

الفصل الدراسي الثاني

كرة اليد

م.م/ كمال جاسم محمد التميمي

المهارات الحركية الاساسية لكرة البد:-

الخداع:

من الوسائل الفاعلة في تغيير انتباه المنافس الى الاتجاه الخاطيء او التمهيد لحركة ما بغرض ابعادها عن الحركة الاساسية.
ويعد الخداع من المهارات الحركية الهجومية المهمة في كرة اليد ويستخدم كوسيلة فعالة للتخلص من اعاقه المنافس.

انواع الخداع:

يقسم الخداع الى نوعين اساسيين:

- 1-الخداع بالكرة.
- 2-الخداع بدون الكرة.

الخداع بالكرة : ويتم هذا النوع بالطرائق الآتية:

- 1-الخداع البسيط.
- 2-الخداع المركب.
- 3-الخداع الزوجي.
- 4-خداع المظلة.

الخداع بدون الكرة :

ويتم بالطرائق التالية:

- 1-الخداع بتغيير سرعة الركض .
- 2-الخداع بتغيير اتجاه الجسم . والذي يقسم بدوره الى نوعين:
 - أ- الخداع البسيط.
 - ب- الخداع المركب.

انواع التصويب

- 1-التصويبة السوطية : وتتم بعدة طرائق:
 - أ- من فوق الرأس وتتم بطريقتين هما
 - 1-بخطوة الارتكاز
 - 2-مع اخذ ثلاث خطوات.
 - ب- من مستوى الرأس.
 - ج- من مستوى الحوض والركبة.
- 2-التصويب من القفز : ويتم من خلال:
 - أ- القفز عالياً.
 - ب- القفز اماماً
- 3-التصويب من السقوط : ويتم من خلال:
 - أ- السقوط الامامي.
 - ب- السقوط الجانبي والذي بدوره يتم بطريقتين هما:
 - السقوط الجانبي عكس ذراع الرامي
 - السقوط الجانبي ناحية ذراع الرامي .
 - 4-التصويب الخلفي.
- 5-التصويب الخاص . وتم بعدة اشكال هي:
 - أ - القوسية (اللوب) والذي يتم بطريقتين هما:
 - 1-من القفز اماماً.
 - 2-من السقوط الامامي والجانبي.

ب- من الزاوية.

ج- من الطيران.

حارس المرمى:

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

1- صد وتشتيت تصويبات اللاعبين المنافسين.

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

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

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

المهارات الحركية الاساسية لحارس المرمى.

1- وضع الاستعداد الدفاعي.

2- الصد بالذراع.

3- الصد بالرجل.

4- الصد بالجنع.

خطط اللعب لحارس المرمى:

أ- اللعب الدفاعي لحارس المرمى ويقسم الى :

1- الدفاع ضد التصويب البعيد.

2- الدفاع ضد التصويب القريب من وسط المرمى.

3- الدفاع ضد التصويب من مركز الزاوية.

4- الدفاع ضد الرمية الحرة ٩ امتار.

5- الدفاع ضد الرمية الجزائية ٧ امتار.

ب- المناولة لداخل الملعب.

ج- الاشتراك في الهجوم.

د- الدفاع في حالة الهجوم السريع للمنافس.

المهارات الاساسية الهجومية بكرة اليد:

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

1-مسك الكرة.

2-استلام الكرة.

3-تمرير الكرة.

4-التصويب.

5-الخداع والمراوغة.

المهارات الاساسية الدفاعية بكرة اليد:

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

1-وقفة الاستعداد الدفاعية.

2-تعين اللاعب الخصم ومراقبته.

3-قطع وتشتيت الكرة.

4-اعاقبة التصويب .

المهارات الحركية للاعب المهاجم وتشمل:

1-استقبال الكرة.

2-التمرير.

3-التصويب.

4-طبطبة الكرة.

5-الخداع.

المهارات الحركية للاعب المدافع وتشمل:

- 1-وقفة الدفاع.
- 2-الحركات الدفاعية.
- 3-المقابلة.
- 4-التغطية.
- 5-حائط الصد.
- 6-التسليم والاستلام.
- 7-جمع الكرات المرتدة.
- 8-التخلص من الحجز.
- 9-تشتيت وقطع الكرات.
- 10 -الدفاع ضد طبطبة الكرة .