

التدريب على اللعب بالجسم

الهدف من هذه التمرينات هو تعليم اللاعبين كيف يمكنهم استخدام وتنمية قوة جسمهم الطبيعية.

يتمتع معظم اللاعبين بقوة لا بأس بها ولكن تنقصهم القدرة على استخدامها بالشكل المناسب. من المهم أن نفهم بأنه في حالة ممارسة اللاعبين لعبة رفع الأثقال أو أي رياضة من هذا القبيل فإن اللاعب لا يتعلم كيفية استخدام القوة البدنية بشكل مناسب في مباراة كرة يد. لذلك لابد من تدريبات قوة خاصة بلعبة كرة اليد.

وضعت هذه التمارين لكي تنمي وتحسن القوة البدنية لكل لاعب:

1.تبديل وضع الأرجل.

2.التوازن والتوافق.

3.تنمية القوة البدنية (القوة العضلية) من خلال التدريب مع الزميل.

4.القدرة على وضع أنفسهم في وضع سليم.

5.القدرة على التخلص من المدافع عند توقيفه.

من المهم أن يتعلم اللاعبين تلك التمارين بسرعة واستخدام قوتهم بالشكل السليم.

تذكر: لا تلعب بخشونة ، فقط كن قوياً.

