

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الدراسي الثاني

المرحلة الثالثة

م.م/ كمال جاسم محمد التميمي

كرة اليد

عنوان المحاضرة:-

المهارات الدفاعية والهجومية

الحركات الاساسية للدفاع في كرة اليد:-

- 1-وقفة الاستعداد الدفاعي.
  - 2-القفز باتجاه وبعيداً عن الخصم.
  - 3-صد الكرة.
  - 4-قطع واعتراض الكرة.
  - 5-رد فعل اللاعب أ تجاه الظروف المتغيرة خلال المباراة.
  - 6-التعاون بين المدافعين وحارس المرمى.
  - 7-تصرف اللاعبين المدافعين في مناطق دفاعية متجاورة.
  - 8-ملاحظة وقفة اللاعبين المدافعين لزملائهم مع الأخذ بنظر الاعتبار متانة خطة الخصم وتماسكها.
  - 9-الحركات الاساسية للاعب المدافع في جميع الاتجاهات.
  - 10-المواقف الدفاعية
- دفاع رجل لرجل - الدفاع العميق .

## أنواع الدفاع في كرة اليد:

1-دفاع المنطقة.

2-دفاع رجل لرجل.

3-الدفاع المركب .

دفاع المنطقة ..... متى يستخدم:

1-في حالة عدم وجود لاعب في الفريق الخصم يستخدم 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-افضل طريقة لتعليم المبتدئين.

2-يتيح للفريق المدافع معرفة خطط الفريق المهاجم.

3-منع الخصم من التهديد من مسافات قصيرة ومتوسطة.

4-يعتبر قاعدة ناجحة للتهديد السريع.

عيوبه:

1-عدم القدرة على التهديد من مسافات بعيدة.

2-غير فعالة ضد الفريق الذي يمتلك مهاجمين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق

البعيدة.

انواعها:

6-صفر، ٥ - ١ ، ٤-٢ ، ٣-٣ ، ٣-٢-١

دفاع رجل لرجل:

متى يستخدم:

1-يستخدم لفريق المبتدئين والناشئين لتنمية مهاراتهم الدفاعية الاساسية.

2-قبل نهاية المباراة والفريق خاسراً بفارق هدف او هدفين وبدء الفريق المنافس

باستخدام اللعب البطيء.

- 3-خطة مفاجئة لعدة دقائق لاريك الخصم.
- 4-التفوق الظاهر على الفريق المنافس بدنياً ومهارياً.
- 5-نقص افراد الفريق المنافس.

مميزاته:

- 1-اهم الطرق لتعليم المبتدئين والناشئين لأسس الدفاع.
- 2-لمجابهة المميزات الهجومية بالمميزات الدفاعية المشابهة.
- 3-تساهم في اعداد اللاعبين بدنياً.

عيوبه:

- 1-تتطلب مجهوداً كبيراً.
- 2-تقل فاعليتها بالعاب الحجز.
- 3-اعاقة اللاعبين بعضهم بعضاً.
- 4-احتمال زيادة ارتكاب الاخطاء القانونية.
- 5-ضعف احد اعضاء الفريق يؤثر على الخطة بأكملها.
- 6-استئناف الهجوم السريع منها.

اقسامها:

- 1-دفاع رجل لرجل في المنطقة.
- 2-دفاع رجل لرجل في الوسط.
- 3-دفاع رجل لرجل في كل الساحة.

انواعها:

5:صفر + ١ ،،، ٤: صفر + ٢

الدفاع المركب :

متى يستخدم:

- 1- في حالة امتلاك الفريق الخصم لأكثر من خطة هجومية.
- 2- لامتلاك الفريق المنافس لأكثر من لاعب جيد التصويب من بعيد.

مميزاته:

- 1- يساعد في الحد من خطورة احسن اللاعبين المهاجمين للفريق المنافس.
- 2- يسهم في بناء الهجوم الخاطف في حالة حصول الفريق على الكرة

عيوبه:

- 1- يتطلب درجة عالية من التوافق في الاداء الدفاعي بين اللاعبين الذين يقومون بالدفاع بطريقة رجل لرجل وبين المدافعين الذين يدافعون عن المنطقة.
  - 2- عند تعرض اي لاعب مدافع امامي لعمليات الحجز من قبل الفريق الخصم يعني الهجوم بالتفوق العددي على المدافعين.
- اقسامه: -:

-: منطقة 1 + 1 × 1

1منطقة 5 + 5 × 5

2منطقة 4 + 4 × 4