



جامعة فلسطين التقنية خضوري

كلية التربية الرياضية

مساق كرة اليد

مدرس المساق

د. عوض بدير

2024

—

تعريف المهارة :-

هي القابلية أو الارتكاز على القيام بعمل ما بشكل متميز وبسهولة ودقة واقتصاد في بذل الجهد.

يرى العديد من خبراء اللعبة ، وحسب المراجع العربية والأجنبية ان مهارات كرة اليد متعددة ويمكن حصرها بما يلي :-

١٠ الاستلام وأنواعه .

٢٠ المناولات وأنواعها .

٣٠ التصويب وأنواعه .

المبحث الأول :مسك الكرة

وهي اول مهارة ،ومنها ينطلق اللاعب لاداء جميع المهارات الاخرى من تمرير واستلام وتصويب ولذلك يجب الاهتمام بها . ويتوقف حسن مسك الكرة على حجم الكف وطول السلاميات ، ويجب مسك الكرة بدون تقلص سواء في اصابع اليد او في الذراع . ويكون مسك الكرة اما باليد الواحدة او بكلتا اليدين وحسب وضعية اللاعب والمنافس ، فاذا كان اللاعب المنافس بعيدا ولايشكل خطورة على الكرة يمكن مسك الكرة بيد واحدة اما اذا كان قريبا ويمكن ان يقطع الكرة او يشتها فيكون مسك الكرة باليدين امام الصدر .

المحور الاول : مسك الكرة باليدين

في هذه الحالة تنتشر أصابع اليدين حول الكرة دون تصلب وتكون قاعدتا اليدين خلف الكرة مع الاهتمام بضرورة استناد الكرة على سلاميات الأصابع وليس على راحتي اليدين والابهامان يكونان متوازيين مع مراعاة عدم الضغط بشدة على الكرة لان ذلك يسبب تقلصا في عضلات الذراعين والذي له تأثير سلبي على دقة توجيه الكرة .

المحور الثاني :مسك الكرة بيد واحدة :

- عند مسك الكرة بيد واحدة تنتشر الاصابع حول الكرة .
- يشكل الابهام والخنصر حزام حول الكرة بثبات ومرونة .
- يكون استناد الكرة على الاصابع وليس على راحة اليد .
- يجب ان يكون مسك الكرة بارتماء وبدون ضغط شديد للاصابع على الكرة .

المبحث الثاني : استلام الكرة

يعتبر استلام الكرة من المهارات الاساسية والمهمة في لعبة كرة اليد وحسن استلام الكرة له تاثير ايجابي على اداء المهارات اللاحقة من تمرير او تصويب ولهذا يجب التاكيد على حسن تعلمها وادائها وتصحيح جميع الاخطاء التي يمكن ان يقع فيها اللاعب المبتدى . واستلام الكرة باليدين هو الافضل لغرض السيطرة على الكرة بصورة جيدة وعدم اعطاء فرصة للمنافس من قطعها .

واستلام الكرة على نوعين

المحور الاول استلام الكرات العالية :

- ويقصد بالكرات العالية التي يكون مستوئى طيراتها بمستوى حزام الفرد فما فوق . ولضمان استلام الكرات العالية بصورة صحيحة على اللاعب مراعاة مايلي :
- توجيه الذراعين والنظر في الاتجاه المتوقع وصول الكرة منه .
 - تنتشر اصابع اليدين وبدون تصلب .
 - الابهامان يكونان مواجهين لبعضهما ويشكلان مع السابتين مثلث يحمي الكرة ويمنع خروجها .
 - تكون الذراعين مشيتين قليلا من مفصل المرفق لامتصاص قوة اندفاع الكرة .

• سحب الذراعين الى الصدر حال استلام الكرة وارجاع القدم الامامية اذا كانت وقفة اللاعب قبل استلام الكرة احدى قدمية للامام والاخرى الى الخلف .

المحور الثاني : استلام الكرات المنخفضة

ويقصد بالكرات المنخفضة التي يكون مستوى طيرانها تحت حزام اللاعب .
وفي حالة استلام الكرات المنخفضة يثنى الجذع قليلا الى الامام مع تقدم احدى الساقين الى الامام، تمد الذراعان الى الاسفل مع انثناء قليل من مفصل المرفق والخصران متقاربان وبمجرد لمس الكرة باصبع اليد تسحب الى الصدر والتهيؤ للقيام بالحركة اللاحقة .

المبحث الثالث : تمرير الكرة

تمرير الكرة واستلامها من اهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطة التمرير يمكن الوصول الى هدف المنافس والتمرير الجيد لا يقل اهمية عن عملية التصويب والفريق الجيد الذي افراده يجيدون تمرير الكرة ويستطيعون الوصول الى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الاهداف عكس الفريق الذي لا يجيد افراده التمرير فان فرصة وصولهم الى هدف الفريق المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له تاثير غير ايجابي على عدد الاهداف المسجلة ، ومن خلال حسن التمرير بين اللاعبين يمكن احداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الاهداف .

المحور الاول : التمريرة الكرواجية

تعتبر من اهم التمريرات في مجال كرة اليد ، واكثرها ضمانا . كما تعتبر من اكثر انواع التمريرات استعمالا، وتستخدم هذه التمريرة غالبا في المسافات البعيدة خلال اللعب، وعند اداء الرمية الجانبية والركنية والتصويب على المرمى ورمية الجزاء ، وكما تؤدي هذه التمريرة من اوضاع مختلفة من الثبات ، الحركة ، ومن الوثب .

* طريقة الاداء :-

تؤدي هذه التمريرة برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ، وبمساعدة الذراع الاخرى ، او بسحب الكرة من مستوى الصدر الى الاسفل بمساعدة الذراع الثانية الى الخلف . ثم تقاب الذراع بدوران مفصل المرفق بتوجيه الكرة الى الجهة التي ترمى اليها ، وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمه مع مفصل المرفق ، ثم دفع الكرة الى الامام مع دوران الكتف وامتداد الذراع اماما في حركة متابعة خلف الكرة.

أوضاع الساقين فتكون الساق الامامية معاكسة للذراع الرامية.

المحور الثاني: التمريرة البندولية

يحتاج التنوع في طرق تمرير الكرة الى اجادة بعض انواع التمريرات ، وتسهم مختلف انواع التمريرة البندولية في الارتقاء بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة وتستخدم اكثر مريرة لمسافات قصيرة فقط

• طريقة الاداء :-

تتارجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة وتكتسب الرمية تحدها المناسبة كنتيجة لاثناء الساعد على العضد وتتخذ التمريرة اشكال متعددة منها:
١. على مستوى الحوض للامام والجانب وهذا النوع هو الاكثر شيوعا على مستوى التمريرة البندولية

٢. على مستوى الحوض للخلف وتسهم في خداع المدافع وعدم اعاقته للكرة .

٣. التمريرة البندولية للجانب من خلف الظهر تمرر الكرة من خلف الظهر لزميل قريب في الجانب او الى الامام .

٥٤. التميريرة البندولية للجانب خلف الراس وهي قليلة الاستعمال .
٥٥. التميريرة البندولية للجانب من بين الساقين وهي نادرة الحدوث.

المحور الثالث: التميريرة المرتدة

وهي قليلة الاستعمال ومع ذلك تستعمل في حالة وجود فارق في الطول بين المدافعين والمهاجمين وكذلك تستعمل لايصال الكرة للاعب الجناح وتؤدي بحيث تسقط الكرة في الثلث الاخير القريب للمستلم حيث ترتد الية ، وضع التميريرة ياخذ نفس الاداء الفني في التميريرة الكرواجيه .

المبحث الرابع تنطيط الكرة :

من المهارات المهمة في كرة اليد اذ احسن استغلالها ومن الممكن ان يكون العكس اذا لم تستخدم في مكانها ، وتستخدم عملية التنطيط عندما لا نجد أي زميل في مكان مناسب تمرر الية الكرة وكذلك عندما يتفرد بمحارس المرمى وليس امامنا سوى الهدف ولا يفضل استخدام مهارة التنطيط في غير ما ذكر حيث ان عملية التنطيط تبطل عملية الهجوم وتعطي الفرصة للفريق المنافس لاخذ المكان الدفاعي الصحيح .
وتؤدي مهارة التنطيط بدفع الكرة باصابع اليد المفتوحة الى الارض لترتد اليها مرة ثانية وتؤدي حركة الرسغ ومرونته دورا رئيسيا في دفع الكرة الى الارض وتوجيهها وتدفع الكرة الى الامام وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة على ان تكون الكرة دائمة الحركة بين الارض ويد اللاعب والنظر يكون دائما للامام .

وعلى اللاعب ملاحظة النقاط الاتية اثناء عملية التنطيط:-

١. ان يكون جسمه بين الخصم والكرة (في حالة وجود مدافع)
٢. ان لا يكون نظره مركزا على الكرة فقط بل موزعا حول الساحة ليتسنى له نقل الكرة او لعبها في الوقت المناسب .

٣. ان قانون اللعب يسمح بنقل الكرة من يد الى اخرى اثناء التنطيط ولا يسمح بتنطيط الكرة بكلتا اليدين معا ، لذا يجب التنطيط باليد الواحدة .

٤. ان المسافة التي تدفع اليها الكرة وارتفاعها اثناء التنطيط تناسب طرديا مع سرعة الحركة .

وعلى المدرب تعليم جميع اللاعبين (التكنيك) الصحيح باليد الواحدة المفتوحة اولا من الحركة والى جميع الجهات امام ، خلف ، يمين ، شمال ، وكذلك تعليم اللاعبين التنطيط بارتفاعات مختلفة عالية، ومنخفضة.

المبحث الخامس: التصويب

ان اصابة الهدف هي الغرض الاساسي لمباراة كرة اليد لهذا تعتبر مهارة التصويب من المهاراة الاساسية وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنته باصابة الهدف . واصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بانفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزلاء لتحقيق الفوز .

المحور الاول: العوامل المؤثرة على عملية التصويب :

يتاثر التصويب بعدة عوامل منها :

١. زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه اكبر .

٢. المسافة : كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف كلما ساعد ذلك على دقة التصويب واصابة الهدف .

٣. التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها ، ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة .

٤. السرعة : كلما كان الاعداد سريعا كلما كان التصويب اكثر احتمال .

المحور الثاني: التصويب عن فوق مستوى الكتف :

وهذا النوع من التصويب مشابه الى حد كبير لعملية التميرير الكراباجية من ناحية الاداء الحركي الا ان الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهاف بقوة وسرعة اكبر من التميريرة ويؤدي هذا النوع من التصويب في حالة الهجوم الخاطف وعدم وجود مدافعين وكذلك في حالة وجود ثغرة واسعة بين المدافعين يستغلها المهاجم بالتصويب من فوق مستوى الكتف .

المحور الثالث : التصويب من الوثب .

يعتبر التصويب من الوثب من اكثر انواع التصويب استعمالا في كرة اليد وهو نوعان :

١ . التصويب من الوثب العالي :

وهذا النوع من التصويب يستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي والاقتراب من هدف الخصم ويستخدم بصورة خاصة من قبل المهاجمين في الخط الخلفي ويتخصص الاداء الحركي لهذا النوع من التصويب بان يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة باخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض او الارتقاء للاعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية ، وفي الهواء يلف الجذع الى جهة اليمين بالنسبة للاعب اليمين مع سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الاعلى ، ويصوب اللاعب عند وصوله الى اعلى نقطة مستغلا محصلة القوى الناتجة عن دفع الارض ولف الجذع في الهواء بالاضافة الى درجعة الذراع الرامية مما يساعد على قوة وسرعة التصويب . ثم يهبط اللاعب على نفس قدم الارتقاء ولما ورة المدافع او حارس المرمى حتى يتم التصويب من مستوى اعلى الراس او من مستوى الكتف او الحوض . وقد يضطر الى التصويب بميل الجذع وهو في الهواء ويتميز التصويب من الوثب عاليا بانه يخلص اللاعب المضوب من اعاقه اللاعبين المدافعين وكذلك للحصول على فترة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ثم التصويب على المنطقة المناسبة في الهدف .

٢ . التصويب من الوثب الامامي:

دوفية يمكن التخلص من المدافعين والتصويب بقوة خارج الستة امتار وبمذة الطريقة تكون المسافة بين المهاجم والمدافع الرمي قليلة تسهل على المهاجم توجيه الكرة بالمكان المناسب من الرمي .

وطريقة تنفيذ التصويب من الوثب ، اما تكون بعد استلام اللاعب للكرة بالتهوض بالساق المعاكسة للمذراع الرامي ، بحيث يدفع المهاجم الارض بقوة لكي يحصل على مسافة اكبر للامام مع الاحتفاظ بالكرة امام المصدر باليد الراحية او كلتا اليدين حين تخطي المدافعين ، حيث يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الراحية الى الاسفل والخلف ، ثم الى الاعلى مع لف الجناح ، والاتجاه المعاكس لجهة التصويب مما يساعد على زيادة قوة التصويب . ويكون الهبوط على نفس قدم الارتقاء ويفضل ان يكون الهبوط على عكس قدم الارتقاء في حالة التصويب من ثغرات ضيقة من مراكز الجناحين .

المحور الرابع التصويب من السقوط:

هذا النوع من التصويب من الانواع الفعالة والمهمة ويتم بواسطة الابتعاد عن المدافعين وبصورة خاصة في المنطقة المحصورة بين خطي الستة امتار والتسعة امتار ويساعد على الاقتراب من الرمي ، ويستخدم ايضا اثناء تنفيذ رمية السبعة امتار ويؤدي ذلك من السقوط اماما او الى الجانب يمينا او يسارا وحسب ظروف اللعب . ويقسم التصويب من السقوط الى قسمين :

١ . التصويب من السقوط الامامي :

على الاغلب يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل لاعب الدائرة الموجود في منطقة الوسط وكذلك لاعبا الجناح والساعد اللذين يستخدمان التصويب من السقوط الجانبي في منطقة الزاوية بهدف التخلص من المدافع باجتيازة وكذلك بفتح زاوية اكبر في الهدف لغرض التصويب .

وطريقة تنفيذ مهارة التصويب من السقوط الامامي تتم بمسك الكرة امام الصدر والذراع الرامية واليد الاخرى توضع على الكرة للمحافظة عليها ثم تثنى الركبتين قليلا وفي الوقت الذي يبدأ فيه الجسم في السقوط الى الامام يقوم اللاعب بسحب الكرة الى الخلف ومد الذراع : الرامية الى اقصى حد للحصول على قوة دافعة كبيرة من دفع بالساقين المثبتين ثم استقبال الارض اما بالذراع المعاكسة للذراع الرامية ثم تليها الذراع الرامية وتثنيهما من مفصل المرفق لامتصاص قوة سقوط الجسم ، او استقبال الارض بالاحرجة على كتف الذراع الرامية .

٢ • التصويب من السقوط الجانبي :

يستخدم هذا النوع من التصويب عندما لا يستطيع المهاجم استخدام التصويب من السقوط الامامي لوجود مدافع يحول دون ذلك والهدف الاساسي له هو فتح زاوية كبيرة للتصويب ويؤدي بطريقتين :

١ • التصويب من السقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية :

وينفذ هذا النوع من التصويب بالارتكاز على الساق المعاكسة للذراع الرامية حيث يبدأ اللاعب اليمين بعد مسك الكرة بالمحافظة عليها باليدين امام الصدر ثم يحاول نقل ثقل الجسم على ساق اليسار ثم ثنيها قليلا من مفصل الركبة في محاولة لسقوط الجسم الى الجانب وفي اللحظة التي يكون ثقل الجسم على ساق اليسار ترفع الساق اليمنى في الهواء امام الجسم مع ثنيها من مفصل الركبة ، وفي هذه اللحظة تكون الكرة قد سحبت بالذراع الرامية للخلف ثم الى اعلى وذلك بلف الكتف اليمين الى الخلف . ان عملية نقل ثقل الجسم على ساق اليسار ورفع ساق اليمين وسحب

الذراع الرامي مع لف الكتف الايمن الى الخلف يجب ان تتم بتناسق جيد ، مما يساعد على انسيابية الحركة ، وبالتالي فان مد الذراع الرامية للامام ولف الكتف الايمن الى جهة التصويب مع مد الساق اليمين من مفصل الركبة سوف يساعد على زيادة قوة التصويب بعد خروج الكرة من اليد الرامية ، ثم يتم الهبوط واستقبال الارض بالدرجة على الكتف الايسر .

٢٠ التصويب من السقوط الجانبي على جهة الذراع الرامية :-

هذا النوع من التصويب يختلف عن التصويب من السقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية ذلك لان ساق الارتكاز اللاعب المصوب تكون في نفس جهة الذراع الرامية وكما ان اللاعب يستقبل الارض بنفس الذراع التي صوب بها او يقوم بعملية درجة على الكتف الايمن .

المبحث السادس الخداع والمراوغة :

الخداع والمراوغة هي مهارة حركية اساسية مكملية للمهارات الاخرى غرضها التخلص من اعاقه المنافس . ان حركة الخداع والمراوغة تكون عادة مركبة من حركتين :

الاولى هي حركة الخداع ذاتها ويجب ان تكون حركة لايمكن التعرف عليها او كشفها من قبل الخصم على انها حركة خداع وبالتالي فان الخصم يجب ان يستجيب هذه الحركة ويمكن ان يكون اداء هذه الحركة بسرعة حتى يستجيب لها الخصم على انها حركة حقيقية او تؤدى ببطء نسبيا حتى يكون لدى الخصم الفرصة لتابعة الحركة وهذا ما يسعى الية المهاجم لتهيئ للحركة التالية التي هي الحركة الاصلية والمكملية للحركة الاولى ويجب ان تتميز بالتوقيت السريع ، يضيع الفرصة على الخصم من تغطيتها مرة ثانية .

وتقسم حركات الخداع الى قسمين :

المحور الاول الخداع بدون كرة :

يستخدم هذا النوع من الخداع في كل ارجاء الملعب وطيلة وقت المباراة وبصورة خاصة اذا كان الفريق المنافس يلعب بطريقة رجل لرجل ويهدف الى تخطي اللاعب المهاجم المدافع حتى يكون حرا بدون رقابة ويتم ذلك عن طريق تغير سرعة الجري من بطيء الى سريع او بتغير اتجاه الجسم وذلك من خلال ميل اعلى الجذع لجهة اليسار مع تحريك القدم اليسرى في نفس الاتجاه وفجأة يتم تغير اتجاه الجذع مع التقدم اليمنى في الاتجاه الجديد والاختراق من جهة يسار المدافع .

المحور الثاني الخداع بالكرة :

ويتشمل هذا النوع من الخداع :

١ . الخداع بالجسم :

حيث يقوم اللاعب الحائز على الكرة بحركة الخداع بإحد جانبيه وعند استجابة اللاعب الخصم لهذه الحركة بسرعة يتجه بسرعة الى الجهة المعاكسة مع البدء بتنطيط الكرة باليد البعيدة عن الخصم .

٢ . الخداع بالتمرير :

حيث يقوم اللاعب باستلام الكرة بحركة تظهر اللاعب الخصم انه ينوي التمرير بطريقة معينة الى لاعب معين ثم يمرر بطريقة اخرى الى لاعب في جهة اخرى او معاكسة او انه ينوي التمرير ثم يقوم بالتصويب او انه ينوي التمرير ثم يقوم بالتنطيط

٣ . الخداع بالتنطيط :

حيث يقوم اللاعب بحركة تظهر اللاعب الخصم انه ينوي التنطيط الى جهة معينة بيد معينة ثم يقوم بالتنطيط الى الجهة الاولى وباليد الاولى او انه ينوي التنطيط ثم يقوم بالتمرير .

٤٠ الخداع بالتصويب :

يتلخص هذا النوع من الخداع بان يقوم اللاعب المهاجم بحركة تظهر اللاعب المدافع انه ينوي التصويب ثم يقوم بالتمرير او ينوي التصويب ثم يقوم بعملية التنطيط ، او انه ينوي التصويب بطاقة معينة ثم يصبوب بطريقة اخرى .

الوحدة الثانية

مهارات

حارس المرمى

مقدمة :-

لم يلحق حارس المرمى بكرة اليد الاهتمام الكافي من قبل المدربين كبقية زملائه المدافعين والمهاجمين ، وكان نصيب الاهمال باستمرار بالرغم من أهمية الدور الذي يلعبه في المباراة ، فهو العامل الحاسم في فوز فريقه إذا نجح في صد الهجمات .

وحارس المرمى هو آخر مدافع في الفريق ، واول من يقوم بالهجوم المضاد ، ويتوقف نجاح فريقه في الهجوم الخاطف على سرعة ودقة تمرير الكرة الي الزميل في المكان المناسب .

ويلعب حارس المرمى في صد كرات الفريق المنافس دورا كبيرا في رفع الروح المعنوية والثقة بالنفس لأعضاء فريقه مما يشجعهم على اللعب بحماس واندفاع كبير ، ونجاحه له تأثير سلبي على الفريق المنافس فيحبط من معنوياتهم ويقلل من اندفاعهم وثقتهم بانفسهم .

لذا فعلمية الاهتمام بتدريب حارس المرمى ضمن فريق كرة اليد يجب أن يعاد النظر فيها والعمل على إعداده بصورة جيدة وذلك من خلال اعداد مدربين متخصصين لحراس المرمى للاهتمام بهم وتطوير قابليتهم وامكانياتهم من اجل أن يستطيعوا القيام بالمهام الصعبة الـ ناطة بهم الا وهي حراسة مرمى الفريق .

المبحث الاول :- صفات حارس المرمى

من اجل أن يستطيع حارس المرمى القيام بمهامه الصعبة يجب أن يتصف ببعض الصفات ، ومنها :

أن يكون موهوبا ومحبا لمهنته وان يكون شجاعا ومقداما لا يخاف ، ذا ثقة عالية بنفسه ، ولا يتردد ابدا ، وصاحب رد فعل سريع يتناسب وسرعة انطلاق الكرة . له لياقة بدنية عالية وسريع الحركة وعلى قدر مناسب من القوة والتحمل يتمتع برشاقة ومرونة متناسبة مع طبيعة واجبه حارسا للمرمى .

ويفضل في حارس المرمى طول القامة بصورة عامة بالرغم من تفوق بعض حراس المرمى قصار القامة لامتلاك رغبة كبيرة في التفوق وسرعة رد فعل عالية .

المبحث الثاني : الاعداد الفني لحارس المرمى (التكنيك)

يتضمن (تكنيك) حارس المرمى الحركات التي يقوم بها داخل منطقتة لغرض الدفاع عن الهدف والتي تشمل :-

١- وضع الاستعداد الدفاعي :-

هناك عدة اوضاع للاستعداد الدفاعي وهي تختلف حسب المكان الذي يوجد فيه حارس المرمى في مرماه وحسب الامكانيات الجسدية من حيث طول حارس المرمى أو قصره . ولكن هنالك وضعان اساسيان يعتمدان على مصدر قدوم الكرة فاذا كانت من أمام الهدف يكون وضع الاستعداد الدفاعي بالشكل الاتي :

يقف حارس المرمى في منتصف الهدف وعلى بعد ٢٠-٥٠ سم عن خط المرمى مع تباعد القدمين لمسافة تتناسب وطوله وراحته في التحرك مع انثناء الركبتين وابتعاد المرفقين عن الجسم قليلا وتكون اليدين مفتوحتين ومرتخيتين وعلى ارتفاع الصدر مع ملاحظة عدم تصلب الجسم والميل قليلا بالصدر للأمام والارتكاز على المشطين ويستعان بالذراعين لصد الكرات في المستوى العلوي .

الوضع الثاني ، عندما يكون اتجاه قدوم الكرة من الجناح أو المنطقة القريبة منه على الحارس الانتقال من الوضع الاساسي الاول في وسط الهدف الي القائم بخطوات قصيرة وسريعة ولا يترك أي مسافة بين القائم وجسمه لمنع مرور الكرة ويجب رفع الذراع اليسرى إذا كانت الهجمة من الجهة اليمين فوق الرأس وثنيها من مفصل المرفق والذي يكون اما خلف للقائم أو امامة على أن يكون الساعد وراحة اليد اليسرى فوق الرأس لسد الزاوية العليا من الهدف . اما الذراع اليمنى فتكون مرفوعة قليلا للجانب للدفاع عن الزاوية البعيدة .

٢- صد الكرات :-

هناك عدة طرق لصد الكرات وافضلها هي التي يمسك حارس المرمى بالكرة ويسيطر عليها وصد الكرات يتم :-

١/٢ صد الكرات باليد :

يجب تدريب حارس المرمى على صد الكرات القوية بيدي واحدة والعمل على ابعادها الي خارج الملعب أو الي الزوايا الميتة وليس باتجاه وسط الملعب حتى لا تتاح الفرصة للمنافس لمعاودة تصويبها مرة اخرى . وكذلك تعويد حارس المرمى على صد الكرات بصورة تساعده على السيطرة عليها داخل منطقة المرمى حتى يمكنه تمريرها لزملائه للقيام بالهجوم ، وبالنسبة لصد الكرات المصوبة في الزوايا العليا يجب على حارس المرمى سرعة التحرك باخذ خطوة بالقدم القريبة من زاوية المرمى المصوبة اليها الكرة ومد الذراع عاليا لمحاولة صد الكرة . وفي حالة صد الكرات من تصويبات ضعيفة فيجب على حارس المرمى سرعة تحريك اليدين خلف الكرة وفي اتجاهها لضمان صدها وللسيطرة عليها ثم القيام بالهجوم .

٢/٢ صد الكرات بالقدم :-

عند القيام بصد الكرات الارضية المصوبة للزوايا السفلية للمرمى على حارس المرمى أن يقوم بحركة طعن جانبية بالقدم من زاوية المرمى مع دوران القدم بحيث يشير جانبه الداخلي للكرة لضمان زيادة مسطح القدم المقابل للكرة مع الاحتراس من وضع القدم عاليا بعيدا عن الارض في أثناء حركة الطعن وعلى أن تكون اليد خلف القدم التي تطعن لصد الكرة مع مراعاة أن يكون اتجاه الكرة ويكون الظهر منحنيًا حتى يكون هناك توازن في حركات الجسم .

٣/٢ صد الكرات بالجسم :

في ضربات ٧متر والتصويبات القريبة من داخل منطقة المرمى يتطلب من حارس المرمى صد هذه التصويبات بجسمه وهي تصويبات قوية لقصر المسافة بين المرمى وحارس المرمى وعلية يجب على حارس المرمى التدريب على استخدام جسمه لصد مثل هذه الكرات والتعود عليها من خلال تدريبات اللياقة البدنية أو تدريبات الكرة مثل التعود على صد الكرات بالصدر والبطن والفخذين وحيانا بالوجه حتى يزول عامل الخوف من حارس المرمى في المباريات الرسمية .

على حارس المرمى الاهتمام بموضوع الواقى للاجهزة التناسلية وارتدائه دائما سواء في المباريات أو أثناء التدريب وكذلك ارتداء بعض الملابس التي تخفف من قوة التصويبه على الجسم مثل (الفانيلا) الطويلة والسميكة وكذلك سراويل الطويلة وواقيات الركبتين والمرفقين .

الوحدة الثالثة

المهارات اللفظية

الواجبات الدفاعية بكرة اليد

ان مفهوم الواجبات الدفاعية، يعني جميع المتطلبات التي يجب ان يقوم بها اللاعبين اثناء المنافسة الرياضية مرتكزين على القدرات والاستعداد البدني والمهاري ضمن المواصفات الجسمية التي يمتلكها اللاعبين لتحقيق النجاح اثناء تنفيذ مجموعة من الواجبات المطلوبة في تلك المنافسة.

ولعبة كرة اليد من الالعاب التي تتضمن الكثير من المهارات، وهي التي جعلت المختصين ان يهتموا بها وتصنيفها، حيث صنفتها للعديد من التصنيفات عبر الفترات الزمنية المتعاقبة.

* المهارات الدفاعية الاساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة:

تتضمن هذه المهارات ما يلي:-

1. التحركات الدفاعية. 2- التوقف.
2. حجز المهاجم. 4- تفادي الحجز.

* المهارات الدفاعية الاساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:

تتضمن هذه المهارات ما يلي:-

1. إعاقة التميريرات. 2- إعاقة التصويبات. 3- التصدي للمرواغة (الخداع). 4- الدفاع ضد تطييط الكرة. 5- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز.

المهارات الدفاعية:

ان مفهوم المهارات الدفاعية بكرة اليد "يعني كافة الحركات التي يقوم بها اعضاء الفريق المدافع لاعاقة حركة تقدم اعضاء الفريق المهاجم.

ان المهارات الدفاعية بكرة اليد تشكل ثقلاً كبيراً في هذه اللعبة وهي تكافئ المهارات الهجومية في اهميتها اذ "ان الفريق الذي يتقن الدفاع يستطيع الهجوم بثبات وسرعة ولا يعطي الفرصة للفريق المنافس بالعودة السريع لتنظيم صفوفه.

ان تعلم مهارات الدفاع او تدريبها يتطلب جهد بنني ونفسي اكبر من تدريب المهارات الهجومية كونها مهارات غير مشوقة قياساً بالمهارات الهجومية وكذلك تتطلب جهد عسبي وبنني عالي المستوى، ويجب ان يكون التدريب عليها بشدة عالية مشابهة لمواقف اللعب.

١. وقفة الاستعداد:

لكي يتمكن اللاعب المدافع من اداء واجباته الدفاعية واتقان المهارات بشكل صحيح لا بد له ان يتحلى ويمتلك القدرات والقابلية على التحرك في الموقع الدفاعي بما يتناسب والموقف المطلوب، وهذا لا يأتي الا عن طريق التدريب لاتقان وقفة الاستعداد الدفاعية، والتي من خلالها يمكن ان يتحرك اللاعب بشكل سهل وبسيط وبسرعة جيدة الى مختلف الاتجاهات دون اعاقه او تقاطع بالقدمين.

وتعتبر وقفة الاستعداد من المهارات المهمة التي تكسب اللاعب وضع مناسب لاداء المهارات الدفاعية الاخرى، وفي الحقيقة ان وقفة الاستعداد ذات طابع متغير وديناميكي لكسب المدافع التصرف في وضع جسمي بين حالة الشد والاسترخاء والحذر تبعاً لموقف اللعب وقرب وبعد الكرة عن حدود مهامه الدفاعية.

٢. التحركات الدفاعية:

في لحظة فقدان حيازة الكرة من قبل احد لاعبي الفريق المهاجم، يصبح الفريق مدافعاً عن مرماه، وتبدأ عملية مراقبة اللاعب المهاجم. وان المسافة بين اللاعب المهاجم والمرمى هي التي تحدد نوع التحركات للاعب المدافع، فإذا كان اللاعب المهاجم بعيداً عن المرمى كانت المسافة بين المدافع والمهاجم كبيرة وتصغر كلما قلت المسافة بين المهاجم والمرمى.

وهناك من يرى "ان كلما كان المهاجم سريعاً كانت المسافة اكبر حتى لا ينجح في تخطي المدافع والعكس بالنسبة للمهاجم البطيء.

والتحرك الدفاعي هو عبارة عن "تحركات الية هادفة وسريعة يؤديها المدافع باقتصاد، وتهدف الى منع المهاجم الى تغيرات هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي للفريق".

كما ان "تحرك المدافع يكون بصورة مستمرة على خط وهمي يصل بين مرماه ومهاجمه الشخصي، وبهذا يخلق امامه الطريق الى المرمى ولا يسمح بالتخلي عن هذا لاسباب خطئية.

وتحركات المدافعين عادة ما تكون للجانب للامام للخلف وجميع هذه التحركات لا تتم بشكل منفصل عن بعضها بل تحدث بشكل متداخل تبعاً لموقف المهاجمين الذي يرتبط بالاداء الفردي او الجماعي لتنفيذ واجب خططي هجومي من قبل الفريق المنافس.

٣. المراقبة:

ان مهارة المراقبة تتجلى من خلال كافة الحركات الفردية التي يقوم بها اللاعب المدافع لمتابعة تحرك اللاعب المهاجم ومنعه من استلام الكرة او تمريرها او محاولة التقدم بها للتصويب من المناطق القريبة من المرمى.

ويذكر ضياء الخياط بان "هذه المهارة تتطلب من اللاعب المدافع لياقة بدنية بما في ذلك الخفة والرشاقة والسرعة وسرعة رد الفعل والمطاولة الجيدة التي تؤهله للاستمرار في اللعب

الى نهاية المباراة.

وينكر ياسر دبور انه يجب على اللاعب ان يقوم بخمسة واجبات خطية فردية اثناء الدفاع في المباريات وان المراقبة هي احدى هذه الواجبات الخمسة وقد وضحها بما يأتي:

انه على كل مدافع ان يراقب المهاجم الخاص به ومساعدة المدافع المجاور في مراقبة المهاجم الخاص بهذا المدافع المجاور في كل لحظة من لحظات الموقف الدفاعي أي ان يقوم المدافع مراقبة مهاجمه الشخصي ونصف مهاجم مجاور من ناحية وجود الكرة ().

اما متير جرجس فيوضح لنا على انه "على المدافع ان يقوم بمراقبة منافسه المهاجم متخذاً وضع الاستعداد الدفاعي في المكان المخصص له مع مراعاة الاقتراب من المهاجم لخطوات قصيرة مع الحذر من الاندفاع او الجري امام نحو المهاجم حتى لا يمنحه فرصة تخطيه. وعليه يقوم المدافع بالوقوف بين المرمى والمنافس ()."

٤. المقابلة – المهاجمة:

ان مهارة المقابلة هي عملية مهاجمة للمهاجم المستحوذ على الكرة كمحاولة لمنعه او للحد من فاعليته في اداء التصويب او التمرير وينقسم الوقت هي ايضاً عملية مهاجمة للمهاجم غير المستحوذ على الكرة لمنع وصول الكرة اليه وذلك باجبار المهاجم المستحوذ على الكرة ان يغير من خطته في تمرير وايصال الكرة الى المهاجم الزميل واريك تصوره الخططي.

ومن الضروري على المدافع معرفة اليد التي يصبوب بها المهاجم لمقابلته بالصورة الصحيحة. يجب على اللاعب المدافع الوقوف يميل تجاه المهاجم بمقابلته باحدى اليدين على الوسط والاخرى على المرفق الذراع المصبوبة او ساعدها او القيام باجبار هذا المهاجم على التحرك بعيداً.

وعليه فانه يجب ان تتم مهاجمة المهاجم باتزان ويعمل دفاعي قوي يظهر ارادة واضحة في ايقاف المهاجم وان تكون قاعدة ارتكاز المدافع ثابتة وقابلة للتغير السريع وفقاً لطبيعة اداء المهاجم لضمان عدم اختلال التوازن وبالتالي فقدان القدرة الدفاعية مع ضرورة الالتحام السريع بالمهاجم والضغط لايقاف حركته او حركة الكرة وايقاف تصوره الخططي.

٥. التغطية – الاسناد:

ان مسؤولية المدافع الذي يقوم بالتغطية او الاسناد هي ان يأخذ موقفاً مناسباً من حيث المسافة والزاوية الصحية من المدافع المتقدم، وهي عملية تامين للمدافع الزميل المتقدم للمقابلة لاحتمال نجاح المهاجم في الافلات من هذه المقابلة وبالتالي يكون هناك خط دفاعي ثاني عن طريق تحريك المدافع المجاور.

ويرتبط نجاح التغطية بالمسافة الدفاعية بين المدافع والمهاجم من جهة وسرعة كل منهما من جهة اخرى. كذلك بعد او قرب المهاجم من منطقة المرمى له اثر كبير على نجاح التغطية

وقد شارك في الاداء مدافع واحد او اكثر تبعاً لمستوى الاداء المهاجم.

وتعتبر التغطية واحدة من اهم المهارات الدفاعية حيث ترتبط بتغطية مهاجم بدون كرة ومهاجم مستحوذ على الكرة وتترابط في الاداء بالشكل الذي يحكم العلاقة بين المدافعين لنجاح مجمل العملية الدفاعية.

٦. التسليم والاستلام:

ان هذه المهارة هي مهارة متداخلة بين الاداء الدفاعي الفردي والجماعي لهذا تعتبر من المهارات الصعبة كونها لا ترتبط باداء فردي فقط ولهذا تتم بالية محسوبة وغالباً ما تكون اخطائها كثيرة واحياتاً بسبب لا تتعلق بالمدافع القريب من المهاجم بل بطريقة اداء زميله.

وتتم هذه المهارة بطريقة اداء مشتركة من خلال مراقبة موضع الكرة والمهاجم القريب وفي حالة اقتراب المهاجم المستحوذ على الكرة والذي يفترض على اللاعب الذي مع المدافع الخروج عليه، فطى اللاعبين القريبين اداء واجب دفاعي محدد باستلام المدافع القريب او الخروج لايقاف اللاعب المستحوذ على الكرة وفي حالة (الاستلام والتسليم) يجب ان يكون هناك التحام بين المدافعين وعدم الاعتماد على الاستلام بالذراع فقط لضمان نجاح الاداء وبشكل سريع وتتم اغلب هذه الامور في منطقة الستة متر.

٧. حائط الصد - اعاقه التصويب:

تعتبر مهارة حائط الصد او اعاقه التصويب من المهارات الدفاعية الفردية والجماعية حيث باستطاعة المدافع عمل حائط صد بمفرده من خلال مد الذراعين مع وجود فتحة صغيرة بينهما وبقاء الاصابع مضمومة، وفي حالات معينة ينضم لاعب اخر مدافع لعمل جدار صد ثنائي بجانب المدافع الاول، ولا يفضل عمل جدار مكون من اكثر من لاعبين لانه يتسبب بظهور ثغرات كبيرة في الدفاع. وهدف هذه المهارة غالباً ما يكون التصدي للكرات المصوية باتجاه الهدف. واذا لم يستطع اللاعب المدافع الحصول على الكرة فطيه التصدي للخصم بجذعه وهذا جائز قانوناً.

وهناك اشكال متعددة لمهارة حائط الصد، يتحكم بها نوع ومستوى التصويب المستخدم من قبل المهاجم، فمثلاً التصدي للكرات العالية يختلف عن التصدي للكرات الواطئة وحسب مستوى التصويب، وفي جميع الحالات يتسم هذا النوع من الدفاع بقوة الاداء والتنسيق في حالات كثيرة مع حارس المرمى لتحديد المنطقة التي يتم التركيز فيها على حائط الصد اكثر من غيرها.

وتم تقسيم اعاقه التصويب على اتجاهين:

١. الدفاع على التصويب من الخلفي: ويتم اما بمقابلة المهاجم خارج خط التسعة متر مع التركيز على ذراع التصويب ومنعه من الاعداد بخطوات اقتراب للتصويب، او عمل حائط صد باليدين او بيد واحدة.

٢. الدفاع على التصويب من الخط الامامي: ويتم بالضغط القوي على جذع المهاجم لمنع من الوثب داخل منطقة المرمى او متعه من الدوران والارتكاز ويستخدم المدافع جذعه ويديه بذلك، واذا تمكن المهاجم من الاقلاق بالوثب او السقوط يحاول المدافع سحب الكرة من يد المهاجم وهذه الطريقة لا ينصح بها لانها تعرض مؤيديها الى الايقاف لمدة ثقيقتين مع منح رمية جزائية ضده.

٨. قطع وتشيتت الكرة والاستحواذ عليها:

لا تختلف مهارة قطع وتشيتت الكرة والاستحواذ عليها اهمية عن بقية المهارات الدفاعية بل تفوقها اهمية لما لها من خاصية ايجابية عن طريق التحول الى الهجوم مباشرة بعد قطع الكرة والاستحواذ عليها، ولكنها سلاح نو حدين.

و مهارة قطع وتشيتت الكرة هو اجراء ضد استقبال المهاجمين للكرة وضد التميرير غير المتقن من مهاجم لآخر فكثيراً ما يحدث في منطقة الوسط ان تمرر الكرة بطريقة غير مناسبة الى مهاجم قريب من طريقه للجري او تصويب للكرة بطريقة ضعيفة، ينتظر المدافع حتى اللحظة المناسبة ثم يندفع في طريق الكرة، وهنا يمكنه في بعض الاحيان مسك الكرة او ايقافها وتميريرها الى هجومه().

لذا فان اللاعبين الذين يلجأون الى استخدام مهارة قطع وتشيتت الكرة او الاستحواذ عليها ان يتمتعوا بالقدرة الجيدة للتوقع الحركي لحركة اللاعب وحركة الكرة وذلك بدوره ساعد اللاعب على اختيار التوقيت المناسب للخروج لقطع الكرة اما تشيتتها او الاستحواذ عليها للانتقال الى الهجوم باتجاه هدف الفريق المنافس.

*الخطط الدفاعية بكرة اليد:

ان مفهوم مصطلح الخطط بصورة عامة يعني اصل تسيير المنافسة الرياضية وقدرة كل لاعب ضمن الفريق ككل في العمل كوحدة واحدة خلال المباراة وذلك باستخدام المهارات الاساسية في التحركات بغرض محاولة تسجيل اكبر عدد من الاهداف، وفي نفس الوقت منع الفريق المنافس من تسجيل الاهداف في مرماهم.

وتهدف الخطط الى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية واتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء المنافسات الرياضية (المباريات)

ويمكن القول بان اسلوب وسائل اللعب الدفاعية والهجومية وتنظيمها تشكل مضمون الخطط بلعبة كرة اليد، وكلما كانت طريقة تنفيذ المبادئ الخططية ملائمة للوسائل الخططية كانت تلك الوسائل ناجحة في تحقيق الهدف منها.

بالاضافة الى ذلك فان خطط اللعب بكرة اليد دفاعية كانت ام هجومية تتطلب العديد من الاساليب والوسائل التي تلزم اللاعب ان يستخدم ذكاؤه وتفكيره في كل تصرفاته داخل الملعب، والاخذ بنظر الاعتبار مكامن القوة والضعف للفريق المنافس. "حيث يجب عند وضع مثل هذه الخطط مراعاة نواحي القوة والضعف في المنافس وخصائصه

النفسية وامكانياته.
والهدف الاساسي من الخطة الدفاعية هو عرقلة لاعبي الفريق المهاجم وقطع هجماتهم،
وذلك عن طريق تغطية الفراغات الموجودة بين المدافعين وامام المرمى ومراقبة مهاجمي
الخصم بشدة وتركيز.
وعليه فان الدفاع المبين المنظم لا يبعث الثقة فقط في هجوم الفريق بل انه كلما كانت وسائل
الدفاع الخطية تؤدي بطريقة سليمة كلما استطاع الدفاع بمجرد الاستحواذ على الكرة ان يبدأ
في بناء الخطط الهجومية المضادة للفريق بطريقة سليمة منظمة، ومن هذا الجانب الدفاعي
يقوم اللاعبون المدافعون بالتحرك وفق الوسائل الخطية الدفاعية الفردية والجماعية وبما
تتطلبه مواقف اللعب المتغيرة.

و ينقسم الدفاع خطياً الى:-

١. خطط الدفاع الفردي.
 ٢. خطط الدفاع الجماعي.
 ٣. خطط الدفاع الفرقي.
- ان اختيار احدي هذه الطرق من قبل المدربين تتوقف على الامكانيات البدنية والمهارية
للاعبين فضلا عن معرفة الاسلوب الهجومي الذي يقوم به الفريق المهاجم.

* الخطط الدفاعية الفردية بكرة اليد:

في الخطط الدفاعية الفردية بكرة اليد يؤدي اللاعب مجموعة من المهارات الدفاعية التي
من خلالها يستطيع منع لاعبي الفريق المنافس من احراز هدف، كما تقتضي خطط الدفاع
الفردية من اللاعب ان يتمتع بذهنية متيقظة ومتفتحة قادر على اتخاذ القرار السريع لمواجهة
مواقف اللعب المتعددة والمختلفة، ان مفتاح النجاح في جميع طرق الدفاع هو التيقظ الذهني
لان اللاعب المدافع لا يستطيع ان يعرف بالتحديد اية محاولة يحتمل ان يقوم بها اللاعب
المضاد، مما يتوجب عليه ان يكون مدركاً لسير اللعب لكي يتصرف بطريقة هادئة وناجحة،
وهذا ايضا يعتمد على خبرات اللاعب وتوقعاته لحركات الاخرين والاداة اذ ان لخبرة اللاعب
وحسن تفكيره اهمية كبيرة في توقع تصرفات الاخرين.

و التوقع الصحيح للحركات القريبة يعتمد بصورة كبيرة على التفكير التكتيكي وعلى استيعاب
الموقف الصحيح.

وينكر كمال درويش بأن "الدفاع الفردي هو عبارة عن استخدام اللاعب المدافع لمهاراته
الفردية وتوظيفها خلال قيامه بواجباته الدفاعية، حتى يتم التصرف بطريقة سليمة، ضد
اللاعب المهاجم في الفريق سواء المستحوذ على الكرة او غير المستحوذ على الكرة ()".

ولكي تتم خطط الدفاع الفردي بصورة سليمة ومرضية من حيث طريقة الاداء او الهدف منها
يجب على اللاعب المدافع ضرورة القيام بالواجبات الاتية:

١. تغطية المركز الدفاعي المجاور في اتجاه خط سير الكرة.
٢. سرعة العدو والمراقبة مع التحرك والوقوف في مركزه الدفاعي المكلف به.
٣. اتخاذ وضع الاستعداد الدفاعي المناسب.
٤. التحرك بطريقة سليمة وفي التوقيت المناسب.
٥. سرعة مهاجمة اللاعب المهاجم لمنعه من التميرير او لقف او قطع وتشيت الكرات الممررة

- والتصدي لعمليات التصويب على المرمى.
٦. حجز المهاجم وإعاقة وسد طريق جريه لمنع من القيام بعمليات القطع او الاختراق -
٧. الدفاع بالملزمة على اللاعب المنافس بطريقة تتناسب مع الموقف الهجومي.
٨. الاهتمام دائماً بالمسافات الدفاعية، بحيث يحتفظ المدافع بمسافة امان بينه وبين اللاعب المهاجم () .

٢. الخطط الدفاعية الجماعية بكرة اليد:

ان مفهوم الخطط الدفاعية الجماعية، هي تلك الحركات والواجبات والطرق التي يقوم بها افراد الفريق عندما يواجهون الفريق المضاد الحائز على الكرة ويحاولون حماية مرماهم وابعاد الفريق المنافس عن تحقيق اصابة المرمى.

و خطط الدفاع الجماعي هي عبارة عن تعاون مجموعة من اللاعبين المدافعين - غالباً ما يكونوا في مراكز دفاعية متجاورة او حسب طريقة الدفاع المستخدمة - للدفاع ضد عدد من لاعبي الفريق المهاجم يزيد او ينقص او يتساوى عددهم مع عدد لاعبي الدفاع في منطقة دفاعية معينة.

وتبدأ خطط الدفاع الجماعي ايضاً من لحظة فقد الفريق الكرة وانتقالها الى الخصم، حيث يتم تراجع لاعبي الفريق الى الخلف بصورة سريعة لاخذ المراكز الدفاعية الخاصة بهم لمجابهة هجوم الفريق المهاجم، اذ ان المدافعين في التراجع الى اماكنهم سيفتح ثغرة في الدفاع فضلاً عن اعطاء المجال لمهاجمي الفريق المضاد في التصرف بالكرة بالشكل السليم ومنحهم فرصة لتسجيل هدف.

وبما ان متطلبات الخطط الدفاعية الجماعية شاقة وصعبة مما يتطلب من اللاعب المدافع المراقبة والمتابعة المستمرة لتحركات لاعب الفريق الخصم وتصرفاتهم من جهة توقيت وضبط حركته وتصرفاته مع حركة وتصرفات زملائه اللاعبين من جهة اخرى، فعليه يجب على اللاعبين عند تنفيذ الخطط الدفاعية الجماعية التنظيم والتنسيق والانسجام فيما بينهم لكي يكون كل لاعب على معرفة ودراية بتصرفات وتحركات زملائه اللاعبين ومساندة بعضهم لبعض الآخر.

وهذا "يمثل عملية ربط بين الاداء الفردي الجماعي للفريق وصولاً الى الهدف المطلوب، فالدفاع الفردي لا يكفي للتغلب على الهجوم الذي يقوم به اكثر من لاعب مهاجم مما يحتم اللجوء الى اللعب بالخطط الدفاعية الجماعية لمجابهة وانتقال الهجوم مع تنظيم الخطط الفرقية للفريق ()".

٣. الخطط الدفاعية الفرقية بكرة اليد:

ان مفهوم الخطط الدفاعية الفرقية وهي جميع الطرق الدفاعية التي تحدد تشكيلات دفاعية يقوم بها الفريق ويستخدمها لافشال خطط هجوم الفريق المنافس.

و التغلب على اساليب الهجوم المقتنة والمنظمة للفريق المهاجم، يتطلب من اعضاء الفريق المدافع التعاون وتوحيد الحركات الدفاعية والانتقال من الدفاع الفردي او دفاع المجموعات الى العمل كوحدة واحدة بالدفاع، وهذا ما يسمى بالدفاع الفرقي ()".

وهذا يمكن ان ينفذ من خلال تنفيذ ثلاث طرق رئيسية هي:

1. طريقة الدفاع عن المنطقة.
وهي من افضل الطرق واكثرها استخداما في كرة اليد وتمتاز بان يعمل الجميع ضمن منطقة محددة له بحيث يكون كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم ضمن حدود منطقته:
تستخدم هذه الطريقة:

1. في حالة عدم وجود لاعب في الفريق الخصم يستخدم التهديد من بعيد.
2. في حالة كون الفريق المقابل يمتلك مهارات عالية في الحجز والاختراق.
3. في بداية اللعب لمعرفة خطط الفريق المقابل.
4. قلة اللياقة البدنية لدى الفريق الخصم.

مميزاته :

1. احسن طريقة لتعليم المبتدئين.
2. يتيح للفريق المدافع معرفة خطط الفريق المهاجم.
3. منع الخصم من التهديد من مسافات قصيرة ومتوسطة.
4. يعتبر قاعدة لنجحة للتهديد السريع.
5. التعاون بين المدافعين وتغطية نقاط الضعف بينهم .
6. لا تحتاج الى بذل جهد كبير وذلك لتحديد واجبات كل مدافع ضمن منطقة محددة .
7. تتميز بتعدد تشكيلاتها.

عيوبه :

1. عدم القدرة على التهديد من مسافات بعيدة.
2. غير فعالة ضد الفريق الذي يمتلك مهاجمين جيدين اللعب والتصويب من المناطق البعيدة
3. تتسم بالسلبية في امكانية الحصول على الكرة وقطعها وخاصة عندما يكون الفريق خاسرا يفارق قليل في اخر دقائق المباراة.

انواعها : طرق دفاع المنطقة عديدة ومنها

طريقة دفاع (6-0)

في هذا التشكيل يقف جميع اللاعبين على خط منطقة 6م بحيث يكون الجناحين في جانبي الملعب والساعدين بجانب الجناحين والى الداخل قليلا وفي الوسط يتركز كل من لاعب الارتكاز والوسط.

*مزايا التشكيل الدفاعي (6-0)

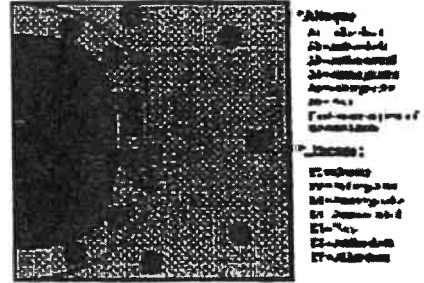
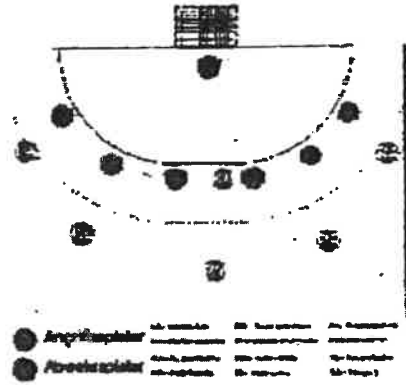
- أ . يندر وجود ثغرة دفاعية نتيجة التماسك الدفاعي .
- ب . كثرة المدافعين تعيق حركة لاعبي الارتكاز وتمنعهم من اداء واجباتهم .
- ج . تحديد مسؤوليات المدافعين بالمنطقة التي يدافعها.

*عيوب التشكيل الدفاعي (6-0)

- أ . السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزاء .
- ب . اعطاء الفرصة للفريق المهاجم من التصويب من المناطق البعيدة .
- ج . اعطاء الفرصة للفريق المنافس من الاحتفاظ بالكرة للفترة التي يريدونها .

*متى يستخدم التشكيل الدفاعي (6-0)

- ١ . يستعمل من قبل المبتدئين لانه الاساس في اتقان التشكيلات الاخرى .
- ٢ . يستخدم مع الفريق الذي يمتلك اعضاءه اجساماً طويلة وضخمة وتكون حركتهم ابطأ نسبياً من الفريق المهاجم .
- ٣ . يستخدم من قبل الفريق الذي يملك حارس مرمى جيد في صد التصويبات البعيدة .
- ٤ . يستخدم هذا التشكيل مع الفريق المتقدم بفارق جيد من الاهداف .



2 - طريقة دفاع (١ - ٥)

يستخدم هذا التشكيل ضد الفريق المهاجم الذي يمتاز بسرعة الحركة على منطقة 9٠ م وكذلك وجود لاعبين يجيدون التصويب من الخارج. ويكون تشكيل الفريق كما في التشكيل السابق الا ان لاعب الوسط يكون متقدماً الى الامام ويكون الارتكاز المدافع متمركز خلف لاعب الوسط وعلى خط منطقة ٦٠ م.

* مميزات التشكيل الدفاعي (١ - ٥)

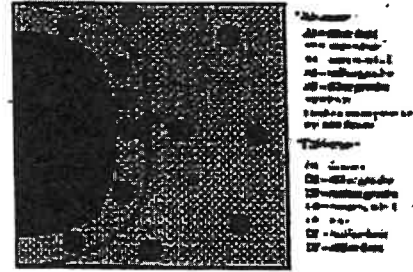
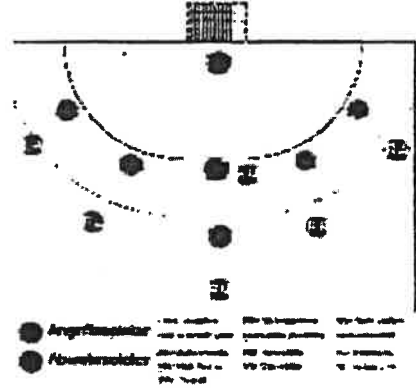
- أ . اللاعب المتقدم في الوسط له دوره في اعاقه التميرير والاستلام والتصويب .
- ب . يمكن تحديد حركة اهم لاعب في الفريق الخصم في هذه الطريقة ومن خلال اللاعب الوسط المتقدم .
- ج . يمكن عمل الهجوم السريع الفردي والجماعي من هذه الطريقة بسهولة .

* عيوب التشكيل الدفاعي (١ - ٥)

أ . بالنظر لتقدم لاعب الوسط الى الامام يؤدي ذلك الى ضعف في سد الثغرات الدفاعية الخلفي
ب . يكون هذا التشكيل ضعيفاً في حالة امتلاك الفريق المنافس لاعبين يجيدون اللعب قرب
منطقة م٦ او الخداع السريع.

* متى يستخدم التشكيل الدفاعي (١ - ٥)

يستخدم مع الفريق الذي يمتلك لاعبين يجيدون التصويب البعيد والتمريرات السريعة.



3 - طريقة دفاع (٢ - ٤)

وهذا التشكيل يستخدم للحد من اللاعبين الذين يجيدون التصويب البعيد ، ويتوزع
اللاعبون هنا بحيث يقف اربعة لاعبين على منطقة م٦ واثنين متقدمين امام خط منطقة م٩ اما
مواجهين للمساعدين او الوسط واحد المساعد

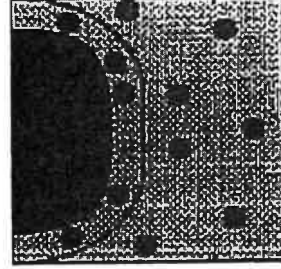
* مميزات التشكيل الدفاعي (٢ - ٤)

- أعاقه التصويب البعيد من قبل المنافس تجاه المرمى .
- منع صانع الالعاب من القيام بواجبه .
- يمكن القيام بالهجوم المرتد السريع بواسطة اللاعبين المتقدمين.

* عيوب التشكيل الدفاعي (٢ - ٤)

- ضعف التغطية الدفاعية في منطقة الاجتحة بسبب مساحتها الكبيرة .
- كثر الثغرات الدفاعية في الوسط مما يتيح استغلالها من المنافس .
- يمكن عمل القطع الداخلي امام منطقة م٦ وتنفيذ بعض الخطط الهجومية .

* متى يستخدم التشكيل الدفاعي (٢-٤)
يستخدم هذا التشكيل الفرق التي يتميز لاعبوها بالقدرات البنئية والمهارية والخططية العالية ، كذلك ضد الفرق التي لها لاعبون يجيدون التصويب من بعيد ، فضلا عن تقييد صانع الالعب وتحديد حركته وتقليل خطورته.



4. طريقة الدفاع (١-٢-٣)

يكون تشكيل الفريق ثلاثة لاعبي على خط ٦م وهم جناحان ولاعب ارتكاز وامامهم على منطقة ٩م الساعدين وفي الوسط وامام منطقة ٩م يقف صانع الالعب.

* مميزات التشكيل الدفاعي (١-٢-٣)

- أ . أعاقه التصويب البعيد من قبل المنافس تجاه المرمى .
- ب . منع صانع الالعب والساعدين من القيام بواجباتهم .
- ج . يمكن القيام بالهجوم المرتد السريع بواسطة اللاعبين المتقدمين .

* عيوب التشكيل الدفاعي (١-٢-٣)

- أ . ضعف التغطية الدفاعية في منطقة الاجنحة بسبب مساحتها الكبيرة .
- ب . كثر الثغرات الدفاعية في الوسط مما يتيح استغلالها من المنافس .
- ج . يمكن عمل القطع الداخلي أمام منطقة ٦م وتنفيذ بعض الخطط الهجومية .

* متى يستخدم التشكيل الدفاعي (١-٢-٣)

يستخدم هذا التشكيل الفرق التي يتميز لاعبوها بالقدرات البنئية والمهارية والخططية العالية ، كذلك ضد الفرق التي لها لاعبون يجيدون التصويب من بعيد ، فضلا عن تقييد صانع الالعب وتحديد حركته وتقليل خطورته.

٢ . طريقة الدفاع رجل لرجل.

هذه الطريقة من الطرق الشائعة في الفعاليات الجماعية وهي تستند على ان لكل لاعب مدافع لاعب مهاجم يختص به ويكون ملازما له في جميع تحركاته ولا يقفل عنه في اي مكان من الملعب سواء كان حائزا على الكرة ام لا ، ويعيق عملية استلامه للكرة وتمزيقها وكذلك عملية التصويب .

* اشكال الدفاع رجل لرجل

1. التشكيل الدفاعي رجل لرجل في الملعب كله

يستخدم هذا التشكيل عندما يكون الفريق المدافع متفوقا على الفريق المهاجم من الناحية البنئية والفنية ويكون قادرا على سد الثغرات في الملعب كله.

2. التشكيل الدفاعي رجل لرجل في نصف الملعب الخاص
هذه الطريقة مفضلة لدى الناشئين حيث يستقبل الفريق المدافع الفريق المهاجم عندما يجتاز
نصف الملعب ويعمل على اعاقة تمريراته وتصويباته وتستخدم عندما يتكافىء الفريقان من
الناحية البدنية والمهارية.

3. تشكيل الدفاع رجل لرجل عن بعد
يكون الدفاع في هذه الطريقة بعد اجتياز الفريق المهاجم نصف الساحة والتقرب الى منطقة
٩م تقريبا يكون كل لاعب مدافع مسؤولا عن لاعب مهاجم يعيقه من التصويب او التمرير او
الاستلام ، وتستخدم عند الفرق التي يتفوق عليها الفريق المهاجم من الناحية البدنية
والمهارية .

- * مميزات طريقة الدفاع رجل لرجل
- أ . تتحدد مسؤولية كل لاعب بوضوح .
 - ب . معالجة نقاط القوة في المنافس بوضع المدافعين الجيدين امامهم .
 - ج . تعتبر هذه الطريقة هي الاساس في تعلم الطرق الاخرى .
 - د . ممكن ان تستخدم ضد اي طريقة هجومية يستخدمها الخصم .

- * عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل
- أ . لايمكن استخدامها لفترة طويلة لانها تحتاج الى مجهود كبير جدا .
 - ب . لايمكن استخدامها بفعالية اذا كان الفريق المهاجم متفوقا بدنيا ومهاريا .
 - ج . تظهر نقاط ضعف المدافعين فيمكن استغلالها من الفريق المهاجم .

- * متى تستخدم طريقة الدفاع رجل لرجل
- لما كان اتباع هذه الطريقة يتطلب جهدا كبيرا وفيها نوع من المجازفة في حالة تخلص
المهاجم من المدافع لذلك لايلجأ الى استخدام هذه الطريقة الا في حالات خاصة وفترات
قصيرة منها :
- أ . تستخدم في مباريات المبتدئين والناشئين .
 - ب . في الدقائق الاخيرة من المباراة عندما يكون الفريق المدافع خاسرا بفارق قليل من النقاط
والفريق المهاجم مستحوذاً على الكرة .
 - ج . عندما يتفوق الفريق المدافع من الناحية البدنية والفنية على الفريق المنافس .
 - د . عند النقص العددي في الفريق الخصم .
 - هـ . لاستعراض المهارات البدنية والمهارية والخطية عندما يكون الفريق المدافع متقدما
بالنتيجة .

٣. طريقة الدفاع المختلط (المركب)
وهي طريقة تخلط بين طريقة الدفاع عن المنطقة وطريقة الدفاع رجل لرجل حيث يقوم
لاعب او اكثر بطريقة رجل لرجل واللاعبون الاخرون يقومون باللعب بطريقة الدفاع عن
المنطقة ، حيث يراقب المدافعون الذين يلعبون رجلاً لرجل اخطر المهاجمين من الفريق
المنافس من ناحية التصويب او الاختراق ، ويقية اللاعبون ينتشرون على منطقة ٦م .

* مميزات طريقة الدفاع المختلط (المركب)

- أ . الحد من خطورة اللاعبين المتميزين من الفريق المنافس .
- ب . امكانية القيام بالهجوم السريع من خلال اللاعبين المتقدمين .

* عيوب طريقة الدفاع المركب (المختلط)

- أ . يحتاج الى لاعبين ذوي امكانيات بدنية ومهارية عالية جدا .
- ب . يحتاج الى تفاهم وانسجام وتنسيق بين افراد الفريق المدافع .

ان لجوء الفريق المدافع لاستخدام هذه الطريقة او تلك يتم عن طريق توجيه المدرب، وهذا التوجيه لا يكون اعتباطياً، وانما يجب ان يكون مبنياً على اساس علمية وعملية بما يؤمن احسن النتائج للفريق المدافع.

ان هذا العمل الدفاعي يعتمد بشكل اساسي على جميع الواجبات الدفاعية الفردية والجماعية التي يقوم بها اللاعبون اثناء المنافسة الرياضية، بالاضافة الى معرفتهم التامة بواجبات مراكزهم الدفاعية، وتطبيقها فردياً وجماعياً، الى جانب ذلك يكونوا قادرين على تغير خططهم الفرقية بسرعة لمواجهة المواقف الهجومية المتغيرة ضد معطيات المباريات. ان تحرك كل مركز من مراكز الفريق في الدفاع يجب ان يكون في حالة متوازنة بحيث يتجنب الفريق ايجاد فجوات كبيرة بينهما.

* الواجبات الدفاعية يجب على لاعبي الدفاع ضرورة القيام بها وتنفيذها بدقة وهي:

- ١ . التراجع في اتجاه الكرة.
- ٢ . يقوم كل لاعب مدافع بمراقبة لاعب مهاجم ونصف مهاجم في كل لحظة من لحظات الموقف الدفاعي.
- ٣ . الضغط على المهاجم في اتجاه خط سير الكرة لاجبار لاعبي الفريق المهاجم على ابطاء سرعة تمرير الكرة.
- ٤ . ضرورة قيام اللاعب المدافع بمهاجمة اللاعب المنافس لحظة وصول الكرة اليه.
- ٥ . القيام بالتغطية الدفاعية سليمة بعد عملية المهاجمة او الانقضاض.
- ٦ . منع محاولات القطع والاختراق التي يقوم بها لاعبي الفريق المنافس.
- ٧ . اجادة استخدام وتنفيذ طرق الدفاع وتشكيلاته المختلفة.
- ٨ . منع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ وانهاء الرمية الحرة بصورة ناجحة.
- ٩ . منع استفادة لاعبي الفريق المنافس من حالات نقص العدد للاعبي الفريق المنافس.
- ١٠ . استغلال حالات نقص العدد للاعبي الفريق المنافس بسرعة الاستحواذ على الكرة.
- ١١ . التعاون مع حارس المرمى من خلال الاستحواذ على الكرات المرتدة اثناء التصويب ()

الوحدة الرابعة

الوحدة الرابعة
الوحدة الرابعة
الوحدة الرابعة

المبحث الاول : التخطيط :-

هو سمة الحياة المعاصرة اذ لا تقدم ولا تطور بدون تخطيط عملي مسبق ، وعملية التخطيط شملت مسارات الحياة كلها زمن الضروري أن تدخل مسار كرة ويغير عن التخطيط بانه الاجراءات الضرورية التي يضعها المدرب ويرتبط بها لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقدم حالة التدريب عند اللاعب الفريق للوصول الي احسن مستوى من الاداء أثناء أداء المباريات . ويجب أن تمتزج المعرفة العلمية والخبرة الميدانية لتكون اساسا لوضع الخطة

المبحث الثاني : القواعد الأساسية لخطة التدريب :-

1. تحديد اهداف التدريب الأساسية والفرعية .
2. تحديد طرق ووسائل التنفيذ التي تحقق الاهداف الموضوعية .
3. تحديد التوقيت لمراحل التدريب .
4. تحديد الميزانية المالية .

المبحث الثالث : فوائد تخطيط عملية التدريب :-

لعملية التخطيط فوائد كبيرة من اهمها :-

1. تنظيم التدريب :-

أن عملية التخطيط تساعد على تنظيم عملية التدريب حيث أن كل وحدة تدريبية تعتمد على الوحدة التدريبية التي سبقتها والتي لها هدف مختلف يسعى المدرب لتحقيقه وهكذا في كل وحدة تدريبية يحقق هدفه التي أن يصل الي تحقيق جميع الاهداف المرسومة والمخطط لها في عملية التدريب .

2. حسن توزيع الحمل :-

من خلال التخطيط اليومي والاسبوعي والشهري يستطيع المدرب توزيع الحمل خلال ايام الاسبوع وبذلك يتفادى الاجهاد الذي يمكن أن يقع على اللاعبين إذا لم يكن هناك تخطيط للتدريب .

3. استمرارية التدريب :-

وجود خطة تدريب محددة الاهداف تساعد على استمرارية التدريب للوصول الي الاهداف المطلوبة بما يساعد على الوصول الي افضل المستويات .

4. الثقة بالنفس :-

يعطى التخطيط الثقة بالنفس والاطمئنان عند اللاعب والمدرب بسبب النتائج التي يصلان اليها بسبب العمل المنظم ومن ثم تنعكس هذه الثقة على اللاعب أثناء المباراة .

المبحث الرابع : انواع التخطيط :- هناك اربعة انواع من التخطيط هي :-

1. التخطيط بعيد المدى :-

وهو اساس لكل تخطيط حيث يرسم الطريق أمام الاطفال الذين تتراوح اعمارهم من ثمانية سنوات فما فوق وتثبت برامج تدريباتهم من قبل اختصاصيين لكي يصلوا بعد فترة تستمر من اربع سنوات الي ثمانية سنوات وحتى الثانية عشر سنة الي المستويات الرياضية العالية ، وهذا التخطيط تكون الدولة مسنولة عنه للحصول على نتائج رياضية في الدورات الاولمبية .

2. التخطيط السنوي :-

التخطيط السنوي أو الموسمي لا يمكن أن يكتب له النجاح إذا لم تكن هناك موافقت ثابتة لبطولة الدوري وهذه من مسئولية الاتحاد المركزي لكرة اليد .
وتقسم خطة التدريب الي فترات يساعد المدرب على رفع وتحسين ثم تثبيت اللياقة البدنية للاعب ، مما يساعد على تكامل الاداء الرياضي طوال الموسم ، وتقسم الخطة السنوية الي :-

- الفترة الاعدادية .
- فترة المنافسات .
- الفترة الانتقالية .

3. الخطة الاسبوعية :-

يرتبط التخطيط الاسبوعي خلال فترة المنافسات بمواعيد المباراة الرسمية حيث يقوم المدرب بوضع الجدول المناسب لذلك بحيث يراعي راحة اللاعب البدنية والنفسية لغرض الاستعداد الكامل لخوض المباراة .

4. تخطيط الوحدة التدريبية اليومية :-

نعتبر الوحدة التدريبية اليومية هي الاساس الاول في عملية تخطيط التدريب وعليها يعتمد نجاح بقية انواع التخطيط وهي تجسيد مبسط لتلك الخطط والتنفيذ لها .

À cette partie
provisoire à partir
de laquelle devrait
se réaliser les axes
de 5 et 2 m

