض وتغير من اتجاهها بفعل عزم
دورانها وتدخل المرمى الخالي من حارسه بعد أن تعدته الكرة ويتم لف الكرة
باستخدام الأصابع ورسغ اليد، ويتوقف اتجاه لف الكرة حسب المكان المصوب
منه فإن صوبت من الجناح الأيمن يكون دوران الكرة حول نفسها مع اتجاه
عقارب الساعة أما إذا صوبت من الجناح الأيسر فالدوران يكون في اتجاه
عكس عقارب الساعة ، وأحياناً يتم التصويب بعد تبديل الكرة من اليد إلى
الأخرى في الهواء.

الخطوات التعليمية في التصويب بالوثب :

١ - شرح المهارة أمام التلاميذ لنموذج واضح مع الشرح المختصر للمهارة وفوائدها .



٢ - الجري الحر ثم أخذ الإحساس للجري ثلاث خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى فاليسرى (للتلميذ الذي يصوب بيده اليمنى) وبدون استخدام الكرة .

٣ - التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتفاع قوي بها (للأعلى / للأمام) .

٤ - تحديد مسافة الجري بثلاثة أطواق متتالية وعل خط مستقيين بحيث يبدأ الجري بالخطوة الأولى بالقدم اليسرى داخل الطوق الأول والخطوة الثانية بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى داخل الطوق الثالث بحيث يتم أخذ ارتفاع قوي (لأمام / لأعلى) .

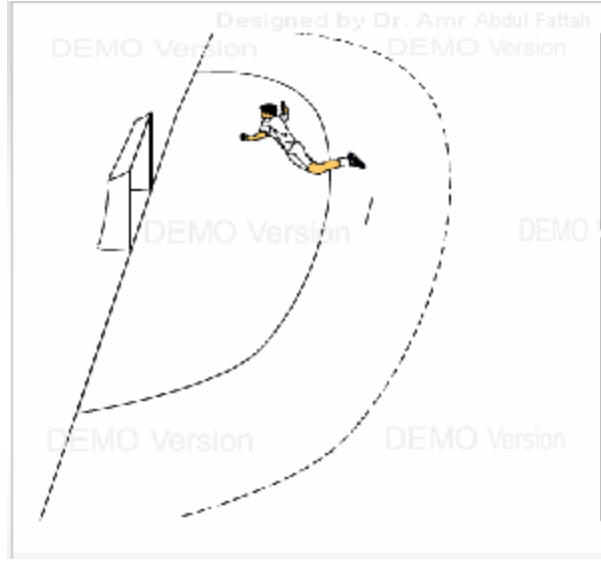
٥ - نفس الخطوات السابقة ويمسك اللاعب بيديه كرة ويقوم أثناء الجري بالخطوة الثانية بالاستعداد لعملية التصويب بنقل الكرة على اليد المصوبة وأثناء ارتفاعه يؤدي الحركات الإعدادية للتصويب من لف الجذع وتحريك اليد المصوبة للخلف وعند وصوله أقصى ارتفاع يبدأ في تنفيذ قذف الكرة .

٦ - لأخذ الإحساس بقوة الارتفاع يمكن وضع إحدى الأجهزة المساعدة للوثب (سلم قفز / مقعد سويدي) في مكان الخطوة الأخيرة لأخذ الإحساس بالارتفاع القوي بواسطتها وبدون استخدام كرة .

(٥) التصويب الكرابجي من السقوط:

الهدف من السقوط هو الابتعاد عن متناول يد المدافع والاقتراب من حارس المرمى وهذه التصويبة تتم بدون خطوات اقتراب، حيث تستقبل الكرة

باليدين أمام الجسم وتتباعد القدمين قليلاً وتثنى للأمام ثم يتحرك الذراع
المصوبة أثناء سقوط الجسم للأمام



ويتم التصويب من مستوى الرأس قبل السقوط مباشرة مع توجيه النظر
نحو المرمى، وبعد التخلص من الكرة يتم امتصاص صدمة السقوط بالذراعين
معاً، هذا ويجب عدم لمس الركبة للأرض، كما يجب الحرص الشديد في تعليم
هذه المهارة حتى لا يهاب المبتدئ من السقوط على الأرض، ويفضل البدء
بتعليمهم التصويب من السقوط من وضع الوقوف على الركبتين ثم من وضع
ثني الركبتين كاملاً والتدريج في الوصول للوضع الأساسي من الوقوف العالي.
وغالباً ما يقوم لاعب الدائرة والجناحان بأداء هذا النوع من التصويب.

(٦) التصويب الكراجي من الطيران:

والتصويب من الطيران يشبه التصويب بالسقوط إلا أن الجسم في هذا
النوع من التصويب يفقد اتصاله بالأرض ليصبح طائراً في الهواء فوق منطقة
المرمى، ويتم الطيران بهدف الهروب من المجال الدفاعي وكذلك الارتفاع

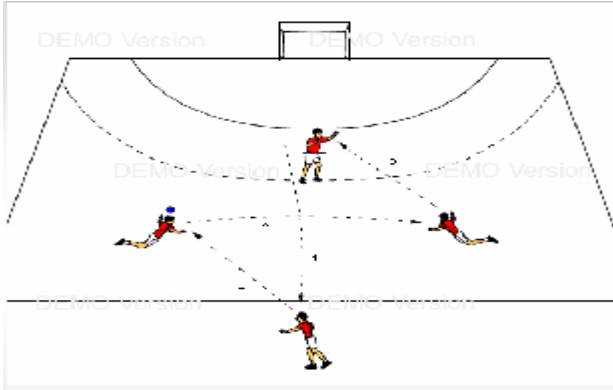
بزواوية التصويب، وكلما كانت فترة الطيران طويلة كما كانت هناك فرصة في تصويب الكرة في المكان المناسب مع خداع حارس المرمى ولكن يجب أن يؤدي الدوران للارتقاء بأسرع طريقة ممكنة.

ولاعب الدائرة هو أكثر اللاعبين الماماً وامتلاكاً للقدرة على أداء هذه التصويبة وبواسطتها يستطيع أن يجبر المدافعين على ارتكاب خطأ الرمية الجزائية.

ويستخدم هذا النوع من التصويب أيضاً عند ارتداد الكرة المصوبة من المرمى من الحارس وهي في الهواء داخل منطقة المرمى حيث يتم طيران اللاعب وضرب الكرة بالقبضة في اتجاه المرمى لصعوبة استلام الكرة في هذا الوضع، ولكي يكون الهبوط آمناً يجب أن يتم امتصاص صدمة الهبوط على الأرض بالانزلاق على الصدر مع دفع الرأس والذراعين والركبتين عالياً بعيداً عن الأرض.

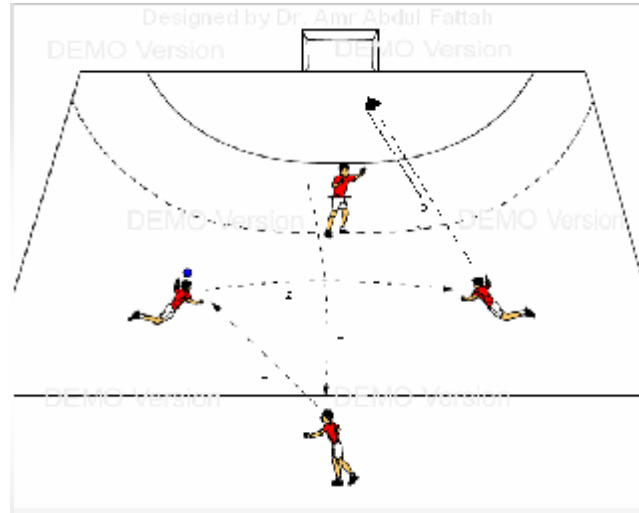
وعند تعليم هذه المهارة يجب تأمين اللاعبين المبتدئين بتعليمهم جميع الدرجات الأمامية والخلفية والجانبية والطائرة والتركيز على كيفية امتصاص الصدمة من الأرض، ويتم ذلك في البداية بالاستعانة بالمراتب الأسفنجية أو التدريب على ملاعب عشبية.

الخطوات التعليمية لتعليم التصويب بالسقوط والطيران:



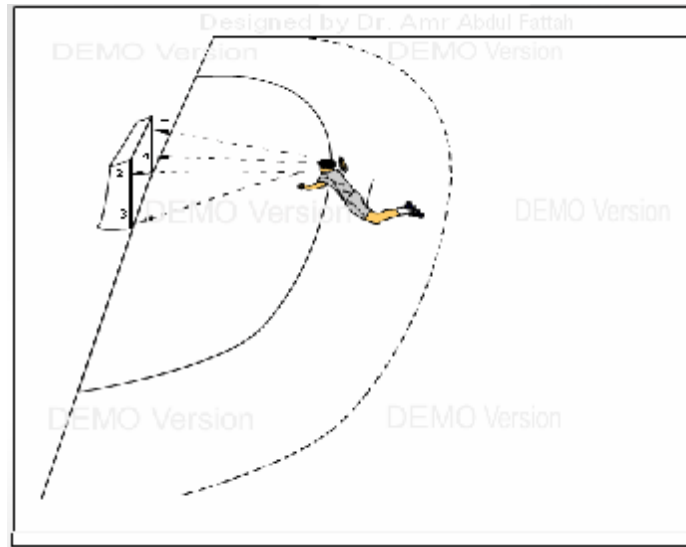
تدريبات لتعليم التصويب من السقوط والطيران :
(تدريبات من ٢٢ إلى ٣١)
تدريب (٢٢) التصويب من وضع الانبطاح:

تدريب (٢٣) التصويب من وضع الانبطاح مع جود ممر

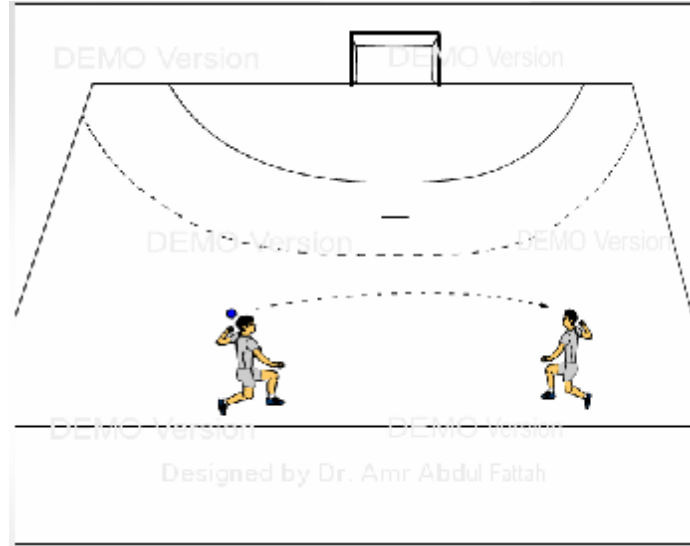


تدريب (٢٤) التصويب من وضع الانبطاح على أهداف الحائط

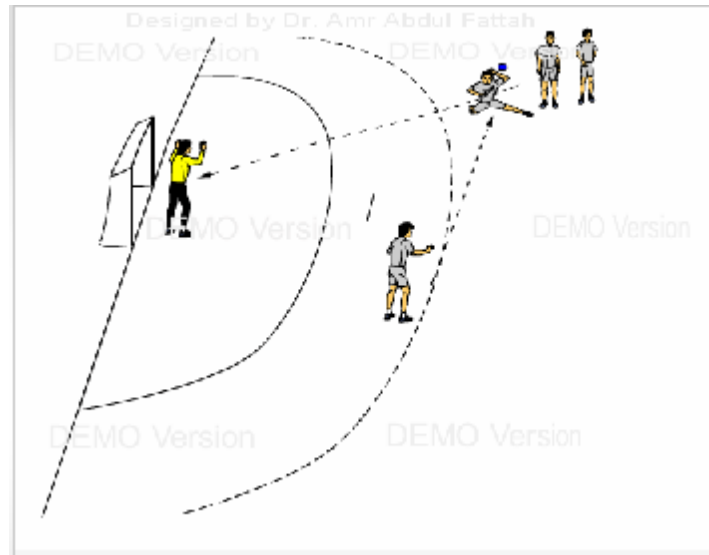
تدريب (٢٥) التصويب من وضع الانبطاح على المرمى.



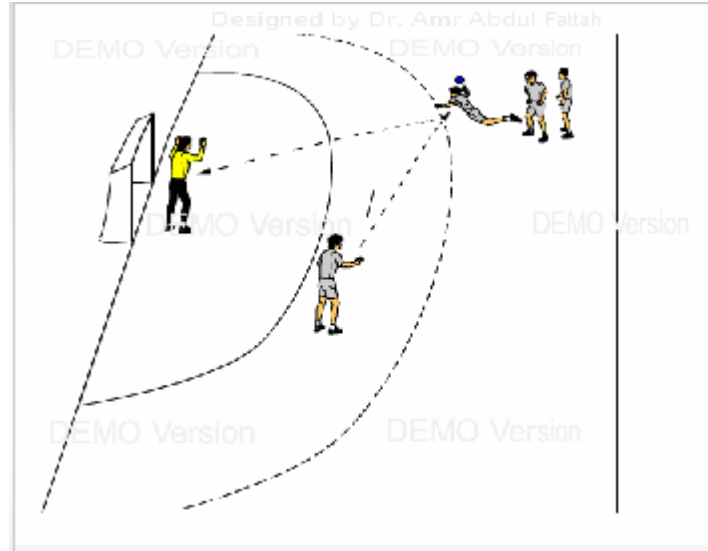
تدريب (٢٦) التصويب من وضع الجثو نصفاً



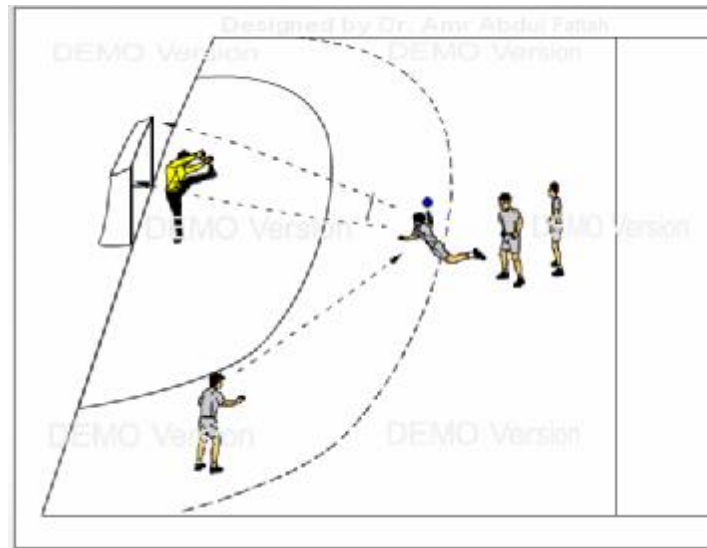
تدريب (٢٧) التصويب من وضع جلوس القرفصاء



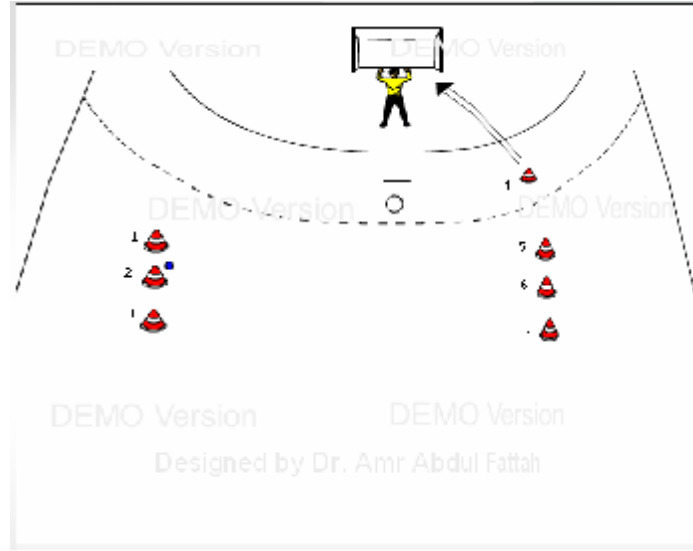
تدريب (٢٨) التصويب من الوقوف ثم السقوط على أهداف محددة على المرمى



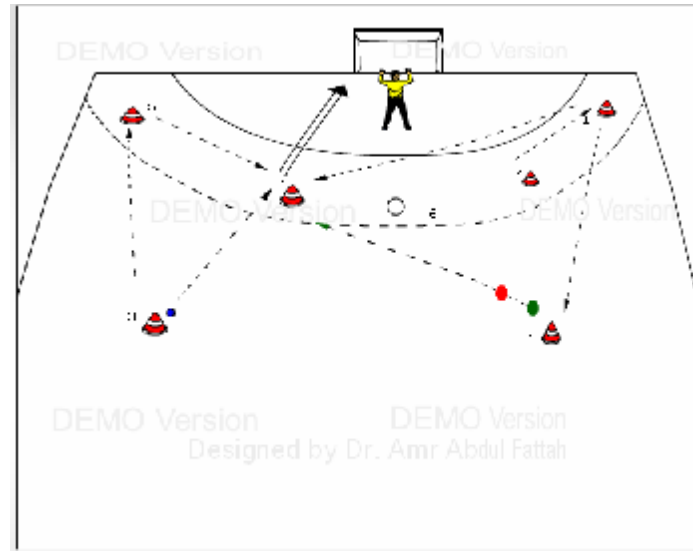
تدريب (٢٩) التصويب على المرمى من الوقوف والسقوط



تدريب (٣٠) التصويب من السقوط بعد التخلص من مراقبة لاعب منافس.



تدريب (٣١) التصويب من السقوط بعد المرور بالسقوط إلى داخل حدود منطقة المرمى.



(٧) التصويب الكراجي من الثبات:

يتم إحدى التصويبات السهلة التي يمكن البدء في تعليمها وخاصة للمبتدئين حيث تتميز بدقتها في إصابة الهدف ، ويستخدم هذا النوع من التصويب أثناء أداء الرمية الجزائية أو الرمية الحرة خاصة عندما يسهو حارس المرمى أو الدفاع عن مراقبة اللاعب المؤدي للرمية الحرة قريباً من خط الـ ٩ أمتار، أو عندما ينتهي زمن المباراة أو الشوط الأول ويبقى أداء الرمية الحرة والتي يتطلب أدائها مباشرة في اتجاه المرمى من الثبات.



(٨) التصويب خلفاً:

التصويب للخلف يعتبر غير شائع الاستخدام، كما أنه غير دقيق في إحراز هدف، إلا أنها مؤثرة ومفاجئة بالنسبة لحارس المرمى ويؤدي بالارتكاز والالتفاف على كعب القدم اليمنى أي المماثلة للذراع المصوبة وتكون بالالتفاف المفاجئ بحركة نصف دورانية سريعة تترك فيها الكرة قبل تطويع الذراع منعاً لارتكاب خطأ ضد المدافع نتيجة اصطدام الذراع المطووعة به.

(٩) التصويب في حالات خاصة:

(أ) الرمية الحرة Free Shot

(ب) الرمية الجزائية 7 meter shot

ملاحظات هامة على التصويب بشكل عام:

جميع طرق التصويب تتخذ استراتيجيات خاصة أثناء انطلاقها في اتجاه الهدف وفقاً لدقتها وسرعتها ولكنها تتحدد بأخذ الأشكال التالية:

(١) التصويبة الساقطة Lob Shot

(أ) العالية (ب) المنخفضة (من فوق رأس الحارس مباشرة)

(٢) التصويبة المرتدة Bounced shot

(٣) التصويبة المستقيمة Straight Shot

(٤) التصويب باللف مع دوران الكرة في اتجاه عقرب الساعة - عكس عقرب الساعة

Spin shot clockwise – counter clockwise

الأخطاء الشائعة في التصويب عامة:

١ - أن يخطو اللاعب الأيمن بالقدم اليمنى متخذاً الخطوة الأمامية أثناء التصويب.

٢ - أن تتم حركة الإعداد بشكل بطيء دون اشراك الجسم بأكمله في الأداء وذلك بأن يتم الأداء من الذراع فقط "خطأ يؤدي إلى ضعف نقل القوة إلى الكرة".

٣ - أن يحمل الرامي ثقل جسمه أثناء الرمي على الرجل الخلفية ويمد ذراع التصويب وحده إلى الأمام .

٤ - أن يفرد اللاعب المصوب ركبته ويمدها على مقربة من اللاعب المنافس بعد الانتهاء من الوثب.

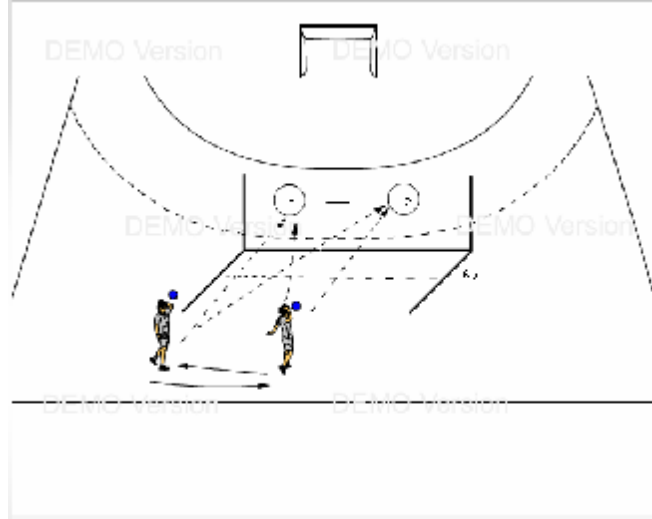
٥ - أن يتم أداء التصويب مع الوثب قبل أن يصل اللاعب إلى نقطة في مجال طيرانه.



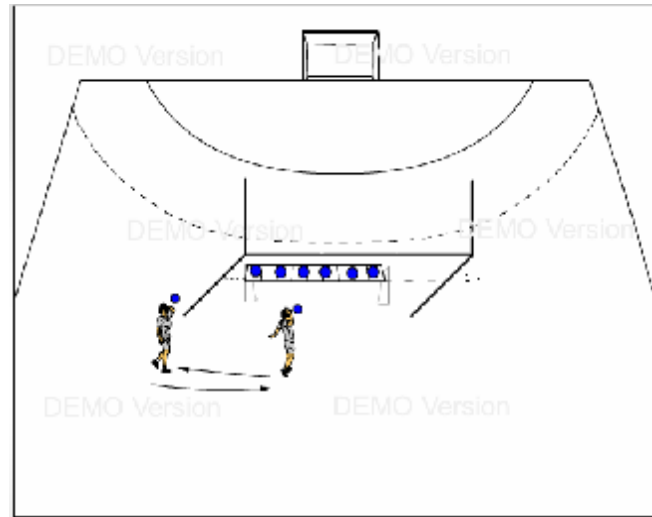
المبادئ الأساسية في كرة اليد

تدريبات خاصة للتصويب على المرمى: (تدريب من ٣٢ إلى ٤٨)

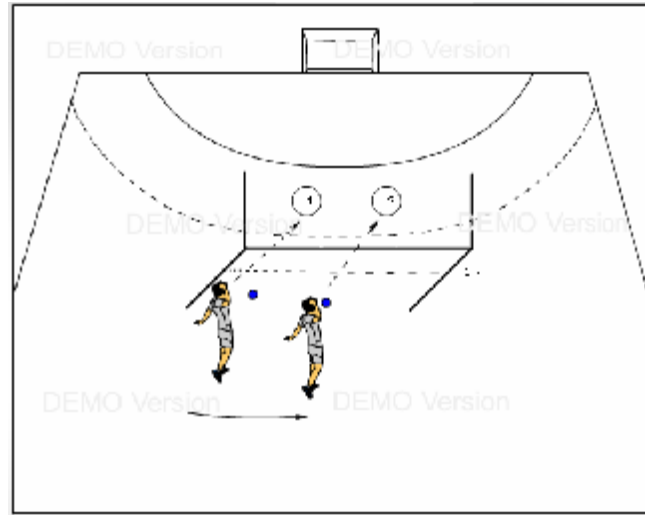
تدريب (٣٢) التصويب على حائط



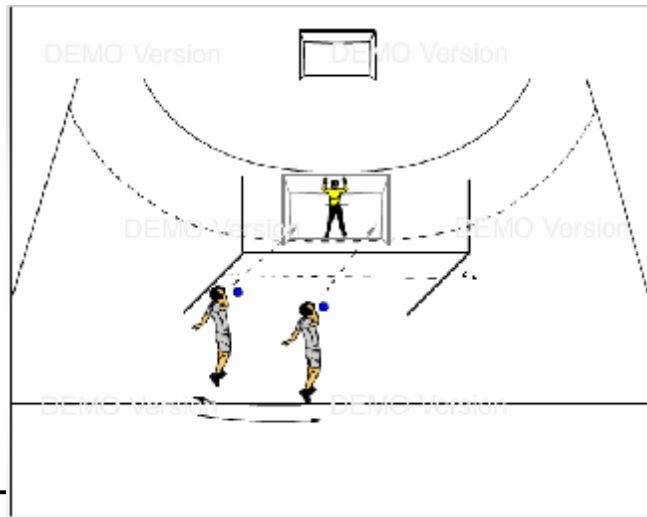
تدريب (٣٣) التصويب في اتجاه كرات طبية.



تدريب (٣٤) التصويب في اتجاه دوائر مرسومة على الحائط



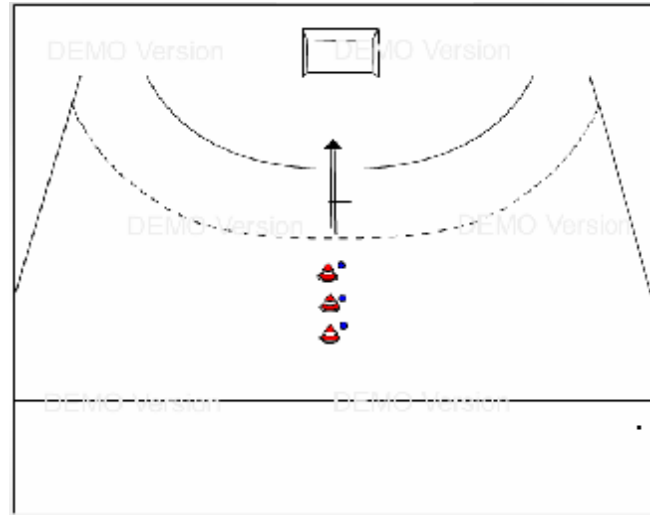
تدريب (٣٥) التصويب في اتجاه مرمى قانوني مرسوم حائط وفي وجود حارس المرمى:



١٢٤

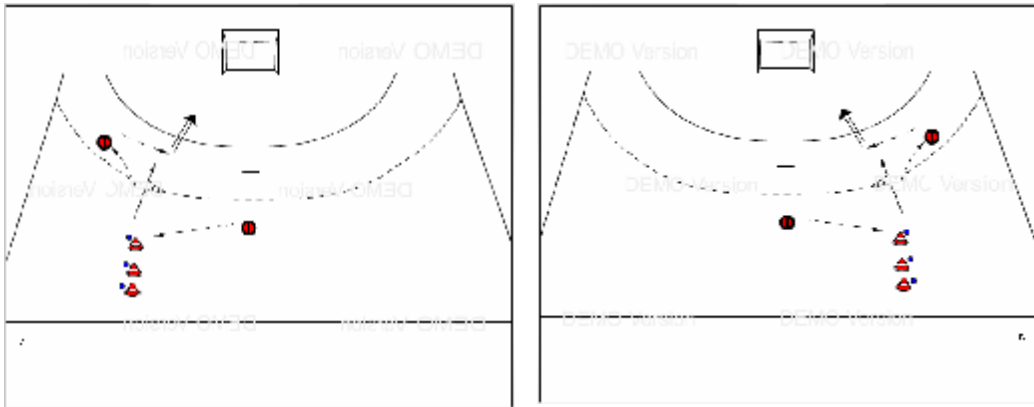
المبادئ الأساسية

تدريب (٣٦) التصويب على المرمى من على خط الرمية الجزائية

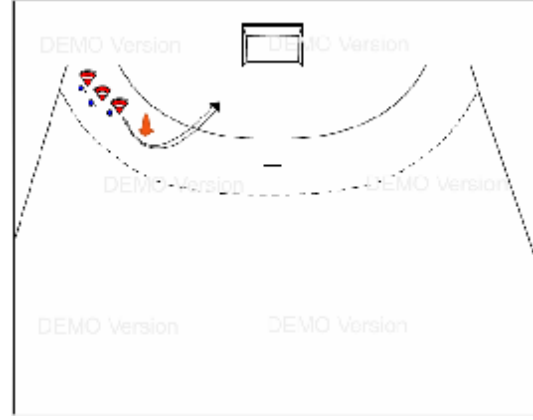
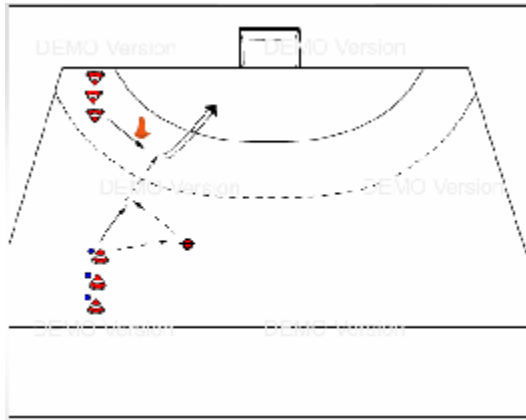


تدريب (٣٧) أ

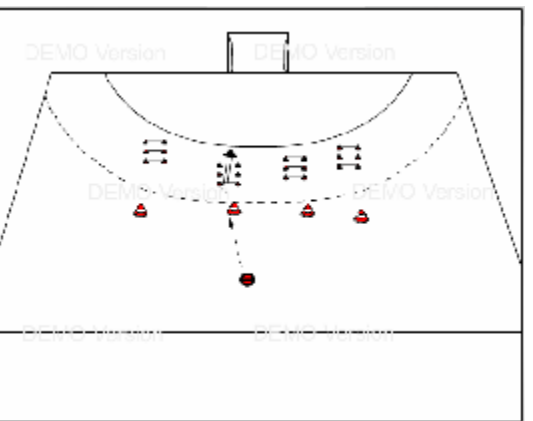
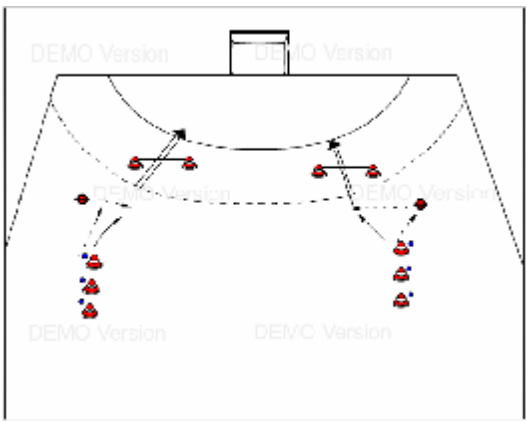
تدريب (٣٧) ب.



تدريب (٣٨) أ



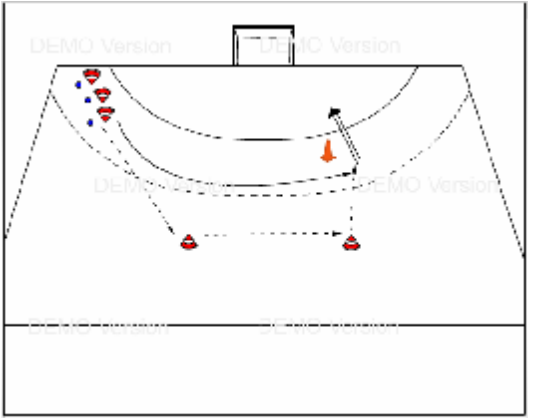
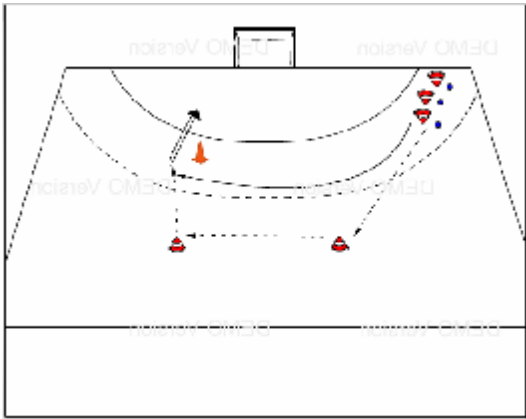
تدريب (٣٨) ب .



تدريب (٤٠)

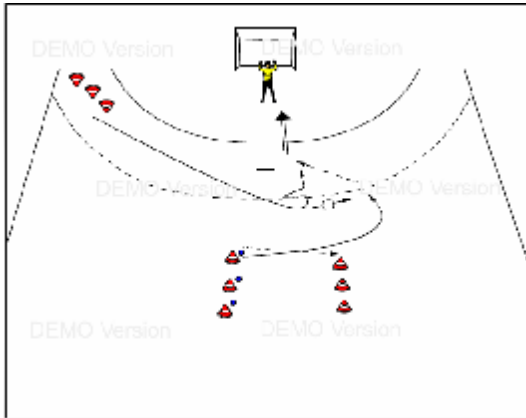
تدريب (٣٩)

تدريب (٤١) ب

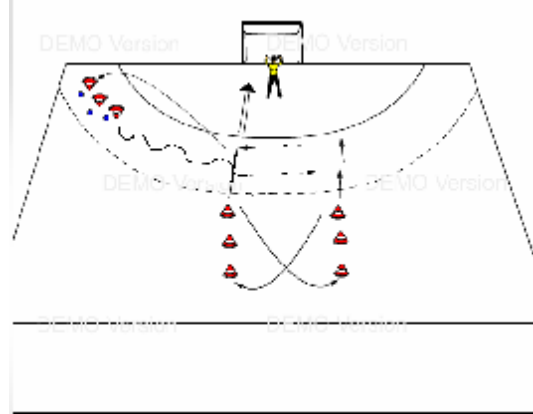


تدريب (٤١) أ

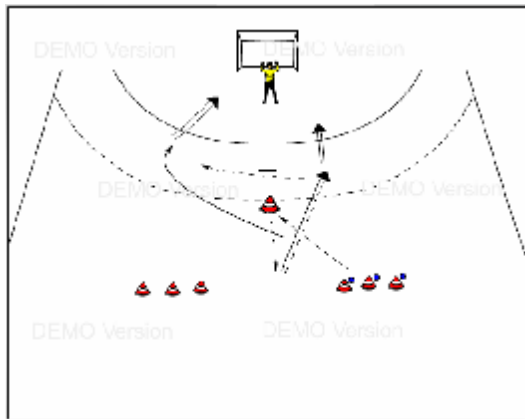
تدريب (٤٣)



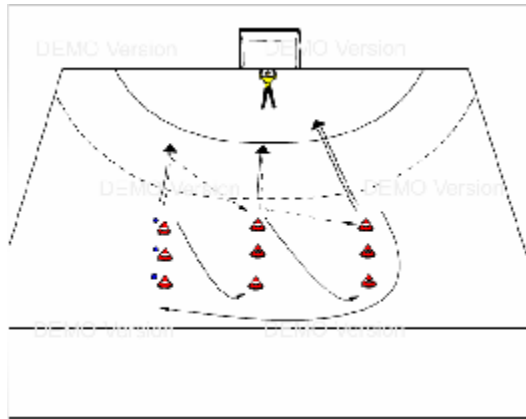
تدريب (٤٢)



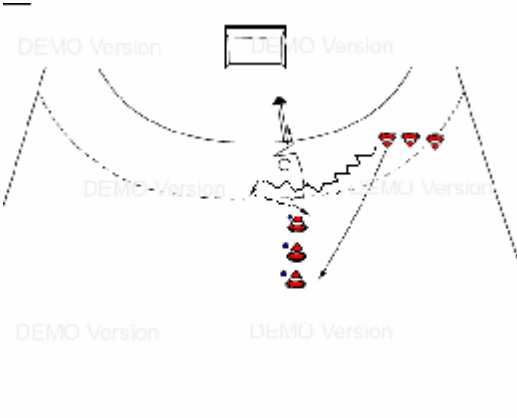
تدريب (٤٥)



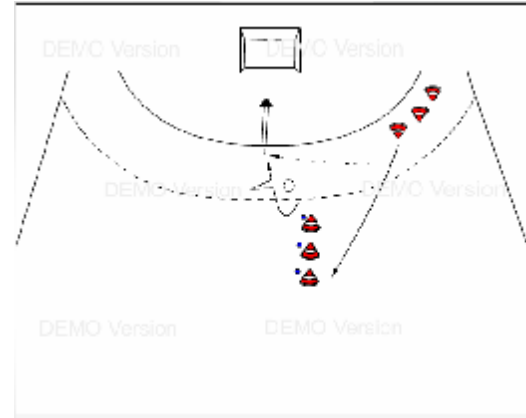
تدريب (٤٤)

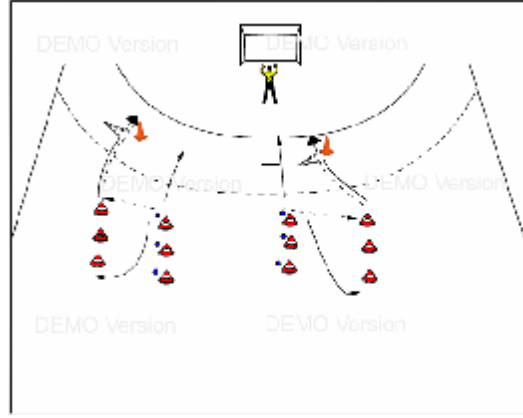


تدريب (٤٧)



تدريب (٤٦)





خامساً – الخداع بالكرة Faking with the Ball

يعتبر الخداع أسلوب ذو تأثير فعال في التكتيك الفردي ويؤديه اللاعبون في مساحات صغيرة في الملعب وخاصة عندما يكون المنافسون بالقرب منهم، وحركات الخداع عبارة عن حركات مشابهة للحركات الأصلية التي يراد أدائها بدون فاصل زمني كبير بينها.

ولا شك أن فعالية اللاعب أثناء المنافسة لا يعبر عنها بالحركات والمهارات التي يؤديها بصورة مباشرة، ولكن بقدرته على إخفاء مهاراته واتجاهات أدائها، إذ أنه ليس من الصعب على المنافس أن يتابع الحركات المباشرة ويعمل على إفسادها في حين أن الحركات والمهارات المقنعة تترك الخصم وتشنت من مركز انتباهه، فالحركات الخداعية هي تلك الحركات التي يستعين بها اللاعب لإخفاء أعماله الحقيقية عن المدافع الذي يقوم بمراقبته وتستخدم لصرف انتباهه عن الهدف الرئيسي من الحركة.

وتعتبر المهارات الخداعية من أعقد مجموعات المهارات حيث أنها تتصف بالتركيب فتؤثر على المدافع وتصنعه في وضع لا يمكنه من المتابعة، فتخل من توازنه، وبالتالي تمكن المهاجم من أداء المهارة الحقيقية أداءاً سليماً

دون مضايقة مما يزيد من انتاجيته . والمهاجم الذي يجيد الخداع هو ذلك اللاعب الذي يخفى نواياه في الأداء ويبطن غير ما يظهر من حركات، فيقوم بإيهام المنافس واقناعه بقيامه بأداء عمل ما، ولكنه بمجرد ظهور استجابة المدافع لهذا العمل يؤدي عملاً هجومياً مغايراً تماماً.

وهناك ارتباط قوي بين الحركة الأولى للخداع (الحركة الكاذبة) والحركة التالية لها (الحركة الحقيقية) ولا يمكن فصل الحركتين عن بعضهما البعض، حيث يمثل هذا الترابط بينهما مجموعة حركية واحدة مركبة تعتبر في حد ذاتها صورة حركية لها معاملها الخاصة.

والحركة الخداعية الأولى تؤدي ببطء ظاهري نسبياً حتى يكون لدى المنافس الفرصة لمتابعتها بل تكون مغرية له حتى يقتنع المدافع بها ويستجيب لها، أما الحركة الثانية فهي المهمة للحركة فتتميز بالتوقيت السريع حتى يمكن الاستفادة من استجابة المدافع للخدعة (الحركة الأولى).

فالخداع بالكرة هو مجموعة حركات تظاهرية تتم في اتجاه واحد ثم تنتقل إلى اتجاه آخر، وهي حركات مفيدة للاعبين يستخدمونها بشكل يسمح لهم بتنطيط الكرة أو تمريرها أو تصويبها دون إعاقة دفاعية مؤثرة ، إذ أن المقصود من الخداع بالكرة هو تضليل المدافع لتعطيله عن أداء مهمته لبعض الوقت، وفقد توازنه بهدف التفوق عليه في موقف اللعب.

ولكي تكون الحركات الخداعية مؤثرة يجب على اللاعب أن يكون متمكناً ويمتلك الكثير من المهارات الحركية الخداع حتى يمكنه من استخدام الحركة الصحيحة والمناسبة للموقف الهجومي والتي تمكنه من تخطي اللاعب المدافع بسهولة، حيث أن امتلاك ثروة مهارية خداعية كبيرة تمكن اللاعب من أن يكون ذا فاعلية عالية وخصوصاً أثناء تنفيذ الواجبات الخطئية الهجومية الجماعية والفريقية.

وبقدر ما لمهارة الخداع من أهمية وأثر كبير في مواقف الهجوم أثناء المباراة بقدر ما تكون معطلة لسرعة لعب الفريق إذا ما أدت في غير موقعها خاصة في مراحل الهجوم الخاطف.

أنواع الخداع بالكرة:

(١) الخداع بالتمرير Facking Pass

حيث يقوم اللاعب بعد استلامه للكرة بحركة ظاهرية بنية التمرير بطريقة مكشوفة إلى لاعب ظاهر، ولكنه يمرر الكرة أو يتصرف بها بطريقة أخرى يبطئها، وعلى ذلك يمكن أن ينقسم الخداع بالتمرير إلى:

(أ) الخداع بالتمرير ثم التمرير.

(ب) الخداع بالتمرير ثم التتطيط.

(ج) الخداع بالتمرير ثم التصويب.

(٢) الخداع بالتتطيط Facking Bounce

حيث يقوم اللاعب بعد استلامه للكرة بحركة ظاهرية بغية التتطيط وبطريقة مغرية ومكشوفة تدعو المدافع إلى محاولة الدفاع عليها، ولكنه يمرر الكرة أو يتصرف بها بطريقة أخرى يبطئها ، وعلى ذلك يمكن أن ينقسم الخداع بالتتطيط إلى:

أ- الخداع بالتتطيط ثم التتطيط.

ب - الخداع بالتتطيط ثم التمرير.

ج - الخداع بالتتطيط ثم التصويب

(٣) الخداع بالتصويب Facking Shot

حيث يقوم اللاعب بعد استلامه للكرة بحركة ظاهرية للمنافس بغية التصويب وبطريقة تدعو المدافع إلى محاولة الدفاع عليها، ولكنه يتصرف

بالكرة بطريقة أخرى يبطئها ، وعلى ذلك يمكن أن ينقسم الخداع بالتصويب إلى:

أ - الخداع بالتصويب ثم التصويب.

ب - الخداع بالتصويب ثم التنطيط.

ج - الخداع بالتصويب ثم التمرير.

٤ - الخداع بدوران الذراع من فوق المدافع (المروحة):

وهذا الخداع يتم بدوران الذراع خلفاً ثم عالياً ثم أماماً متخطياً الكتف القريب للمدافع مع انتقال جسم المهاجم لحظة تواجد الذراع الحاملة للكرة من جانب هذا المدافع لتخطيه. وتكون حركة ذراع اللاعب في هذه الأثناء مشابهة لحركة المروحة الدائرية يتخطى اللاعب في نهايتها المدافع بعد عزله وحجزه بواسطة الحركة الدائرة للذراع.

ملاحظات يجب مراعاتها عند التدريب على مهارة الخداع بالكرة:

١ - استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة وكذا تكرار الأداء والاستمرار في التدريب على حركات الخداع إلى أن تصل الحركات إلى مستوى عالى من الآلية والسلاسة في تتابع تنفيذها.

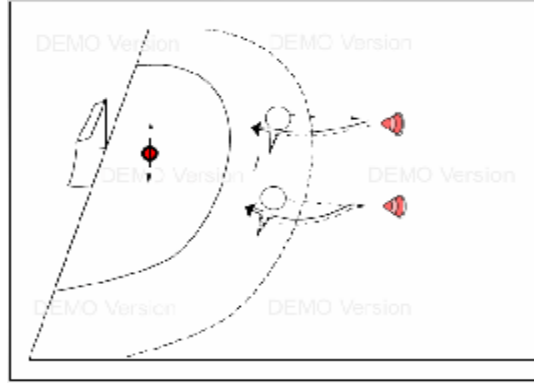
٢ - عند بدء تعليم حركات الخداع الجديدة يتعين على المدرب التدرج من السهل إلى الصعب ويتم التركيز على الأداء المجرد للحركة دون مراعاة لطريقة استخدامها متقللاً في مواقف اللعب في تحصل إلى أقصى درجات الآلية في التنفيذ.

٣ - بعد مرحلة التعليم وتقدم مستوى المهاجم في الأداء يجب التدرج في استخدام تدريبات متقدمة يقوم اللاعب أثناءها بالتدريب على أداء حركات الخداع المتقدمة بالكرة مع التدرج في استخدام أساليب الدفاع المختلفة والتدريب على اتخاذ السلوك المناسب لها.

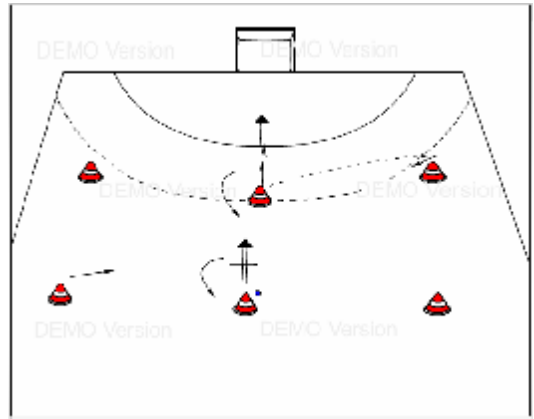
٤ - يجب تدريب اللاعب على العديد من حركات الخداع حتى تزداد إمكانية الاختيار لديه.

٥ - يجب اختيار تدريبات يستطيع اللاعب من خلالها التوفيق بين تصوره الفردي للهجوم ومدى ضرورة استخدام حركات الخداع طبقاً لهذا التصور أو التصور الجماعي للتحرك الهجومي، وغالباً ما يكون ذلك من خلال أداء مجموعة من التدريبات تتشابه إلى حد كبير مع مواقف اللعب.

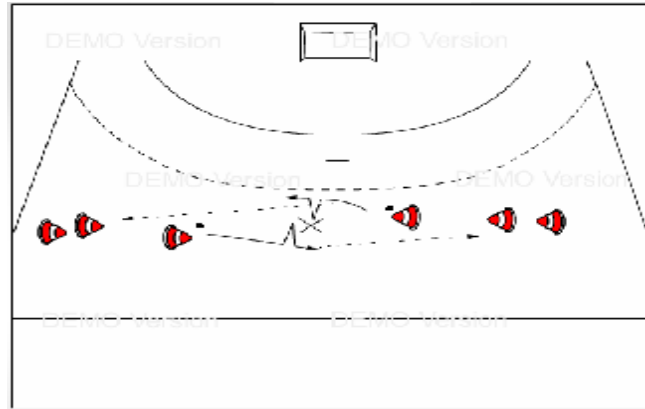
تدريبات لتنمية مهارة الخداع بالكرة: (تدريبات من ٤٩ إلى ٥٨)
تدريب (٤٩) خداع بالتصويب أو الجسم.



تدريب (٥٠) خداع بالتمرير أو بالتصويب ثم التمرير للزميل.

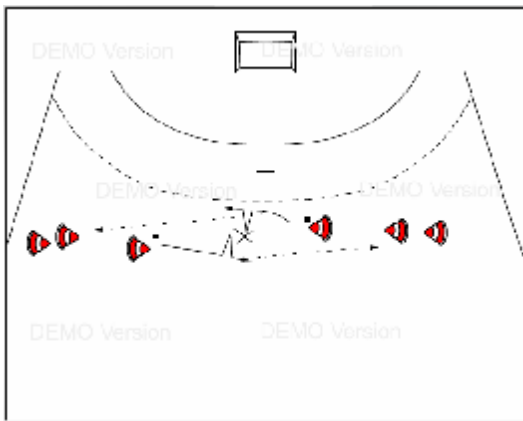


تدريب (٥١) خداع بالتصويب جهة اليسار ثم التمرير.

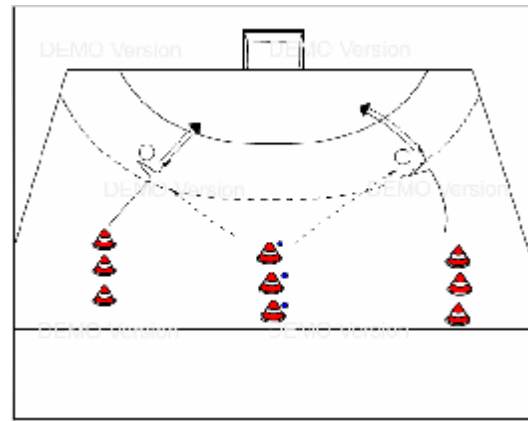


تدريب (٥٣)

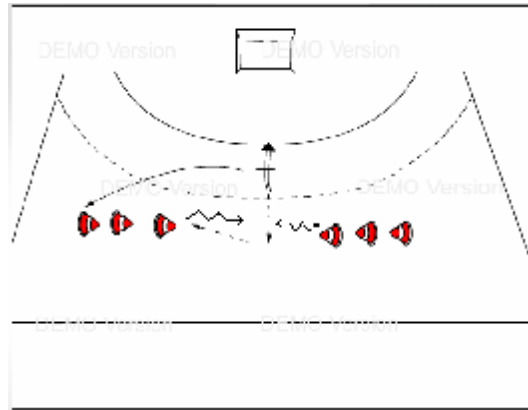
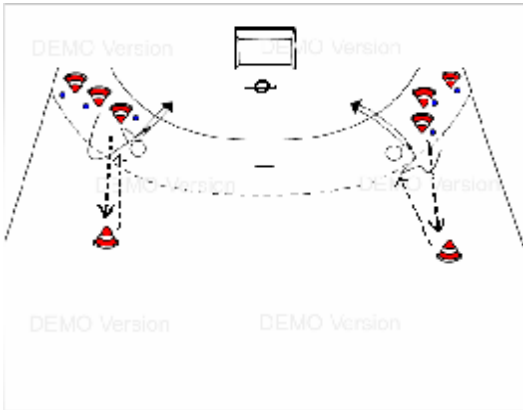
تدريب (٥٢)



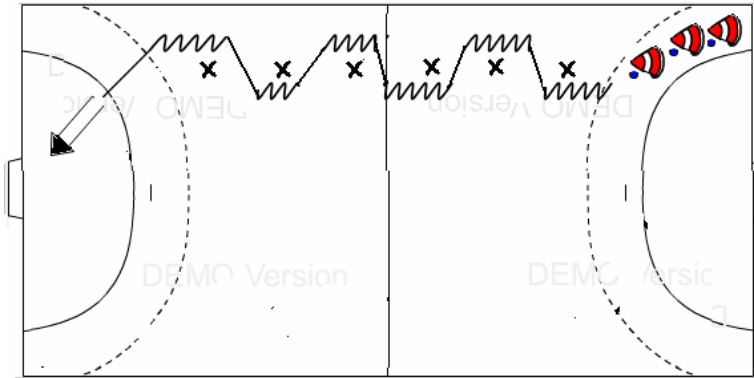
تدريب (٥٥)



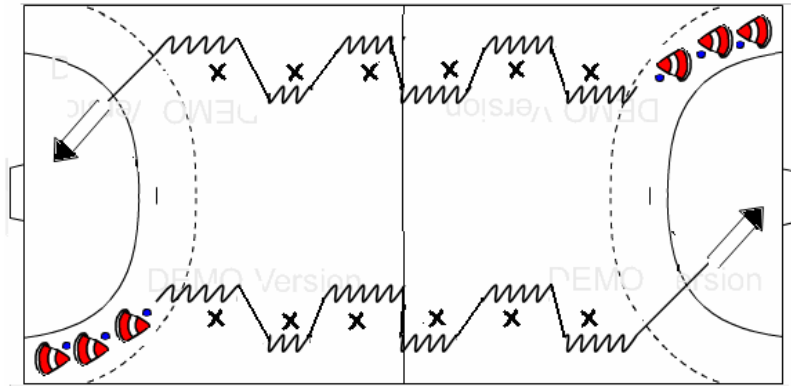
تدريب (٥٤)



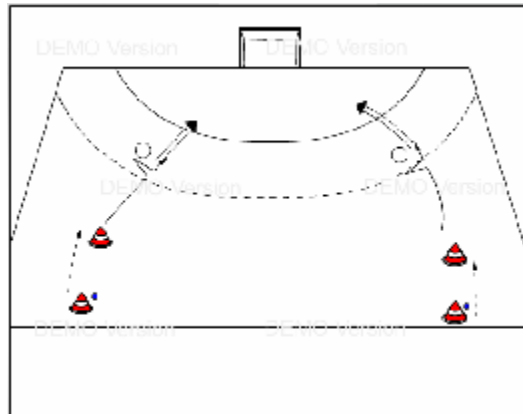
تدريب (٥٦)



تدريب (٥٧)

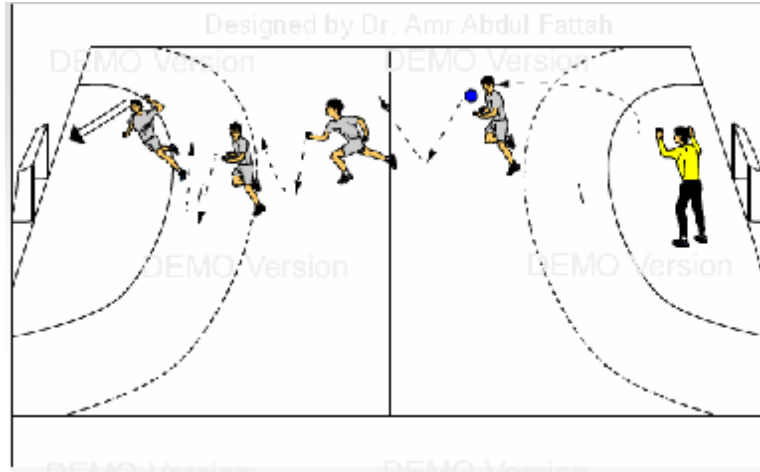


تدريب (٥٨)



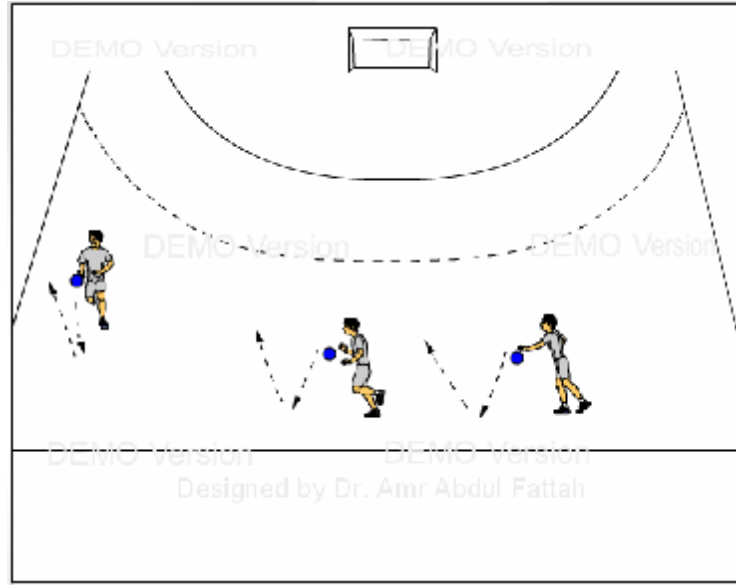
سادساً - تنطيط الكرة Bouncing the Ball

إن مهارة التنطيط لازمة في مواقف اللعب ولا يمكن الاستغناء عنها، ورغم ذلك فإننا نعتبرها سلاح ذو حدين ، فإذا أسيء استخدامها كانت وبالاً على الفريق وبالتالي على مستوى اللعبة ، أما إذا استخدمت بنجاح فإنها قد تصل بالفريق إلى الفوز ولذلك يجب على لاعب كرة اليد أن يعرف جيداً كيفية أداء التنطيط بل أيضاً الظروف المناسبة لاستخدامها كمهارة هجومية نافعة.



وهناك حالات ومواقف يجب أن يؤدي فيها التنطيط سواء لمرة واحدة أو باستمرار ويمكن تحديد هذه الحالات كما يلي:

- ١ - عند عمل خداع وتجديد الخطوات.
- ٢ - لتلافي الوقوع في خطأ بالثلاث ثواني.
- ٣ - عند وجود اللاعب في حالة حصار يصعب معه تمرير أو تصويب الكرة.
- ٤ - عند تنفيذ خطة أو عمل جماعي يتطلب أداء التنطيط.



٥ - لاستهلاك الوقت دون الوقوع في خطأ اللعب السلبي.

٦ - في بعض حالات مرحلة بناء الهجمات.

ولأداء التخطيط الناجح يجب :

١ - وضع جسم اللاعب حائلاً بين الكرة والمدافع.

٢ - أن يكون النظر موزعاً لجميع أرجاء الملعب وغير مركزة على الكرة فقط.

٣ - أن تكون الأصابع منتشرة ومتباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة فهي التي تدفع الكرة لترتد من الأرض.

٤ - تكون الأصابع والرسغ هي منبع الحركة مع وجود ارتخاء في ذراع اللاعب وجميع أجزاء جسمه.

٥ - أن تشير الأصابع إلى الأمام وفي اتجاه حركة الكرة.

٦ - التحكم في ارتفاع واتجاه ارتداد الكرة.

الخطوات التعليمية :-

- ١ - عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها
- ٢ - يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة •
- ٣ - وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض •
- ٤ - التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة •
- ٥ - المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام •
- ٦ - التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب •
- ٧ - التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة •
- ٨ - التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية •

الأخطاء الشائعة المصاحبة لمهارة تنطيط الكرة:

- ١ - تنطيط اللاعب للكرة بكلتا اليدين في اتجاه الأرض.
- ٢ - تنطيط اللاعب للكرة أمام الجسم مباشرة.
- ٣ - أداء تنطيط الكرة بذراع متصلب مما يجعل ذلك لا يتم بطريقة إنسيابية صادرة من رسغ اليد.
- ٤ - أن يتم دفع الكرة في اتجاه الأرض من جهة اليمين عند اتخاذ الخطوة الأمامية بالقدم اليمنى وعدم الاتيان بعكس ذلك.
- ٥ - أن يتم تنطيط الكرة بارتفاع مستوى الكتف أو بارتفاع يزيد على ذلك أو عدم دفع الكرة بالقوة الكافية تجاه الأرض.



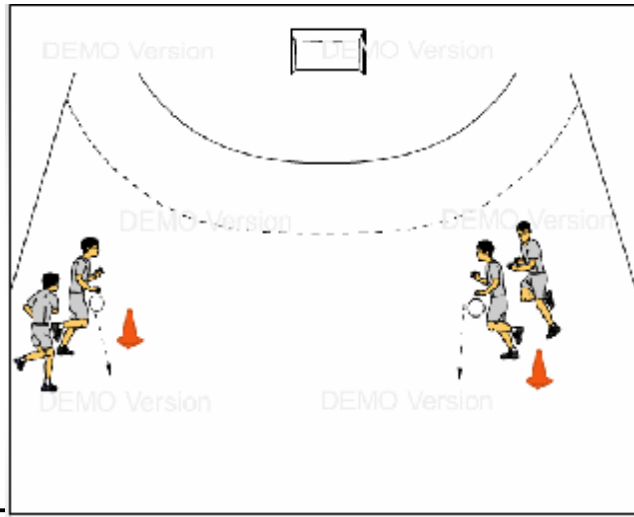
٦- أن ينظر اللاعب إلى الكرة باستمرار بما يمنعه عن متابعة باقي اللاعبين بالنظر.

٧- تنطيط الكرة على الجانب الذي يتواجد فيه اللاعب المنافس.

تدريبات لتثبيت وتنمية مهارة تنطيط الكرة : (تدريبات من ٥٩ إلى ٧٥)
تدريب (٥٩) تنطيط الكرة باستمرار كتندريب فردي.



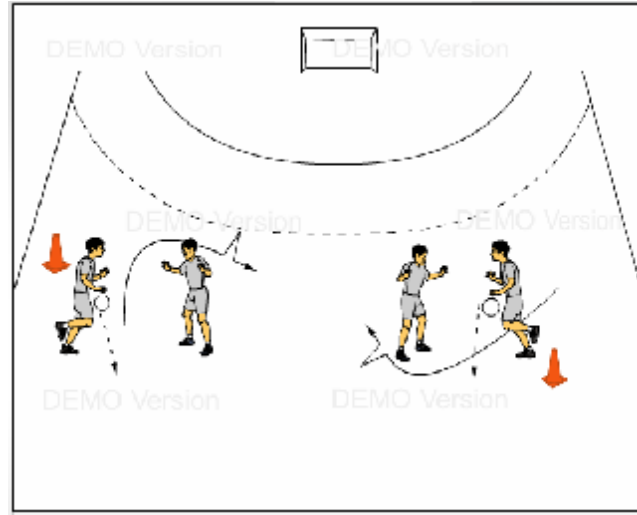
تدريب (٦٠) تنطيط الكرة باستمرار مع جري الظل "الكلب الوفي":



١٣٨

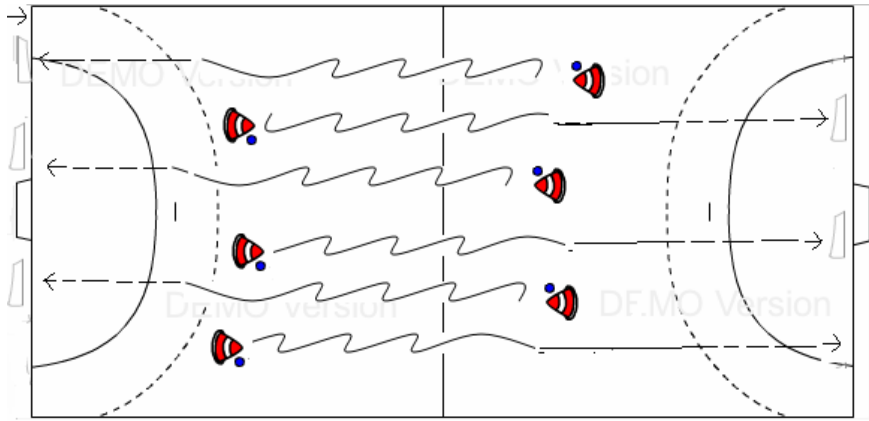
المبادئ الأساسية

تدريب (٦١) تنطيط الكرة مرة واحدة مع الخداع.

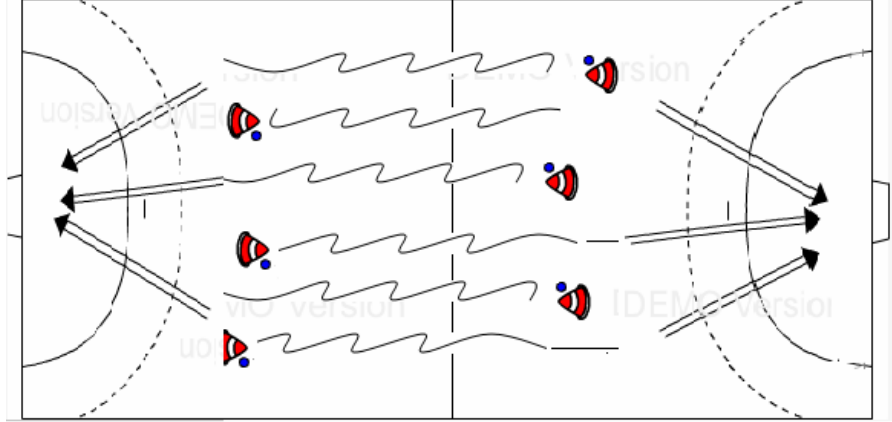


تدريب (٦٢) نفس التدريب السابق ولكن تنطيط الكرة باستمرار ثم عمل الخداع

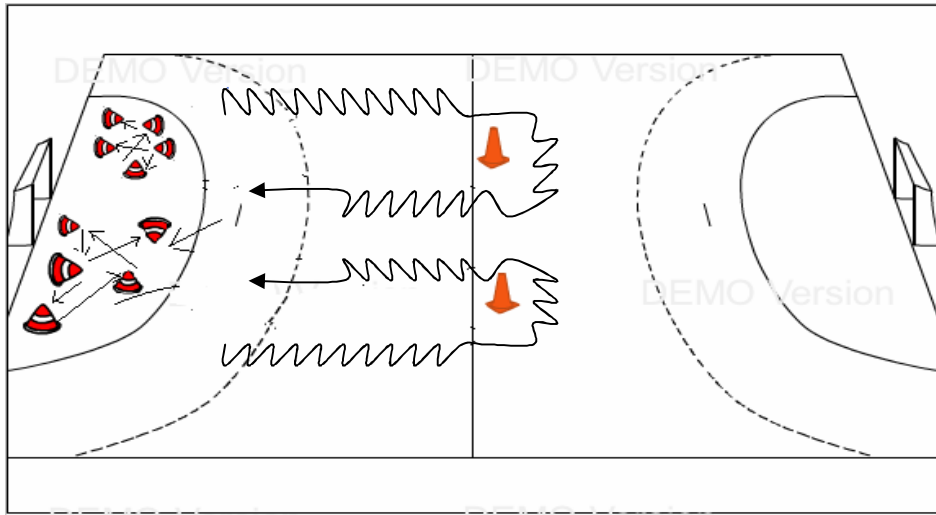
تدريب (٦٣) تنطيط الكرة باستمرار ثم التصويب على الحائط



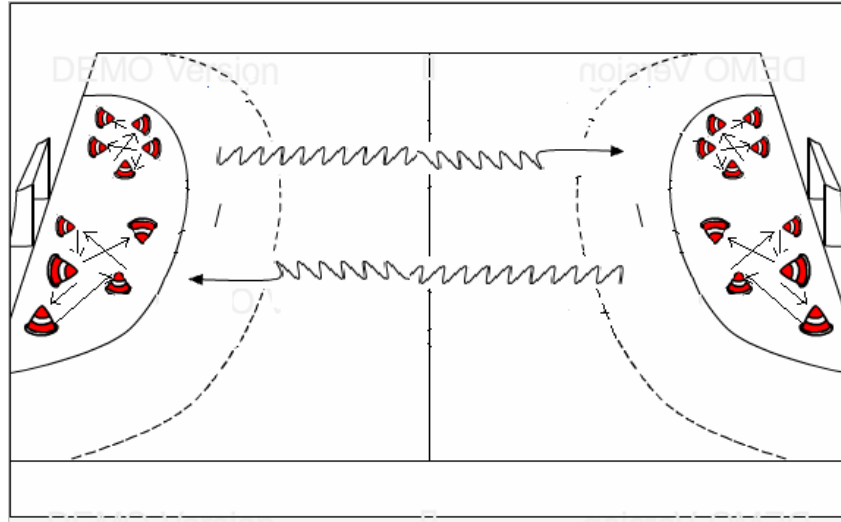
تدريب (٦٤) تنطيط الكرة باستمرار ثم التصويب على المرمى.



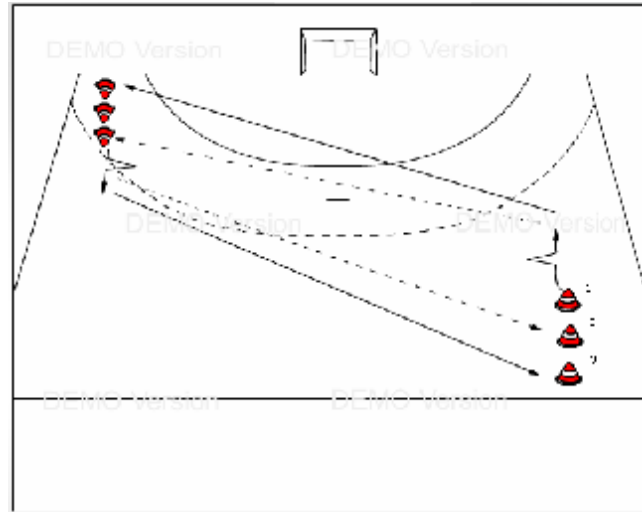
تدريب (٦٥) التمرير مع تنطيط الكرة باستمرار للأرقام



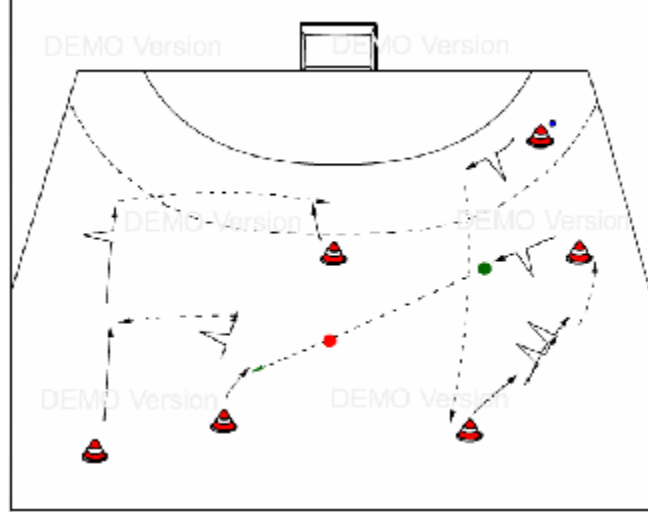
تدريب (٦٦) التمرير مع انهاءه بتطيط الكرة باستمرار.



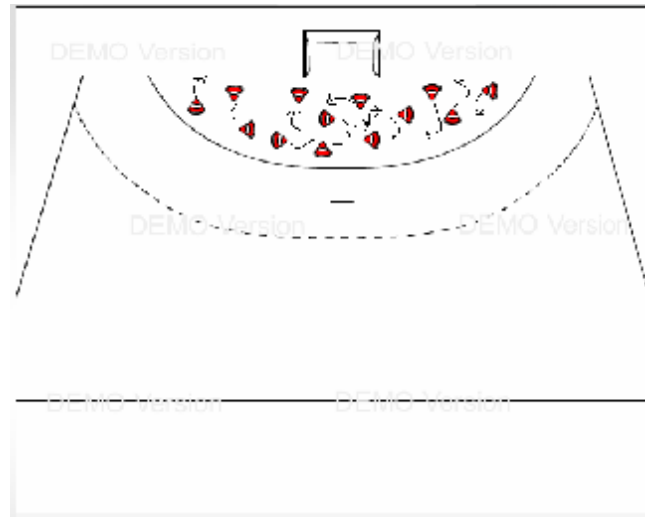
تدريب (٦٧) تطيط الكرة مرة واحدة في قاطرتين تتحركان في اتجاهين متضادين.



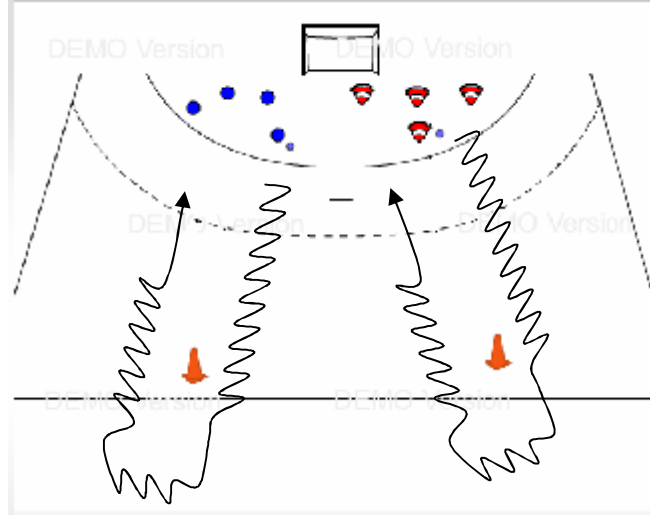
تدريب (٦٨) تنطيط الكرة مرة واحدة في منطقة غير مراقبة.



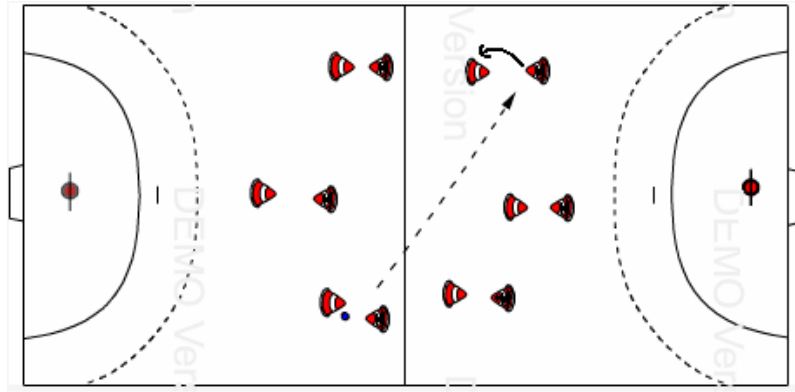
تدريب (٦٩) التنطيط المستمر للكرة مع إخراج الكرة التي في حوزة المنافس.



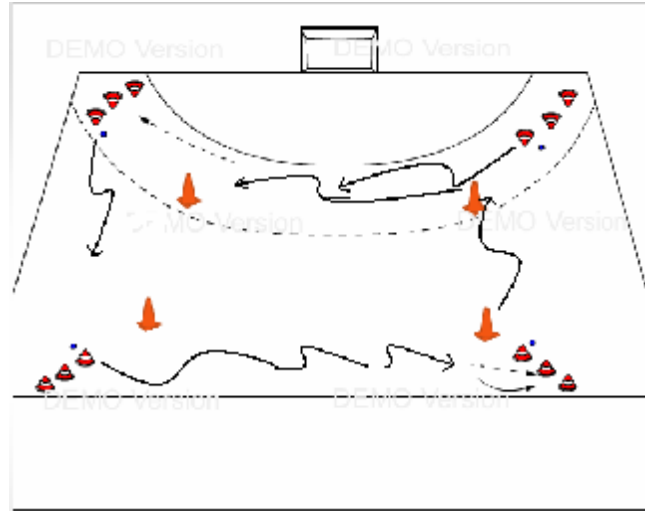
تدريب (٧٠) التخطيط المستمر للكرة داخل منطقة المرمى مع وجود فريقين.



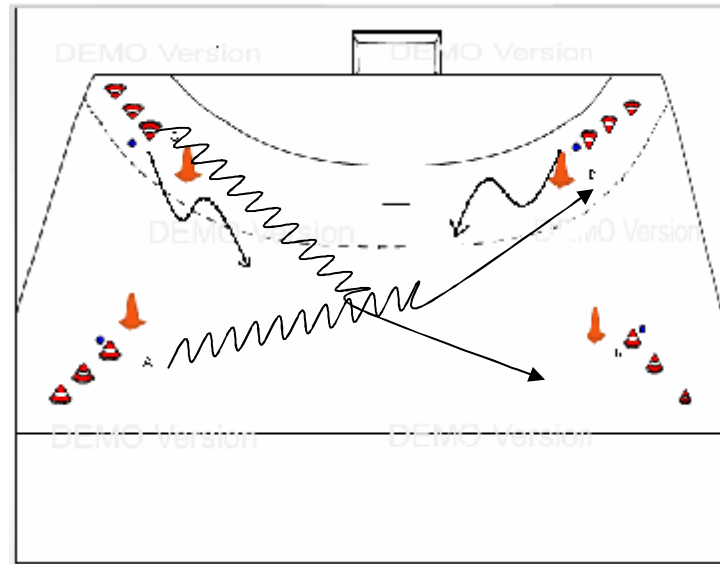
تدريب (٧١) التخطيط المستمر للكرة المستمر للكرة في صورة فريق.



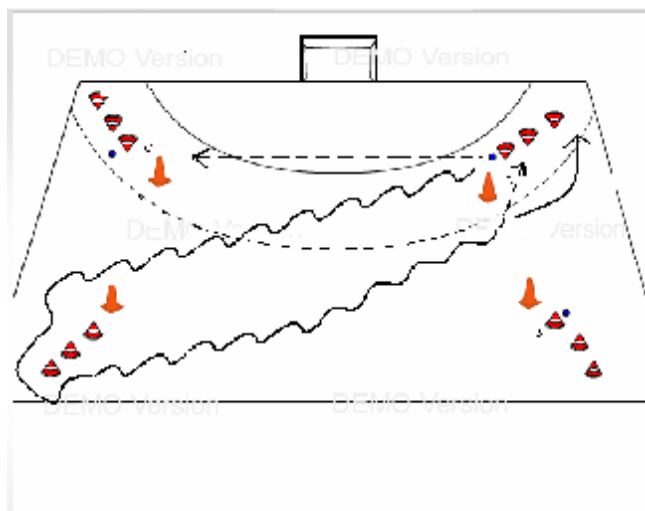
تدريب (٧٢) التخطيط المستمر للكرة في تتابع داخل مربع:



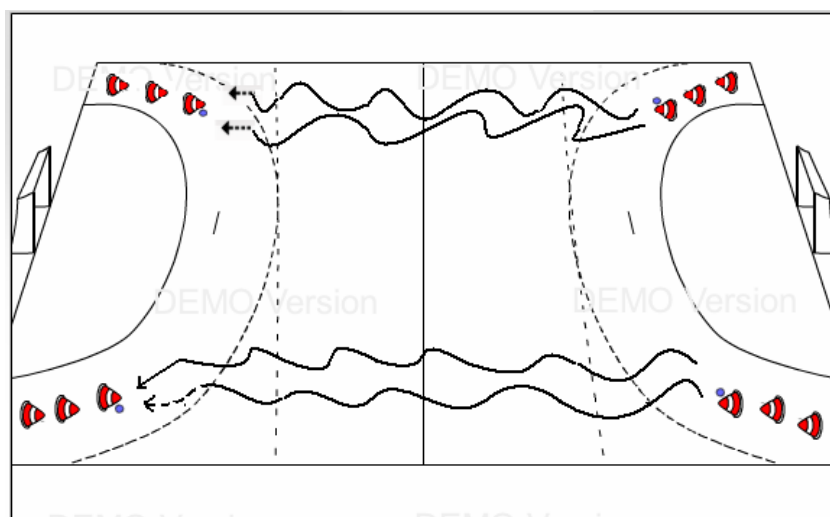
تدريب (٧٣) التخطيط المستمر للكرة في تتابع ثنائي قطري.



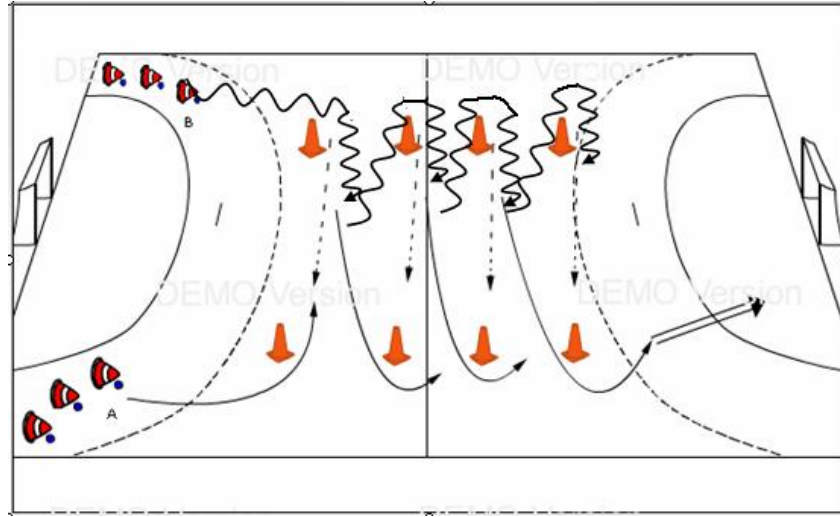
تدريب (٧٤) التخطيط المستمر للكرة في أربع مجموعات تتابع بندولي.



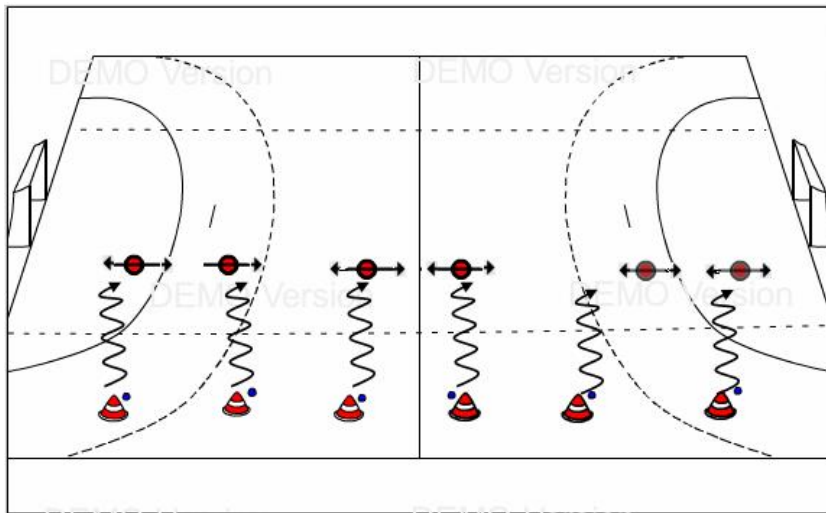
تدريب (٧٥) التخطيط المستمر للكرة في مجموعات متتابعة بندولياً بكرتين.



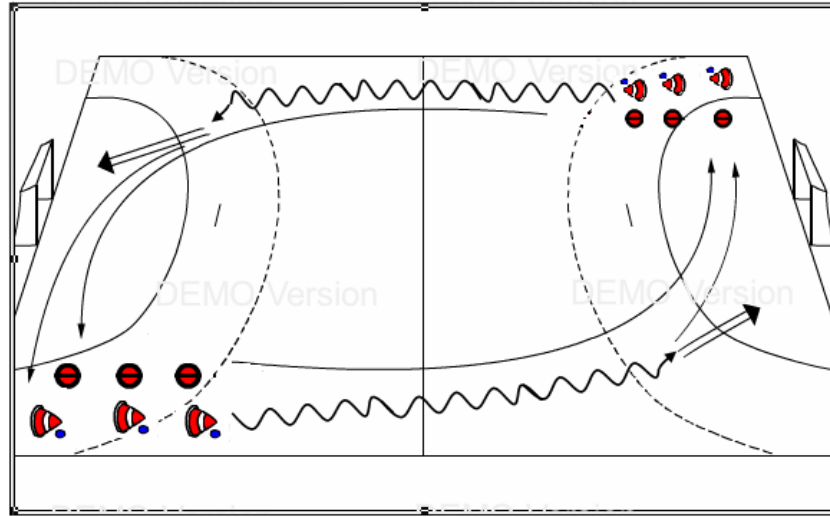
تدريبات عامة على المهارات الهجومية بالكرة: (تدريبات من ٧٦ إلى ٨٠)
تدريب (٧٦)



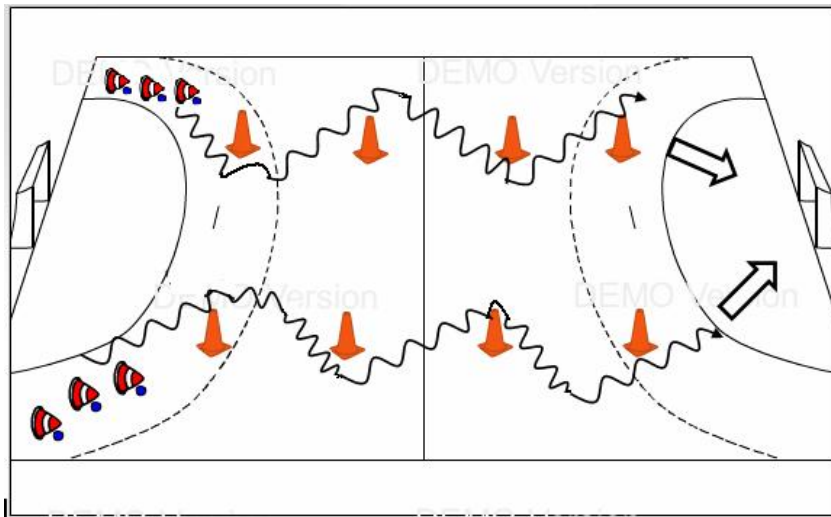
تدريب (٧٧)

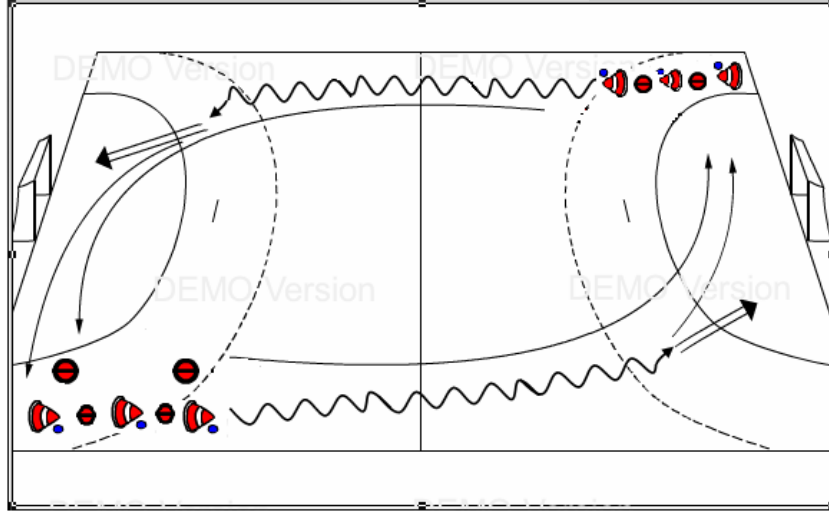


تدريب (٧٨)



تدريب (٧٩)





٣- المهارات المركبة بالكرة

لقد تطورت طبيعة الاداء فى كرة اليد تطوراً كبيراً وأصبح إيجاد طرق وأساليب فعالة جديدة سعياً إلى تحقيق أعلى أشكال النشاط الحركى للاعب هدفاً يمكن تحقيقه بالتقدم المهارى للاعبين ويخضع التحرك وأداء المهارات للظروف والمواقف التى تتشكل فى لحظة أو فترة زمنية معينة خلال المباراة حيث يملى الموقف على اللاعب عمليتى الابداع والابتكار فى الاداء الحركى .

إن نجاح هجوم أو دفاع الفريق هو العامل الأساسى فى تقنين قدرات الفريق من الناحية المهارية والخططية والبدنية والنفسية وتعتبر كاختبار لفترة التدريب السابقة سواء كان ذلك على المستوى المحلى أو الدولى فالمهارات المركبة أو المندمجة هى تكوين مهارى يشتمل على عدة اداءات حركية المبادئ الأساسية فى كرة اليد

مترابطة تؤثر كلا منها فى الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركى محدد وغالباً ما يكون موجه لتحقيق هدف خطى داخل المواقف التنافسية

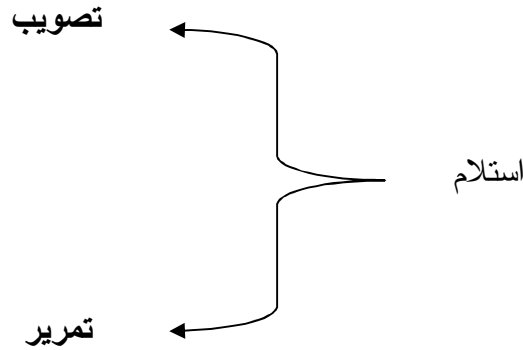
تتميز كرة اليد بكثير من الأداءات الحركية المنفردة والمركبة ، ويعنى الأداء الحركى المنفرد الحركة الوحيدة وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدى فى شكل مفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما فى المهارات الحركية التى تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل رمية الجزاء والرمية الحرة فى كرة اليد.

بينما يتركب الأداء الحركى المنفرد من مراحل او أفعال ثلاثة واضحة (تمهيدية - رئيسية - ختامية) بينما يختلف الوضع فى تكوين الأداءات الحركية المركبة ، حيث تندمج المرحلة النهائية الأولى من المرحلة التمهيدية الثانية للأداء التالى لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة من خلال الارتباطات المتبادلة بين مكونات الأداء الكلى ، ومن ثم تتميز منظومة الأداء المركب بتركيب حركى وخواص نشوتية جديدة لا تتوفر لأى من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء الحركى الحركى مثل الاستلام ثم التمرير

وعلى ذلك فاللاعب فى كرة اليد يتجه فى أدائه إلى التنويع والتغيير وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المستمر من حيث مركز اللاعب فى الملعب ومتغيرات اللعب المحيطة به من حيث أماكن تواجد الزملاء والمنافسين والتوقيت أما لاعب الجمناز أو ألعاب القوى فإنه يؤدى المهارات بطريقة ثابتة تقريباً تختلف عن طبيعة الاداء المتنوع فى كرة اليد حيث تميز الاداءات والأفعال الحركية فى الأنشطة الجماعية بأنها ذات طابع متغير ، وتستهدف تحقيق أفضل النتائج خلال الظروف ذات التغيرات الكثيرة والفجائية .

ذلك أن طبيعة الأداء فى تلك الألعاب الجماعية تحتم على اللاعبين استخدام أفعال أو أداءات حركية مركبة (مهارات) فى صيغة وأشكال مختلفة تؤدى كل حركة دورها المحدد فى الأداء الكلى بالكيفية التى تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب ، كما ترتبط مع بعضها البعض فى وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل فى النهاية نظاماً خاصاً ، ويسمى هذا النظام من وجهة النظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية

تبدأ جميع الاداءات الهجومية المركبة بالكرة باستلام الكرة بأى شكل من أشكال الاستحواذ عليها وتنتهى جميع هذه الاداءات بنهايتين فقط اما التمرير أو التصويب وفى هذا الاطار يتضمن كل أدار حركى سلسلة من المهارات المتتالية التى تندمج مع بعضها مكونة اداء حركى مركب يناسب طبيعة الموقف فى المباراة .



تتضمن هذه الاداءات المركبة كل المفردات الهجومية الاستلام بأنواعه والتنطيط بأنواعه والخداع بأنواعه والتصويب بأنواعه لذا قسمت هذه الاداءات الى اداءات حركية هجومية مركبة أساسية وأخرى فرعية

أنواع الاداءات الحركية الهجومية المركبة الاساسية والفرعية بالكرة

الاداءات الحركية المركبة بلغت ١٣٥ أداء حركى مركب تم تقسيمها الى اداءات رئيسية وبلغت عشرة اداءات حركية اساسية تتضمن المفردات ال ١٣٥ اداء حركى مركب فرعى

أ- الاداءات الحركية الهجومية المركبة الاساسية بالكرة

خمسة أداءات تنتهى بالتمرير وهى :

- ١ - استلام ثم تمرير
- ٢ - استلام ثم تنطيط ثم تمرير
- ٣ - استلام ثم خداع ثم تمرير
- ٤ - استلام ثم تنطيط ثم خداع ثم تمرير
- ٥ - استلام ثم خداع ثم تنطيط ثم تمرير

ثانيا خمسة اداءات تنتهى بالتصويب وهى:

- ٦ - استلام ثم تصويب
- ٧ - استلام ثم تنطيط ثم تصويب
- ٨ - استلام ثم خداع ثم تصويب
- ٩ - استلام ثم تنطيط ثم خداع ثم تصويب
- ١٠ - استلام ثم خداع ثم تنطيط ثم تصويب

ب- الاداءات الحركية الهجومية المركبة الفرعية بالكرة هى :

النوع الأول : الاداءات التى تنتهى بالتمرير

أولا : الاداءات المركبة الناتجة عن الاستلام والتمرير

- ١ - استلام بلف الكرة ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر

- ٢ - من التحرك للامام
- ٣ - من التحرك القطرى
- ٤ - من التحرك الخلفى
- ٥ - من التحرك الجانبى
- ٦ - استلام بلقف الكرة ثم تمرير بالترك من خلف الظهر
- ٧ - استلام بلقف الكرة ثم تمرير قصير بالدفع الى خلف الرأس
- ٨ - استلام بلقف الكرة من الوثب ثم التمرير القصير بالدفع من أمام الصدر
- ٩ - استلام بلقف الكرة من الوثب مع التمرير من التعلق
- ١٠ - استلام بإيقاف الكرة ثم التمرير القصير بالدفع من أمام الصدر
- ١١ - استلام بالتقاط الكرة ثم التمرير القصير بالدفع من أمام الصدر
- ١٢ - استلام بالتقاط الكرة ثم تمرير كرجاجى من الارتكاز
- ١٣ - استلام بلقف الكرة ثم تمرير كرجاجى من الوثب
- ١٤ - استلام بالتقاط الكرة ثم تمرير كرجاجى مرتد
- ١٥ - استلام بلقف الكرة ثم تمرير بندولى للجانب
- ١٦ - استلام بلقف الكرة ثم التمرير القصير بالدفع من أمام الصدر باليدين
- ١٧ - استلام بلقف الكرة ثم تمرير كرجاجى من الوثب
- ١٨ - استلام بلقف الكرة ثم تمرير كرجاجى مرتد
- ١٩ - استلام بلقف الكرة ثم تمرير بندولى للامام
- ٢٠ - استلام بلقف الكرة ثم تمرير بندولى للخلف من الوثب
- ٢١ - استلام بالتقاط الكرة ثم تمرير بندولى للخلف .
- ٢٢ - استلام بإيقاف الكرة ثم تمرير كرجاجى من الارتكاز

- ٢٣ - استلام بلقف الكرة ثم تمرير كرجاجى من الارتكاز
- ٢٤ - استلام بلقف الكرة ثم تمرير بندولى للجانب من الوثب

ثانيا : الاداءات المركبة الناتجة عن الاستلام ثم التنطيط ثم التمرير

- ١ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير كرجاجى من الوثب
- ٢ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير كرجاجى مرتد
- ٣ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير بندولى للجانب من الوثب
- ٤ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير كرجاجى من
- ٥ - استلام بايقاف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير كرجاجى من الارتكاز
- ٦ - استلام بايقاف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير كرجاجى مرتد
- ٧ - استلام بايقاف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ٨ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير بندولى للخلف
- ٩ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم تمرير قصير بالدفع من امام الصدر
- ١٠ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم تمرير بندولى للخلف
- ١١ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم تمرير بندولى للامام
- ١٢ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم تمرير بندولى للجانب
- ١٣ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم تمرير بندولى للجانب من الوثب
- ١٤ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم تمرير كرجاجى من الوثب
- ١٥ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط للهجوم الخاطف ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر

- ١٦ - استلام بلقف الكرة ثم التنطيط للهجوم الخاطف ثم تمرير البندولي للجانب
- ١٧ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ١٨ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط للهجوم الخاطف ثم تمرير كرباجي مرتد من الأرض
- ١٩ - تنطيط للهجوم الخاطف ثم مسك الكرة باليدين ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ٢٠ - استلام بالنقاط الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر

ثالثا : الاداءات المركبة الناتجة عن الاستلام ثم الخداع ثم التمرير

- ١ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ٢ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تمرير بندولي للخلف
- ٣ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تمرير بندولي للامام
- ٤ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تمرير كرباجي مرتد
- ٥ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تمرير بندولي للجانب من الوثب
- ٦ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تمرير بدفع الكرة الى خلف الرأس
- ٧ - استلام ثم خداع بالجسم ثم تمرير بندولي للجانب
- ٨ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بدوران الذراع ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ٩ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بدوران الذراع ثم تمرير بندولي للامام
- ١٠ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بدوران الذراع ثم تمرير كرباجي مرتد
- ١١ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بدوران الذراع ثم تمرير بندولي للامام
- ١٢ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ١٣ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم التمرير الكرباجي المرتد

- ١٤ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم التمرير البندولى للجانب
- ١٥ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم التمرير البندولى للامام
- ١٦ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم تمرير بندولى للجانب
- ١٧ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم تمرير بندولى للخلف
- ١٨ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكرابجى من الارتكاز ثم التمرير الكرابجى المرتد .
- ١٩ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب من الارتكاز ثم التمرير القصير بالدفع من أمام الصدر
- ٢٠ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكرابجى من الارتكاز ثم تمرير بندولى للامام
- ٢١ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكرابجى من الوثب ثم التمرير القصير بالدفع من أمام الصدر
- ٢٢ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بدوران الذراع ثم تنطيط محاورة ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر

رابعاً : الاداءات المركبة الناتجة عن الاستلام ثم التنطيط ثم الخداع ثم التمرير

- ١ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم خداع بالتمرير ثم التمرير القصير بالدفع من أمام الصدر
- ٢ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم خداع بالجسم ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ٣ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم خداع بدوران الذراع ثم تمرير كرابجى مرتد
- ٤ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم خداع بدوران الذراع ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ٥ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم خداع بالجسم ثم تمرير بندولى للامام



- ٦ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم خداع بالجسم ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ٧ - استلام بلقف الكرة تنطيط محاورة ثم خداع بدوران الذراع ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ٨ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم خداع بالتصويب الكراباجي من الوثب ثم التمرير الكراباجي من الوثب
- ٩ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم خداع بالتصويب الكراباجي من الارتكاز ثم التمرير القصير بالدفع من أمام الصدر

خامسا : الاداءات المركبة الناتجة عن الاستلام ثم الخداع ثم التنطيط ثم التمرير

- ١ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التمرير الكراباجي المرتد
- ٢ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير بندولي للخلف
- ٣ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التمرير البندولي للجانب
- ٤ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التمرير القصير بالدفع من أمام الصدر
- ٥ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط محاورة ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ٦ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط محاورة ثم تصويب بندولي للامام
- ٧ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير بندولي للخلف
- ٨ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم تنطيط محاورة ثم تمرير بندولي للجانب
- ٩ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تنطيط ثم تمرير كراباجي مرتد

- ١٠ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ١١ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تنطيط للهجوم الخاطف ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ١٢ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكراباجي من الوثب ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التصويب الكراباجي المرتد
- ١٣ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكراباجي من الوثب ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التمرير القصير بالدفع من أمام الصدر
- ١٤ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكراباجي من الوثب ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التمرير البندولي للخلف
- ١٥ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكراباجي من الارتكاز ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر
- ١٦ - استلام بإيقاف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط للهجوم الخاطف ثم التمرير البندولي للامام
- ١٧ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بدوران الذراع ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تمرير قصير بالدفع من أمام الصدر

النوع الثاني - الاداءات التي تنتهى بالتصويب

أولاً : الاداءات المركبة الناتجة عن الاستلام ثم التصويب

- ١ - استلام بلقف الكرة من الوثب مع التصويب من التعلق
- ٢ - استلام بلقف الكرة ثم التصويب الكراباجي من الوثب
- ٣ - استلام بلقف الكرة ثم التصويب الكراباجي الطيران
- ٤ - استلام بلقف الكرة ثم التصويب الكراباجي من الجرى
- ٥ - استلام بلقف الكرة ثم التصويب الكراباجي من الارتكاز
- ٦ - استلام بلقف الكرة ثم التصويب الكراباجي من السقوط
- ٧ - استلام بلقف الكرة ثم تصويب بدوران الرسغ للامام ولأعلى

٨ - استلام بلقف الكرة ثم تصويب بدفع الكرة للخلف

٩ - استلام بالنقاط الكرة ثم تصويب كرجاجى من الوثب

ثانيا : الاداءات المركبة الناتجة عن الاستلام ثم التنطيط ثم التصويب

١ استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم تصويب كرجاجى من الارتكاز

٢ استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم تصويب كرجاجى من الجرى

٣ استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم تصويب كرجاجى من الوثب

٤ استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم تصويب من السقوط

٥ استلام بايقاف الكرة ثم التنطيط للمحاورة ثم التصويب الكرجاجى من الارتكاز

٦ استلام بلقف الكرة ثم تنطيط للهجوم الخاطف ثم تصويب كرجاجى من الوثب

٧ استلام بلقف الكرة ثم تنطيط للهجوم الخاطف ثم تصويب كرجاجى من الجرى

٨ استلام بايقاف الكرة ثم تنطيط للهجوم الخاطف ثم تصويب كرجاجى من الوثب

٩ استلام بلقف الكرة ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التصويب الكرجاجى من الوثب

ثالثا: الاداءات المركبة الناتجة عن الاستلام ثم الخداع ثم التصويب

١ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم تصويب كرجاجى من الوثب

٢ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تصويب كرجاجى من الارتكاز

٣ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم خداع بدوران الذراع ثم تصويب كرجاجى من الارتكاز

٤ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بدوران الذراع ثم تصويب كرجاجى من الوثب

٥ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم التصويب الكرجاجى من الوثب

- ٦ - استلام ثم خداع بالتمرير ثم تصويب كراجى من الارتكاز
- ٧ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكراجى من الارتكاز ثم التصويب الكراجى من الارتكاز
- ٨ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكراجى من الوثب ثم التصويب الكراجى من الوثب
- ٩ - استلام بالنقاط الكرة ثم خداع بالجسم ثم تصويب كراجى من الارتكاز

رابعاً : الاداءات المركبة الناتجة عن الاستلام ثم التنطيط ثم الخداع ثم التصويب

- ١ - بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم خداع بالجدع ثم تصويب كراجى من الجرى
- ٢ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم خداع بالجدع ثم تصويب كراجى من الوثب
- ٣ - استلام بايقاف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم خداع بالجسم ثم تصويب كراجى من الوثب
- ٤ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط محاورة ثم خداع بدوران الذراع ثم تصويب كراجى من الوثب
- ٥ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم خداع بدوران الذراع ثم تصويب كراجى من الوثب .
- ٦ - استلام بلقف الكرة من الوثب ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم خداع بدوران الذراع ثم تصويب كراجى من الارتكاز
- ٧ - استلام بلقف الكرة ثم تنطيط للهجوم الخاطف ثم خداع بدوران الذراع ثم تصويب كراجى من الارتكاز
- ٨ - استلام بلقف الكرة من الوثب ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم خداع بدوران الذراع ثم تصويب كراجى من الارتكاز

خامسا: الاداءات المركبة الناتجة عن الاستلام ثم الخداع ثم التنطيط ثم التصويب

- ١ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكراباجى من الارتكاز ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التصويب الكراباجى من الوثب
- ٢ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكراباجى من الارتكاز مع دوران الجذع ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التصويب من السقوط
- ٣ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بدوران الذراع ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم تصويب كراباجى من الوثب
- ٤ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بدوران الذراع ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم خداع بدوران الذراع ثم تصويب كراباجى من الوثب
- ٥ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التصويب الكراباجى من الوثب
- ٦ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التصويب الكراباجى من الارتكاز
- ٧ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم التصويب الكراباجى من الوثب
- ٨ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تنطيط لتجديد الخطوة ثم خداع بدوران الذراع ثم تصويب كراباجى من الوثب
- ٩ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالجسم ثم تنطيط محاورة ثم خداع بالتمرير مع تغيير الاتجاه ثم تصويب كراباجى من الوثب
- ١٠ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتمرير ثم تنطيط للهجوم الخاطف ثم تصويب كراباجى من الوثب
- ١١ - استلام بلقف الكرة ثم خداع بالتصويب الكراباجى من الوثب ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التصويب الكراباجى من الوثب
- ١٢ - استلام بلقف الكرة من الوثب ثم خداع بالتصويب الكراباجى من الوثب ثم التنطيط لتجديد الخطوة ثم التصويب بدوران الرسغ للامام ولأعلى