

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الدراسي الثاني عنوان المحاضرة

المهارات الاساسية لكرة اليد

المدرس المساعد: كمال جاسم محمد

مسك الكرة

الأداء الفني الخطوات التعليمية

تنتشر الأصابع جميعا على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام بوجود استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها.

1- عمل نموذج واضح للتلاميذ مع الشرح.

2- أخذ الإحساس بانتشار الأصابع على كرة كبيرة.

3- مسك الكرة ورفعها أماما فعليا ثم جانبا.

4- تحريك اليد الممسكة للكرة بسرعة في عدة اتجاهات.

5- تطبيق مسك الكرة من قبل الممارسين بكرة يد عادية.

التمرير البندولي

الأداء الفني الخطوات التعليمية

1- تستقر الكرة في اليد الممررة المفتوحة.

2- تتأرجح الذراع الرامية خلفا ثم للإمام بسرعة حركة البندول.

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

4- يفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى.

1- أداء نموذج للمهارة.

2- تعليم المرجحة البندولية.

3- المرجحة باليد الممررة باستخدام الدفع من الرسغ.

4- ربط الخطوات السابقة باستخدام كرة صغيرة.

5- الانتقال إلى التمرير البندولي بأنواعه.

استقبال الكرة

الأداء الفني الخطوات التعليمية

- 1- يميل الجسم قليلا في اتجاه الكرة وترفع اليدين في علو الوسط وتتجهان للإمام.
- 2- تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.
- 3- لدى وصول الكرة تمتد الذراعين أماما لاستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليد.
1-1-1- عمل نموذج مع الشرح المبسط.
- 2- أن يقوم تلميذان أحدهما يمرر والآخر يستقبل الكرة مرة أمام الصدر ومرة فوق الرأس.
- 3- تصحيح الأخطاء.

الطبطة

الأداء الفني الخطوات التعليمية

- 1- يميل الجسم قليلا للإمام وللجانِب وتثنى الركبتين بارتخاء.
- 2- يبدأ التنطيط بيد واحدة ومن الرسغ مع مراعاة ارتخاءه ومرونته.
- 3- تدفع الكرة بحركة من الرسغ لإعادتها إلى الأرض مرة أخرى.
- 4- يتم تبادل مد وثني الركبتين قليلا لمتابعة كل ارتداد للكرة 1/ أداء نموذج مع شرح مختصر للمهارة.

2- يتم تعليم تنطيط الكرة مرة واحدة (اليمنى-اليسرى).

3- يتم استمرار التنطيط أكثر من مرة من نفس الوضع.

4- من المشي يؤدي التنطيط بالتبادل.

5- تحديد مناطق معينة للتنطيط بها.

التمرير ألسوطي

الأداء الفني الخطوات التعليمية

- 1- يتم سحب الكرة باليدين إلى الجانب حتى مستوى الكتف.
- 2- الإعداد لمرجحة الذراع الرامية.
- 3- تقوم الذراع الرامية بإتمام حركة المرجحة.
- 4- يؤدي الجذع مهمة كبيرة في نقل القدمين.
- 5- توضع الرجل المعاكسة لليد أماما ويكون ثقل الجسم موزعا على القدمين. ١/ عمل نموذج واضح للمهارة.

- 2- تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون كرة.
 - 3- تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بالطريقة الجزئية.
 - 4- تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات، الارتكاز، المشي، الجري.
 - 5- تطبيق أداء المهارة من الجري باتجاهات متعددة، وبتغيير المكان.
- وقفة الاستعداد الدفاعي

الأداء الفني الخطوات التعليمية

- 1- تباعد القدمان وتقدم قدم على بعد حوالي ٣٠ سم.
- 2- ثني الركبتين قليلا واستقامة الجذع وميله للإمام.
- 3- ثني الذراعان قليلا من مفصلي المرفقين واليدين في مستوى الصدر.
- 4- يكون النظر موجها للمنافس.
- 5- يجب أن تكون الحركات طبقا لحركات المهاجم. ١/ عمل نموذج واضح.
- 2- يقف التلميذ وقفة الاستعداد عند التقاء نقطة خط المرمى مع خط منطقة المرمى.
- 3- يقوم التلاميذ بالانتشار في الملعب ويقوم المدرس بإعطاء الإشارات.

التصويب الكرواجي

الأداء الفني الخطوات التعليمية

- 1- الاقتراب.
- 2- الارتقاء.
- 3- الطيران مع التصويب.
- 4- الهبوط.

- ١- شرح المهارة مع عمل نموذج.
- 2- الجري الحر ثم أخذ الإحساس بالجري ثلاث خطوات.

- 3-التعود على اتساع الخطوة الأخيرة.
- 4-تحديد مسافة الجري بثلاثة أطواق متتابة.
- 5-يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون أدوات.

حائط الصد

الأداء الفني الخطوات التعليمية

- 1-يستخدم حائط الصد عند أداء المنافس الرمية من مكان ملائم.
- 2-يشكل خط الصد من المدافعين للدفاع عن زاوية المرمى من التصويبات القوية.
- 3-إذا كان الرامي يصوب باليد اليمنى فيجب أن يغطي الحائط الزاوية اليمنى والعكس.
- 4-إذا حاول الرامي أن يصوب الكرة من الجانب يقوم المدافع بمحاولة إعاقة التصويبة.