



كرة اليد

المبادئ التعليمية والتدريبية

أ.د عبد الوهاب غازي حمودي

كرة اليد ما لها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية

تأليف

الإستاذ الدكتور

عبد الوهاب غازي حمودي

الطبعة الاولى / بغداد

2008 م

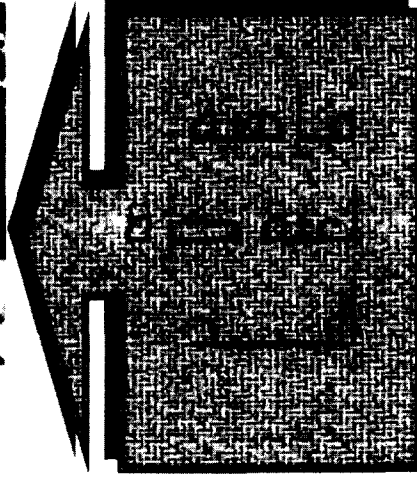
1429 هـ

❖ اسم المؤلف ❖ الأستاذ الدكتور عبد الوهاب غلزي حمودي
❖ اسم الكتاب ❖ كرة اليد ما لها وما عليها
المبادئ التعليمية والتدريبية
❖ سنة الطبع ❖ ١٤٢٩ هـ و ٢٠٠٨ م ❖
❖ رقم الايداع في المكتبة الوطنية العراقية ❖
❖ تنضيد واخراج ❖ سامح العراقي ❖ غسان العصامي ❖

جميع حقوق الطبع محفوظة للمؤلف
ولا يسمح بالاستنساخ لأي جزء دون الرجوع للمؤلف
و دار الطبع الطبعة الاولى بغداد ١ / ١ / ٢٠٠٨

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
ببغداد - ١٩١ - لسنة ٢٠٠٨

اللعبة اليد



* Brief History and
Development of Handball.

* موجز عن تاريخ وتطور كرة
اليد

* Advantages of Handball.

* فوائد كرة اليد .

* Requirements of
Handball.

* مستلزمات كرة اليد .

* Playing the Game.

* أسلوب اللعب في كرة اليد .

* Division of Handball.

* تقسيم كرة اليد .



New Hand Balls

the world's first and unique



IHF APPROVED

ultima™ 37
SIZE 2 - M

ultima™ 36
SIZE 1 - F

ultima™ 34
SIZE 00

ultima™ 35
SIZE 0 - J

Super Soft Hand Balls

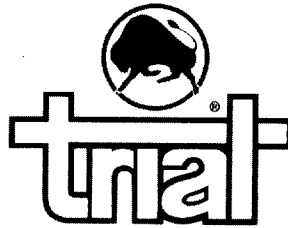
for beginners

BA 29
SIZE 1 - J

BA 30
SIZE 2 - F

BA 25

BA 0
SIZE 0



Hand Balls

schools championships

ultima™ 49
SIZE 3 - M

ultima™ 30
SIZE 2 - F

ultima™ 29
SIZE 1 - J

ultima™ 24
SIZE 0

Hand Balls

for potential training
(+50% - +100%)

ultima™ D649
+100% - M

ultima™ SE30
+50% - F

ultima™ D630
+100% - F

ultima™ SE49
+50% - M

موجز من تاريخ وتطور كرة اليد Brief History and Development of Handball

□ إذا أردنا استقصاء اثر تطور كرة اليد، علينا ان نعود الى آلاف السنين عبر التاريخ لتزامن تطور الحركات الاساسية في كرة اليد - الركض - القفز - رمي الكرة - مع تطور حركة الانسان كوسيلة للبقاء . وفي عصر ما قبل التاريخ بدأت الحركات الخاصة بالاطراف وخاصة حركة الرمي بالذراع والتي اصبحت في ذلك الوقت اهم سلاح للانسان البدائي وقد لوحظ ذلك في رسومات الانسان البدائي في الكهوف حيث شوهدت رسوم لرمي الرمح وقذف الحجارة التي كان يستخدمها الانسان البدائي في ذلك العصر .

□ أما في العصور القديمة فقد اظهرت اشكال بسيطة للكرة حيث اتخذت كوسيلة للعب والمتعة وانتشر اللعب بالكرة لان حركات الرمي هي فعاليات قتالية ساعدت على توسع اللعب بالكرة. وقد اشار هوميروس في ملحمة الاللياذة والاوديسا الى لعبة كرة اليد تسمى يورانيا - Urania حيث يقوم مجموعة من اللاعبين بمسك وتمرير الكرة الى بعضهم البعض. كما لوحظ في بعض الرسومات الرومانية القديمة اشكالا للعبات كرة يد تسمى هاريسنتون/ ايبسكوروس - Hapaston/Episkuros حيث كان الهدف في اللعب هو قذف الكرة فوق خط معين .

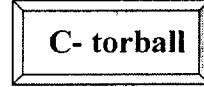
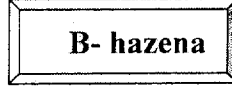
□ اما في العصور الوسطى بدأت الرياضة واللياقة البدنية تصبح جزءا من حياة الانسان حيث اصبح بالامكان ان يقضي الفرد وقتا اكثر ويصرف المال من اجل تطوير الجسم والعقل وخاصة اثناء النهضة الاوربية حيث بنى النبلاء صالات خاصة للتدريب سميت دور اللعب بالكرة - Ball houses - وبالإضافة الى التنس وتدريب الفرسان، يمكن ان نجد اشكال بدائية من كرة اليد .

□ أن ما تم توضيحه اعلاه هي الجذور الاولى لكرة اليد، اما ما يهتم بمواصفات المميزة لكرة اليد فقد نشأ في العصر الحديث الذي نعيشه الان. ان العصر الحديث الذي نعيشه الان، اصبح عصر الرياضة فظهرت المعرفة الرياضية في نواحي متعددة من المجتمع الحديث واصبحت الرياضة جزءا اساسيا من الحياة اليومية، وظهر التخصص في الرياضة مما اعطى كرة اليد تعزيزا جيدا .



وفي الحقيقة ان الجمناستك كان الرياضة الاكثر انتشارا في هذا العصر وكان بحاجة رياضة مكملة لمرونة العضلات وكانت مهاراته متطورة جدا اما بالنسبة للعبة كرة القدم والركبي soccer and rugby فقد بقيت هذه اللعابت في المراحل البدائية حيث كانت لعبات قاسية تسبب الكثير من الاصابات الشديدة .

لذلك نشأت ثلاث لعبات متشابهة جدا هي :



هذه اللعابت هي تعتبر الاساس الذي ارتكزت عليه كرة اليد الحديثة:
-A Haanhold : ان الفكرة الاساسية لهذه اللعبة كانت لمدير مدرسة دنماركي Holger Nielson . الذي حاول ان يجد لعبة بديلة لكرة القدم soccer التي كسرت زجاج نوافذ المدرسة حسب قوله لذلك فقد فكر في لعب الكرة باليد وقد قابلت هذه اللعبة اقبالا كبيرا من طلابه فكانوا يلعبونها بنجاح وانتشرت هذه اللعبة بسرعة في كل ارجاء الدانمارك.

-B Hazena : ابتكرها Antonin kristof, Vraclar karas وقد شوهدت لأول مرة في براغ ، في هذه اللعبة تكون ابعاد الملعب (٣٢م^٢ × ٤٨م^٢) ونصف قطر منطقة الهدف ٦م^٢ وابعاد الهدف (٢م^٢ × ٢,٤م) ووقت اللعب (٢٥ دقيقة × ٢ شوط) وكانت شبيهة بكرة اليد الحديثة، والملعب مقسم الى ثلاثة اثلث بحيث ان حارس المرمى والمدافع ولاعب الوسط، وكل لاعب يلعب ضمن ساحته المقررة.

-C Torball : قدمت هذه اللعبة لأول مرة في المانيا من قبل Hermon Bachmonn وكانت ابعاد الملعب فيها هي ٤٠م × ٢٠م ونصف قطر ساحة الهدف بقياس ٤م .

انتشرت هذه اللعابت الثلاثة في كل انحاء اوربا في وقت قصير لكن بسبب اختلاف قواعد كل واحدة من هذه اللعابت الثلاثة لم يكن ممكنا تنظيميا في مباريات دولية، لذلك اصبح من الضروري توحيد القوانين والقواعد في اللعب، وهذا ما قام به Karl Sehelenz في برلين في عام ١٩١٧.



قواعد كرة اليد Advantage of Handball

* بعد كل ما تقدم يتبادر الى الذهن السؤال التالي ؟ لماذا أصبحت كرة اليد واسعة الانتشار في فترة قصيرة ؟

□ ان السبب الاول هو :

أ . ملاحقة كرة اليد لاسلوب الحياة السريع للانسان في عصرنا هذا.
ب . ان المهارات الخاصة بكرة اليد مشتقة من الحركات الاساسية للانسان مثل الركض، القفز، الرمي.

ج . تجهيزات اللعبة هي ملعب مع هدفين وكرة فقط. ابعاد الملعب والعلامات غير معقدة، والكرة بالرغم من خصوصية حجمها بالنسبة للرجال والنساء لكن يبقى حجمها صغير مقارنة بحجم الهدف مما يسهل عملية تصويب الاهداف.

د . قواعد اللعبة بسيطة ويمكن تعلمها بسهولة حتى بالنسبة للمبتدئين، وبالرغم من وجود بعض الحدود بالنسبة لسلوك اللعب لكن تعتبر قواعد اللعبة غير مقيدة بشكل رئيسي على سبيل المثال تسمح قوانين اللعبة باستخدام القوة الجسدية الطبيعية ضمن مقاييس اللعب العادل .

هـ. تبدو اللعبة وكأنها معركة بين فريقين ، لكن الميزة المبدئية للعب تبقى اللعب بالكرة، وهي لعبة سريعة ومتنوعة وممتعة للجمهور عندما تستمر اللعبة بين دفاع وهجوم بالاضافة الى المتعة والاثارة التي تحققها تصويب الاهداف القوية

و . وحدة الفريق شيء اساسي وخاصة في الدفاع حيث يوجد ضير للجهود الفردية التمرن واللعب لاعضاء الفريق معا تنمي روح الصداقة والتعاون بينهم حيث يعتمد نجاح اللعبة على عمل الفريق الموحد والمنظم .

ز . أعضاء الفريق يمتلكون فرصا متساوية لتصويب الاهداف، ان الحركات المتنوعة للركض بدون الكرة او مع مسك الكرة يوسع التطور المتناسق للجسم والذراعين والساقين، واي تغير في مواقف اللعبة يؤدي الى جعل اللاعب دائم التفكير، قادر على اتخاذ القرارات بشكل سريع .

ح . يمكن ان يلعبها كلا الجنسين منذ الطفولة الى البلوغ لعقد او عقدين لأنها تحافظ على اللياقة البدنية وبشكل مختصر ، ان الاعتقاد السائد ان اكثر فائدة لهذه اللعبة هي انها تساعد في تطوير شخصية الفرد وتبقى في النهاية هي لعبة قائمة بذاتها وبنفس الوقت تبعث على المتعة والسرور بشكل كبير .



كرة اليد خارج الصالات

هذا هو الاسم الذي اطلق على اللعبة الجديدة التي يتسم فيها اللعب خارج الصالات الداخلية ويكون عدد اللاعبين في كل فريق (١١) لاعب وقد اجريت بعض التعديلات على حجم الهدف وشكل ساحة الهدف وبعض قواعد اللعبة . لكن النمو والانتشار الكبير لكرة اليد ولد الحاجة لتأسيس هيئة دولية تهدف الى

- ١ . تطوير كرة اليد بالعالم .
 - ٢ . تنظيم المباريات الدولية والبطولات العالمية .
 - ٣ . تنسيق عمل الاتحادات الوطنية .
 - ٤ . إعداد برنامج يضع كرة اليد ضمن الالعاب الأولمبية .
- لذلك في عام ١٩٢٨ في امستردام تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة وخلال فترة قصيرة تم تنظيم كرة اليد ضمن الالعاب الاولمبية لعام ١٩٣٦ في برلين .

في ذلك الوقت كانت استراليا والمانيا دول متقدمة في كرة اليد لكن بعد الحرب العالمية الثانية اخذ القيادة الاسكندنافيةين .

وفي عام ١٩٤٦ في كوبنهاغن تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة اليد الذي قدم توجيهات جديدة في تطوير كرة اليد .

في الوقت الحالي فان الاتحاد الدولي لكرة اليد يضم (١٠٠ دولة) اعضاء في هذا الاتحاد واكثر من عشرة ملايين لاعب ويزداد هذا العدد باستمرار عن طريق زيادة عدد البطولات التي ينظمها الاتحاد الدولي، وبالإضافة الى الاقطار الاوربية التي طورت اللعبة في العقود الاخيرة فان هناك اقطار في افريقيا واسيا وامريكا واستراليا فقد تطورت لعبة كرة اليد في هذه القارات في الونة الاخيرة وخير مثال على ذلك حصول نساء كوريا على ذهبية سيئول بكرة اليد وصعود مصر من شمال افريقيا الى اكثر من بطولة عالمية اخرها حصولهم على المرتبة الرابعة في بطولة العالم التي اقيمت في فرنسا عام ٢٠٠١ وقد ساعد هذا التطور على انتشار اللعبة في هذه القارات بسرعة مذهلة بحيث اصبحت لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية الشائعة في كل انحاء العالم، ولا نعلم الى اين سيؤدي هذا التطور.



مستلزمات كرة اليد Requirements of Handball

لكرة اليد مجموعة من المستلزمات الضرورية التي يجب توافرها ويمكن تصنيفها الى مجموعتين :

١. ساحة اللعب Playing Area :

- أ- ان الأبعاد الرسمية للملعب هي ٤٠م طول و ٢٠م عرض (أي تساوي ٨٠٠م^٢) وهي المساحة الكلية ، هذه الساحة تتضمن ساحة اللعب ومنطقة الهدف في كل جانب من الملعب.
- ب- بالنسبة لسطح ارضية الملعب ، فلا توجد لها قوانين معينة لكن يجب ان تكون نظيفة وغير زلقة والاكثر اهمية ان تتوفر فيها شروط السلامة و الأمان.
- ج- علامات خطوط الملعب، وهي بعرض ٥سم عدا خط بين قوام الهدف (خط الهدف الداخلي=٨سم) لينطبق مع القائمين، والخطوط يجب ان تكون واضحة .
- * خط الوسط يقسم الملعب الى نصفين متساوين حيث يوجد هدف في كل نهاية كل من النصفين .
- * خط منطقة الهدف، وهو على شكل حرف D يتكون من ربع دائرة في كل جانب بنصف قطر ٦ متر وتقاس في داخل موقع الهدف يوصل بينها خط مستقيم .
- * خط منطقة الرمية الحرة، وهو بنصف قطر ٩ متر يقاس بنفس طريقة خط منطقة الهدف لكن يرسم بخط منقطع وبطول ١٥ سم.
- * خط رمية الجزاء، وهو بطول ٧ متر ويبعد ٧ متر عن خط الهدف الموازي له .
- * خط منطقة حارس المرمى ، وهو بطول ١٥ سم ويبعد ٤ متر عن خط الهدف الموازي له .
- * خط منطقة استبدال اللاعبين وهو يمثل بـ ١٥ سم عند الزاوية اليمنى عند الخط الجانبي ويبعد ٤,٥ متر عن جانبي خط الوسط .



٢ . الهدف Goal

ان الإضافة الوحيدة الى الملعب هو الهدف، في الداخل يكون ارتفاعه ٢م وبعرض ٣م ويجب ان تثبت قوائم الهدف جيدا، ويجب ان تكون قوائم الهدف والعارضة بقياس (٨×٨سم) .
الشبكة Net ، وهي جزء من الهدف ويجب ان تغطي كل الهدف بشكل يسمح باستقرار الكرة في الهدف عند التصويب .

٣ . الكرة Ball

عادة تصنع الكرة من الجلد ذات النوعية الجيدة او من مواد سهلة المسك، اما حجم الكرة فيختلف بالنسبة للرجال عنه بالنسبة للنساء فتكون الكرة في لعبة كرة اليد للرجال وترن ٤٥٠غم ومحيطها ٥٨-٦٠سم اما في كرة اليد للنساء فيكون وزن الكرة ٣٥٠ غم ومحيطها ٥٤-٥٦سم.
يلعب في اللعبة فريقان وكل فريق يحتوي على اللاعبين والموظفين ، ويتم تنظيم اللعب بين الفريقين بواسطة المحكمين الذين تكون لهم السلطة العليا في الملعب .

٤ . اللاعبين Players

عدد اللاعبين المحدد ١٢ لاعب اثنان منهم حراس مرمى يدخل الملعب للعب ٧ لاعبين فقط واحد منهم حارس مرمى فيبقى ٦ لاعبين في الساحة اما الخمسة البقية فيكونون لاعبين احتياط .

٥ . الملابس Tee Shirt

ملابس اللاعبين يجب ان تكون مرقمة ومغايرة لملابس الفريق الخصم اما ملابس حارس المرمى فيجب ان تكون مغايرة لملابس حارس مرمى الفريق الخصم وكذلك مغايرة لملابس لاعبي كل الفريقين .

٦ . الموظفين Officials

ان الموظفين يسهلون مهمة اللاعبين ويساهمون في مقدار ما يحققه الفريق من انجاز، وهذا هو سبب اهمية وضرورة حضورهم ووجودهم مع الفريق في المباريات ، يجلس واحد منهم عند منصة مراقبة الوقت ويبقى المدرب والمدير والطبيب جالسين عند منصة الاحتياط .



٧ . المحكمين Referees

يتحمل المحكمين مسؤولية جعل اللعب يسر بشكل صحيح وضمن قواعد اللعبة، كما نلاحظ فان متطلبات لعبة كرة اليد تكون بسيطة وغير معقدة، ويمكن توفرها بسهولة فضلا عن امكانية تبسيطها اكثر فمثلا يمكن تقليل مساحة الملعب وتقليص عدد الحكام الى حكم واحد فقط وكذلك الحال بالنسبة للاعبي الاحتياط وهكذا... الخ .
ولذلك فان هذه اللعبة انتشرت بسرعة وبشكل واسع في معظم انحاء العالم في وقت قصير .



أسلوب اللعب في اللعبة Playing the Game

* بعد ان تعرفنا على ما نحتاجه من متطلبات كرة اليد، نتعرف الان على كيفية اللعب في هذه اللعبة، وبعد مرحلة الاعداد والتدريبات تأتي المباراة .

* أثناء ممارسة اللاعبين الاحماء قبل المباراة، يحضر الموظفون (المسؤولون) استمارات تسجيل الاهداف ويتحقق المحكمين من الادوات واللاعبين ، وعند الاستعداد والتهيؤ ينادي الحكم كابتن كلا الفريقين الذين يتم اختيارهم من قبل فريقهم، وتُقذف القطعة النقدية المعدنية لاجراء القرعة والكابتن الرابع هو الذي له حق الاختيار في بدء المباراة بالاستحواذ على الكرة او اختيار جهة الملعب الذي يرغب البدء فيه .

* بعدها يأخذ أعضاء كل فريق مواقعهم في الملعب (المدافعين حول منطقة المرمى والمهاجمين حول خط الوسط) وكذلك المحكمين- واحد قرب خط المرمى والاخر من ساحة الملعب .

* تبدأ المباراة بعد صافرة الحكم ، ويبدأ الفريق المهاجم بتمرير الكرة بين اعضاءه اثناء تقدمهم الى مرمى الفريق الخصم (الفريق المدافع) الذي يتخذ اعضاؤه مواقعهم في الساحة وهي لاعب من الجانب الايمن ولاعب في الجانب الايسر وثلاثة لاعبين في الوسط الظهير الايمن والظهير الوسط والظهير الايسر ولاعب واحد له دور اساسي ومحوري فهو الذي ينتقل بين المدافعين على الدائرة ويسمى لاعب الدائرة او الارتكاز او اللاعب المحوري يحتشد اعضاء الفريق المدافع حول خط منطقة الهدف ليكونوا جدار دفاعي حول هدفهم وباستخدام لعدة اساليب تكتيكية مختلفة يحاولون من خلالها ان يمنعوا الفريق الخصم (المهاجمين) من تسجيل الاهداف ومحاولة اخذ الكرة منهم .

* أما حارس المرمى فعليه ان يحمي هدفه من دخول كرة الخصم باي جزء من جسمه من دون تقيد ضمن منطقة الهدف فيتابع اللعب في الهدف ويكون مستعد دائما لاي هجوم، لكن عند تركه منطقة الهدف بدون الكرة فانه يصبح من ضمن اللاعبين الذين هم في الساحة وعندها تطبق عليه القواعد التي تطبق على بقية اللاعبين أي يسمح لحارس المرمى ان يستخدم أي جزء من الجسم لحماية مرماه وكذلك يسمح له بمغادرة منطقة الهدف بدون الكرة، فانه يصبح من ضمن لاعبي الساحة وتطبق عليه القواعد التي تطبق على اللاعبين .



* يمكن ان يسيطروا اللاعبين على الكرة لمدة ٣ ثواني او ٣ خطوات كما يمكن للاعب ان يؤدي الطبطبة بشكل غير مقيد، كما يمكن للاعب ان يمسك ويحملها لمدة ٣ ثواني او ٣ خطوات بعدها يجب على اللاعب اما ان يقذف الكرة او الطبطبة بها . لا يسمح للاعبين عدا حارس المرمى باستخدام القدم في لعب الكرة كما لا يسمح لهم بدخول منطقة الهدف الا بعد رمي الكرة .

* أثناء محاولة أعضاء الفريق المهاجم اختراق الدفاع، ومحاولة الفريق المدافع حماية هدفهم فان أي احتكاك بين اللاعبين لا يسمح به ويعتبر اختراق لقوانين اللعبة أي ان اللاعب يمكن ان يعترض سبيل خصمه لكن من دون الضرب او الدفع او الإمساك .

الرمية الحرة Free Throw

* تعطى الرمية الحرة ضد المخالفات البسيطة القواعد للعبة مثل لعب الكرة بشكل غير صحيح، او تصرف غير رياضي. وهي رمية عادة يتم تأديتها من موقع المخالفة وبدون أي اشارة من صفارة الحكم، لكن اذا حدثت المخالفة بين منطقة الهدف وخط الرمية الحرة للفريق المدافع فتتخذ المخالفة الرمية الحرة من اقرب نقطة خارج خط الرمية الحرة .

* ان هدف ونجاح الهجوم هو تسجيل الاهداف وهذا يعني ان الكرة يجب ان تجتاز خط الهدف الداخلي فتكون بين موقعي الهدف وتحت العمود المستعرض للهدف .

التبديل Substitution

* يسمح باجراء التبديل لاي عضو من اعضاء الفريق بلاعب من اللاعبين الاحتياط لكن يجب ان يخرج اللاعب المستبدل ويدخل اللاعب الاحتياط من منطقة الاستبدال المعينة لكل فريق واي لاعب يدخل ويخرج من الملعب بشكل غير صحيح فيعاقب بحرمانه لمدة دقيقتين بالايقاف من اللعب في حين يعطى للفريق الاخر رمية حرة من منطقة التبديل الخاطئ.

* يبدأ اللعب مرة اخرى ويتحول الفريق المهاجم باتجاه هدف الفريق الخصم (المدافعين) وسيحاولون تطبيق اسلوب خطي اخر حيث يلعبون بلاعبين



محوريين اساسيين، فالفريق المدافع سيستجيب باستخدام خمسة لاعبين في خط منطقة الهدف ولاعب واحد للامام يحاول اخذ الكرة وعرقلة التهديد للفريق المهاجم .

* أما هدف الأسلوب الخططي للفريق المهاجم هو تمرير الكرة الى واحد من اللاعبين المحوريين او استخدام الفجوات لغرض التهديد من مسافة قريبة، وعندما يندفع اللاعب المحوري لغرض التهديد فان المدافع عليه ان يعيقه بدون ان يرتكب مخالفة لقواعد اللعبة مثل الدفع او الضرب او الامسك باللاعب، وعند ارتكابه لاحد هذه المخالفات فسيحرمه الحكم لمدة دقيقتين بالايقاف عن اللعب ويعطي رمية جزاء للفريق المهاجم .

* يقوم المسجل المسؤول عن تسجيل الاهداف بملأ استمارة تسجيل الاهداف وحساب المخالفات . ويحسب مراقب الوقت، الوقت لحرمان اللاعب الموقف عن اللعب واعلام اللاعب بوقت عودته الى اللعب مرة أخرى .
* ينتهي الشوط الأول (٣٠ دقيقة) ليأخذ اللاعبين فترة استراحة لمدة عشر دقائق لتجديد نشاطهم وتلقي توجيهات جديدة من مدربهم وبعد انتهاء فترة الاستراحة يبدأ الشوط الثاني (٣٠ دقيقة) بعد تغيير الهدف وترمي الكرة من قبل الفريق الذي خسر عند قذف قطعة النقد المعدنية .

* وحسب نوع انتهاكات قواعد اللعبة يعطي الحكم اما انذار (كارت اصفر) او حرمان من اللعب (لمدة دقيقتين) او حرمان اللاعب من حق الاشتراك في المباراة (كارت احمر) وفي الحالات الشديدة يكون الطرد واقصاء اللاعب كأقصى عقوبة له .

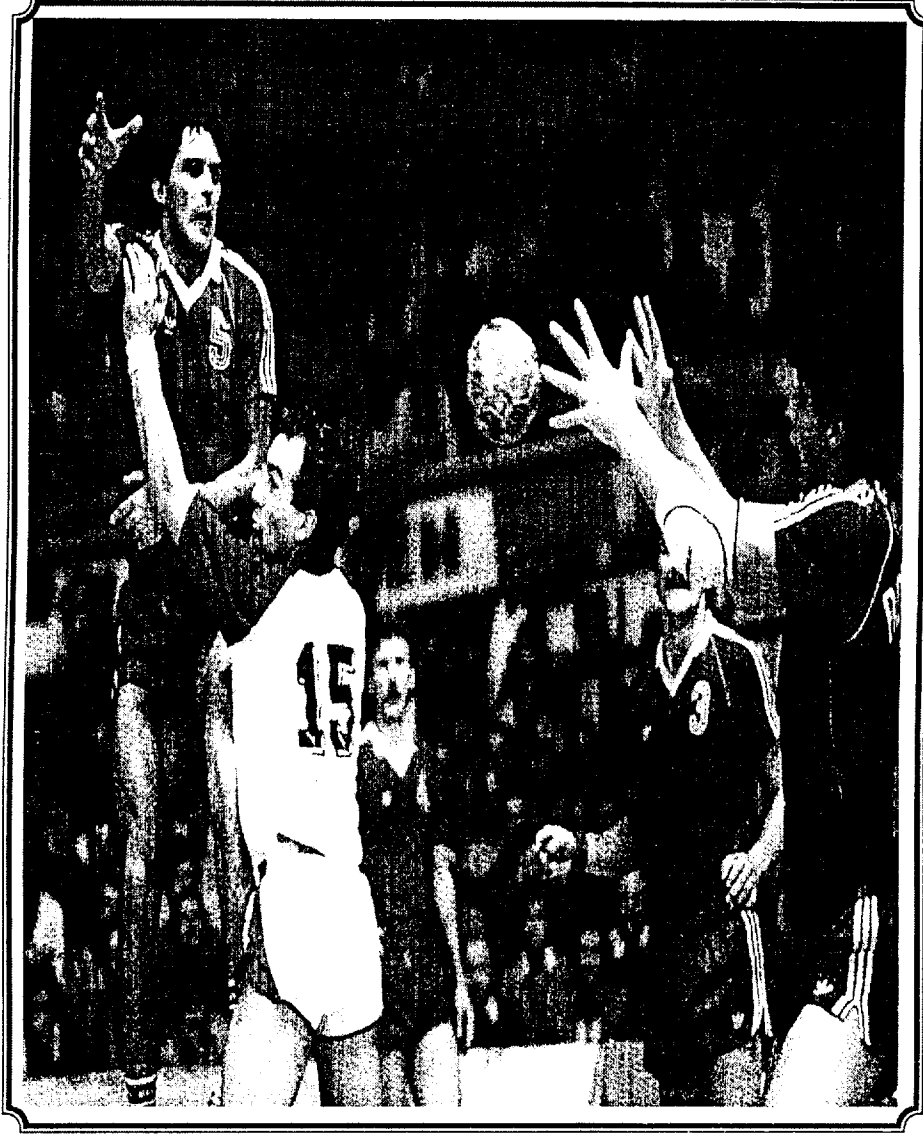
* وقد يوقف الحكم مواصلة اللعب في حالات الاصابة او حدوث سوء تفاهم او أي شيء خارج عن المألوف في اللعب ، وعندها يجب ان توقف ساعة التوقيت ولا يبدأ التوقيت مرة اخرى الا بعد صفارة الحكم كاشارة لمواصلة اللعب .

* عندما يفقد الفريق الكرة يرميها خارج الملعب بحيث تجتاز الخط الجانبي يمنح الفريق الخصم رمية جانبية حيث يضع اللاعب احدى قدميه على الخط الجانبي للملعب ، ويرميها الى داخل الملعب من المكان الذي خرجت منه الكرة خارج الملعب .

* إذا اجتازت الكرة خط الهدف الخارجي فان الرمية الجانبية تنفذ من منطقة اتصال الخط الجانبي بخط الهدف الخارجي .



* تمنح رمية الهدف عندما تجتاز الكرة خط الهدف الخارجي او عندما تبقى ضمن منطقة الهدف وينفذ هذه الرمية حارس المرمى من منطقة الهدف فوق خط منطقة الهدف، وفي بعض الاوقات تكون هذه الرمية عبارة عن تمريرة طويلة يمكن ان تكون بداية جديدة لعكس الهجوم وعند انتهاء وقت الشوط الثاني يصفر الحكم معلنا عن نهاية المباراة .



قسم كرة اليد Division of Handball

- * ان كرة اليد هي لعبة حديثة من ضمن الالعب الفرقية . تتمثل فيها افضل المميزات من حيث القدرات البدنية والمهارات الفنية والمعرفة الخططية .
- * بما ان الهدف من المباراة هو تسجيل او اعاقا تسجيل الاهداف لذلك فان الفريقين يكونان فريق مهاجم يحاول تسجيل هدف وفريق مدافع يحاول حماية مرماه واعاقا تسجيل هدف الفريق المهاجم .

الهجوم Attack

- * يبدأ الهجوم من اللحظة التي يأخذ فيها الفريق الكرة ويستمر الى أن يفقدها او يسجل هدف، خلال هذه الفترة فان المهاجمين يحاولون ان يسجلوا هدف في المراحل المختلفة من الهجوم بواسطة تطبيق عناصر الاداء الفني والاداء الخططي الفردية والفرقية في الهجوم .

الدفاع Defense

- * يبدأ من اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة ويستمر حتى يستعيدها مرة اخرى، خلال هذه الفترة يحاول المدافعون اعاقا الفريق الخصم من تسجيل الاهداف في المراحل المختلفة من الدفاع بواسطة تطبيق عناصر الاداء الفني والخططي الفردي والجماعي والفريق للدفاع .
- * ان كرة اليد تتكون من عناصر حركية مرتبطة بشكل وثيق، وهذه العناصر الحركية هي اصغر وحدات اللعبة وحسب مميزات الفعالية في اللعبة فان الحركة يمكن ان تكون اجراء فني او مناورة خططية او ازاحة أساسية .

العناصر الحركية

- * هي عناصر حركة الانسان الطبيعية من ركض وقفز ورمي و التي تمثل الشروط الاساسية للعب الكرة ويتم بناء الاداء الفني الخاص باللعبة على هذه الحركات الاساسية من حيث الدفاع والهجوم .



□ الأداء الفني Technigae

* ان العناصر الفنية للهجوم والدفاع تضمن اساس اللعب الخططي المنظم للفرد او الفريق ضمن مجال نشاط الفريق. والاداء الفني هو الخط المميز للحركة يجري ضمن حدود قواعد اللعبة لغرض الحلول العلمية للاهداف في اللعبة .

□ الأداء الخططي Techtic

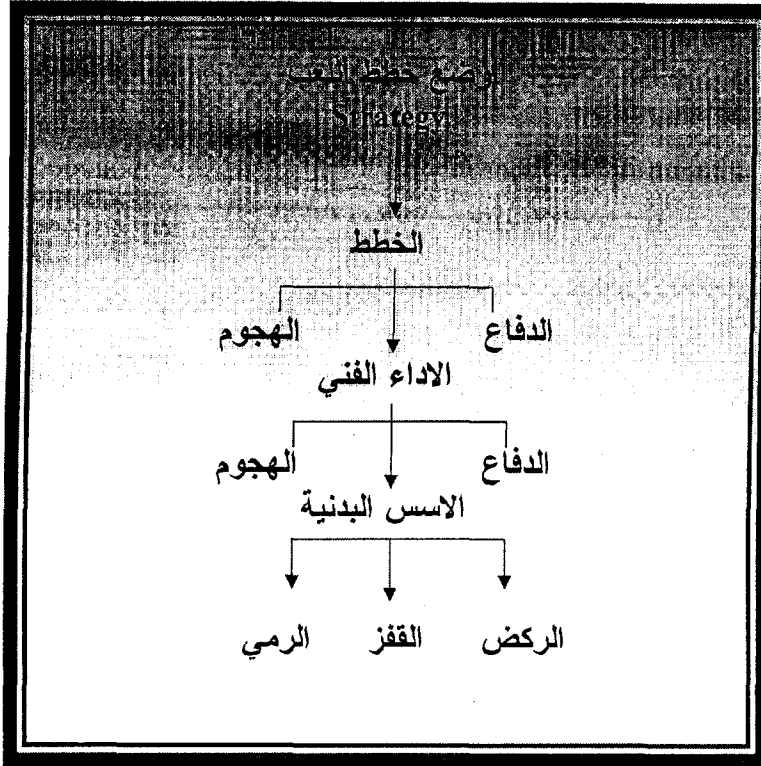
□ هو المعرفة بتنفيذ العناصر الفنية للهجوم والدفاع في الوقت والمكان المناسبين من اجل نجاح الفريق، وهكذا فان الخطط في اللعبة تحدد الموقع الذي يتخذه اللاعبون وواجباتهم في الدفاع والهجوم وكذلك في تنسيق لنشاط للافراد والفريق حسب الاستراتيجيات المحددة مسبقا للفريق .



□ الاستراتيجية او التخطيط Strateg

* هو وحدة الخطة والتنظيم والتنفيذ الشامل لكرة اليد والذي يتألف من اعداد اللاعبين والوسيلة لتحقيق الهدف وبهذه الطريقة فان الاستراتيجية تشير بشكل غير مباشر الى اصغر عنصر من اللعبة- العناصر الحركية، وباختصار فان التخطيط (الاستراتيجية) يأخذ الفريق الى الملعب والخطط يعرض طريقة الفوز بالمباراة، والاداء الفني يوفر الاداة لتنفيذ الافكار، والاسس البدنية تمثل الشروط الاساسية للعب .

وفيما يلي نموذج للافكار الخاصة بالاستراتيجية



* وعند نقل النظرية الى التطبيق فان هذه السلسلة من الافكار تعني ان كل عنصر حركي له مكان في التسلسل الهرمي للمجموعة الحركية لكرة اليد وعلى اساس مميزات معينة يمكن ان يتم تصنيفها نظرا لهذا النظام التصنيفي سيكون من العملي محض نشاط اللاعب بالنسبة الى الحركة وبالنسبة الى خصمه وبالنسبة الى زملائه في الفريق وبناءا على ذلك فان المعايير الاساسية للتصنيف هي :

أ . الهدف من الحركة (اساسية، هجومية، دفاعية).

ب . نوع الحركة (فنية، خطية).

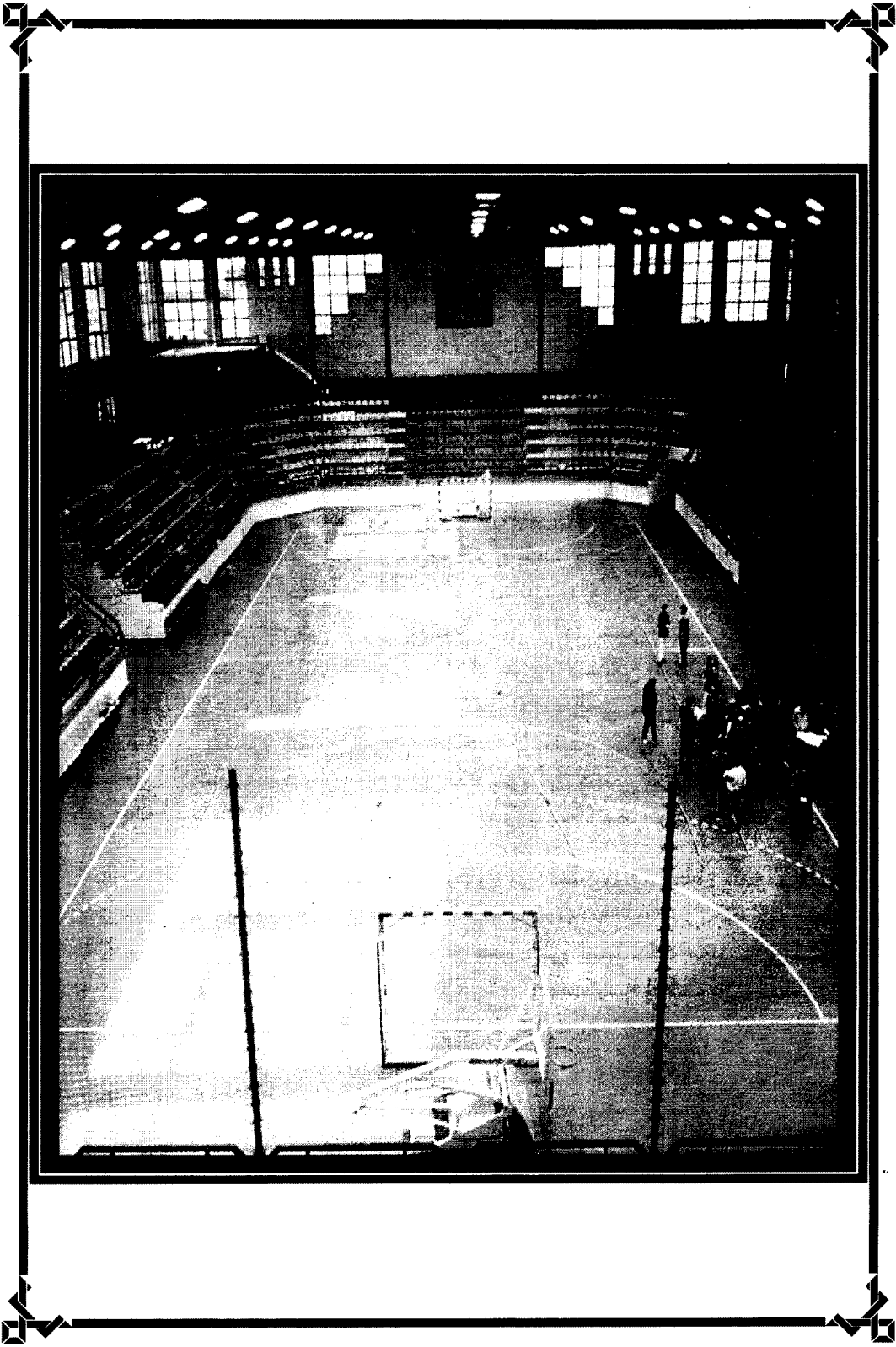
ج . عدد اللاعبين المشتركين في الحركة (فردية، جماعية، فرقية) .

* ومساعدة هذه المقاييس سيكون من الممكن تعريف أي حركة، مثلا تغيير الاتجاه هو عنصر حركي اساسي، الدفع المتوازي هو عنصر خطي للهجوم الجماعي وهكذا... الخ.

* ومن الواضح ان أي شكل وطرق معقدة ضمن اللعبة، لان كل حركة في الهجوم والدفاع لها اساس بدني واجراء فني وسبب خطي لذلك فان اي عنصر حركي يمكن تحليله من كافة هذه الجوانب فمثلا قفزة التصويب يمكن ان تصنف كعنصر حركي فردي للهجوم يكون واحد من اكثر الحركات المميزة لكرة اليد، لكن تنفيذها حتى عند المستوى الاساسي يتطلب قدرات بدنية معينة لدى اللاعب، فضلا عن ذلك فان تنفيذ الاداء الفني حتى وان كان في غاية الدقة لا يضمن النجاح اذا كان اللاعب لا يطبقه بشكل خطي صحيح، لذلك فان التصنيف يجب ان لا يكون ثابت وان أي عنصر حركة يجب ان لا يقدر دائما بالنسبة الى اللعبة حسب الدور الذي يمثله كنمط معقد من الحركة .

* ومع هذا ولغرض التبسيط والمهم يكون من الضروري تحليل المجموعة الحركية لكرة اليد وحسب مواصفاتها العامة ومجموعة العناصر الحركية معا، ومن خلال تحليل هذه الوحدات يمكن الوصول الى استنتاجات معينة والتي يمكن ان تكثف في نفس الوقت عن الاحتمالات الممكنة لتطوير وتحسين الانجاز وكذلك تسهيل تعليم وتعلم مهارات كرة اليد .





الفصل الثاني الأداء الفني للدفاع DEFFENS

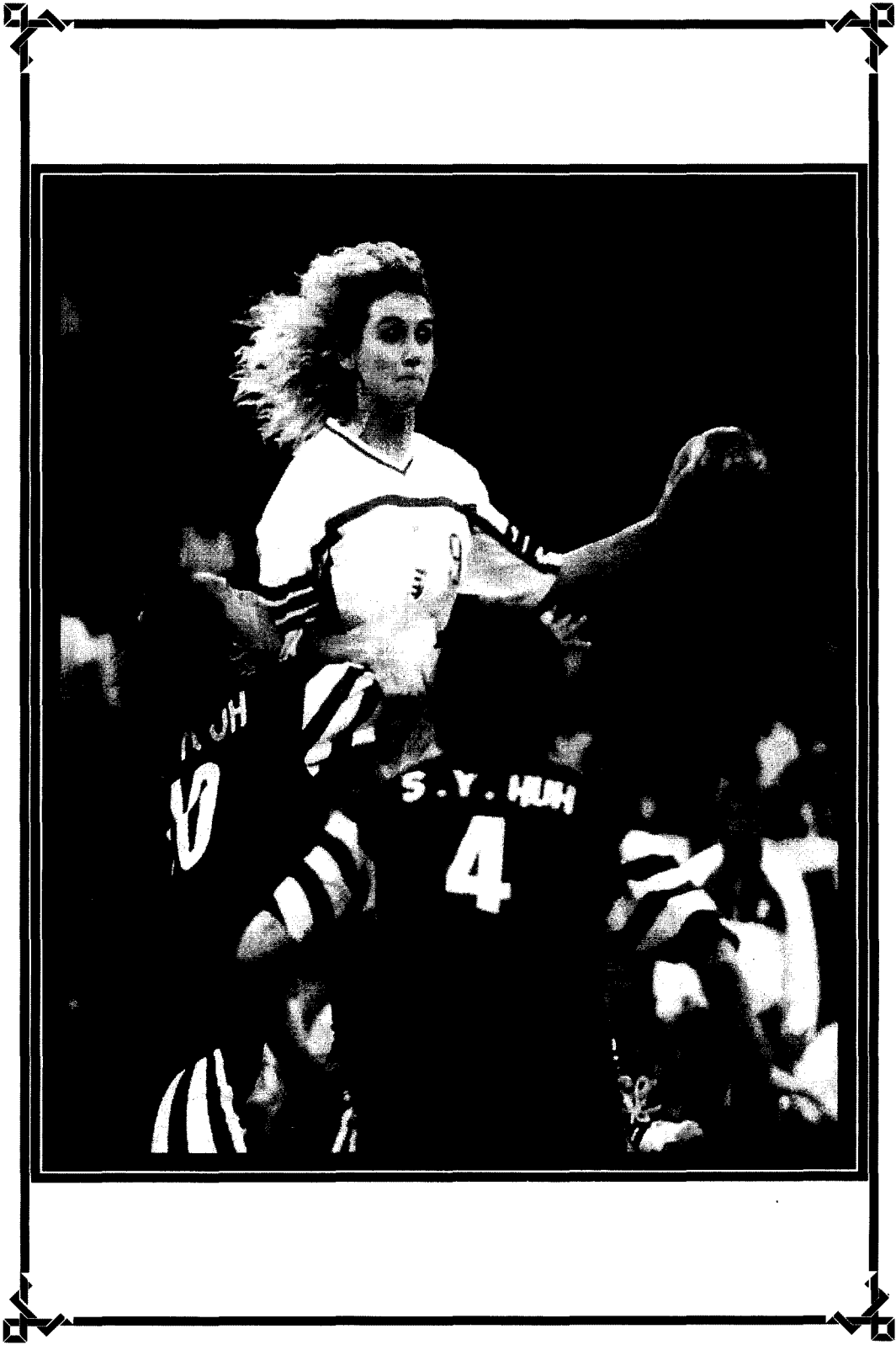


الخط الفني الدفاع

- * لاعبو الساحة
- * الوضع الاساسي - الحركة الاساسية - خطوة جر تقدم
- * الايقاف - على الارض في - انحراف
- * الحصول على الكرة - ضرب الكرة - تمرير الكرة
- * الغلق الدفاعي (الحجز الدفاعي)

- * الغلق الفردي (الحجز الفردي)
- ١- غلق الرميات من فوق الذراع
- ٢- غلق الرميات القوسية
- ٣- غلق الرميات من تحت الذراع
- ٤- غلق الرميات من القفز
- * الغلق الجماعي (الحجز الجماعي)
- ١- الغلق جنباً الى جنب
- ٢- الغلق التكميلي





دفاع Defense

العناصر الفنية للدفاع

أولا : الوضع الاساسي .

ثانيا : الحركة الاساسية .

- أ . حركة السقوط للخارج .
- ب . خطوة جر القدم .

أولا . الوضع الأساسي للدفاع

يبدأ الدفاع من اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة. من هذه اللحظة يجب ان لا يكون لدى المدافع أي غرض اخر سوى ابطال هجوم الخصم وارجاع الكرة منه، وعلى المدافع ان يكون في الوضع الاساسي له وعليه كذلك ان يأخذ بعين الاعتبار حقيقة ان المهاجم في اللعبة يكون هو المبادر عادة ودور المدافع يكون رد فعل لهذه المبادرة وللموازنة لذلك الهجوم وعلى المدافع ان يتخذ وضعا يمكنه من الانتقال في أي لحظة وفي أي اتجاه ويحافظ على توازن جسمه الى جانب ابطال محاولات الخصم للتهديف ويمكنه من بدأ الهجوم المعاكس كذلك .

□ التحليل الحركي للوضع الاساسي للمدافع :

- ١ . الساقين : تكون متباعدة بقدر عرض الاكتاف الاقدام مؤشرة للخارج قليلا ومفصلي الركبة والكاحل مثنية قليلا . ووزن الجسم يكون موزع بالتساوي على الحافة الخارجية للأقدام .
- ٢ . الجذع : مثني قليلا للامام ويكون مركز ثقل الجسم في منطقة الوسط ومسقطه الراسي يكون في نقطة منتصف الخط الوهمي الذي يصل بين قوسي القدمين .
- ٣ . الرأس : مرفوع للاعلى والنظر يتابع حركات الخصم ومسار الكرة بشكل مستمر .
- ٤ . الذراعين : تكون عضلات الكتف ممدودة والذراعين مثنية بجانب الجذع للساعدان ممدودة للخارج واليدين مفتوحة بشكل طبيعي والاصابع مثنية



قليلا. من هذا الوضع الاساسي يمكن اللاعب من ابتداء الحركات المختلفة بسهولة وبذلك فانه يكون وضع البداية الذي يمكن من خلاله تنفيذ الاداء الفني للدفاع بشكل مناسب . شكل رقم (١) .



شكل رقم (١)

ثانيا . الحركة الأساسية Basic Movement

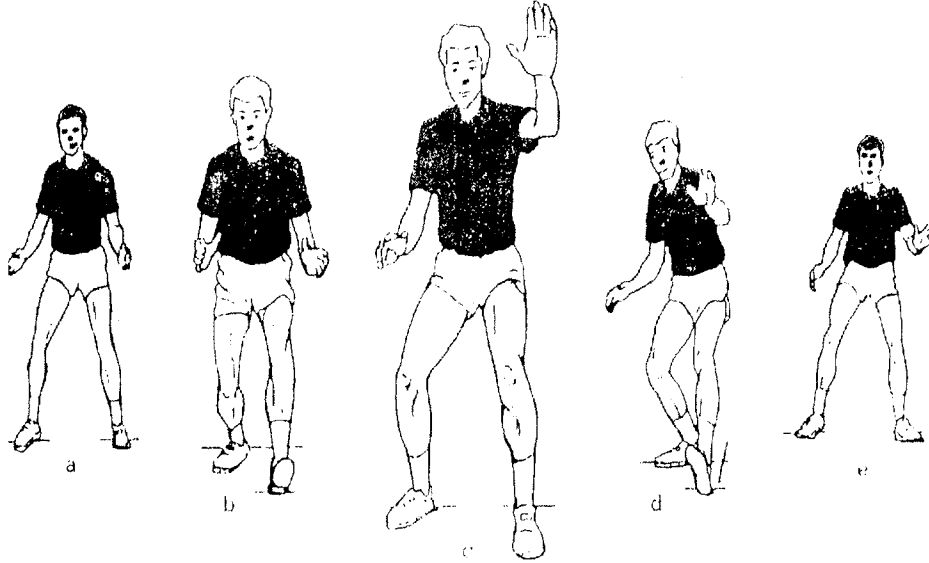
ان الحركات الخاصة بالهجوم مثل تمرير الكرة او الاختراق والخداع هي التي تحدد حركات المدافعين. وان الهدف من الحركة الاساسية هو حصول اللاعب على الوضع المثالي بالنسبة للمهاجم بحيث يمكنه اعاقه المهاجم وكذلك لمساعدة الزميل عند الضرورة.

وبناء على ذلك على اللاعب ان يتحرك وينتقل بسرعة طوليا وعرضيا في الملعب وهذا يمكن تنفيذه بواسطة الخطوات التي يقوم بها اللاعب.

أ- حركة السقوط للخارج : التي يقوم بها المدافع في الدفاع وهي حركة فنية اساسية في الدفاع لانه بواسطة هذه الحركة يقوم بها المدافع باعاقه التصويب واعتراض التمريرات للكرة بين المهاجمين واسناد تنظيم الهجوم .



عند البدء من الوضع الاساسي (a) ينفذ اللاعب خطوات سريعة وواسعة للامام وتكون الاقدام قريبة من الارض (b) ويهبط بالجسم بثني اعلى الجذع قليلا في الوضع الاساسي الجديد ان وضع الجسم -يكون بتدوير الجذع باتجاه الخصم، واليدين مستعدة للحركة والساقان مثبتة قليلا- يعدل حسب الوضع المتزامن للمهاجم (c) وتنفذ الحركة الخلفية بشكل مائل عدا ان الاتجاه يتغير مع تغير موقف المباراة (d) وينتقل اللاعب للخلف الى وضع اساسي مؤقت (e) لذلك فان هذه الحركة لا تنفذ في نفس المسار لكنها عادة تكون حركة متعرجة .
شكل رقم (٢) .



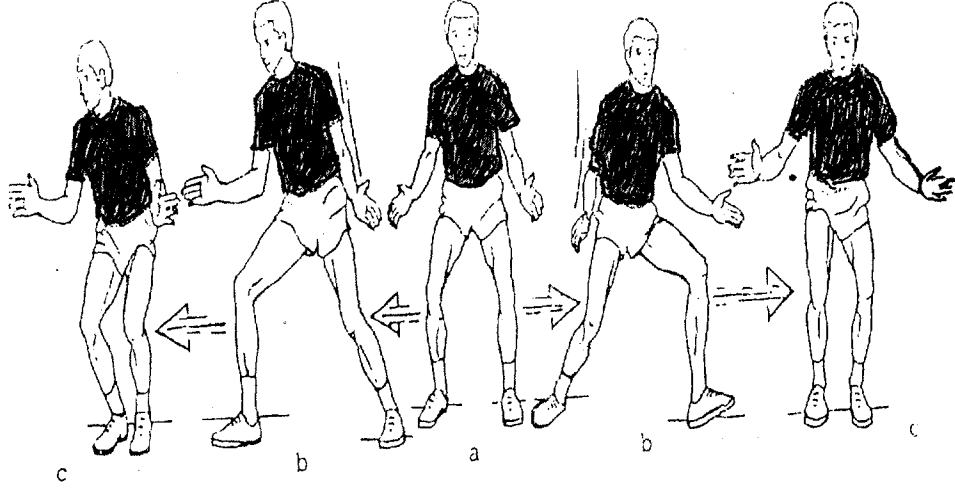
شكل رقم (٢)

ب- خطوة جر القدم : هو عنصر فني اساسي في الدفاع لانه يمكن اللاعب من اعاقه محاولات المهاجمين في الاختراق ويعطل نظام الهجوم ويحمي منطقة الهدف .

يبدأ اللاعب من الوضع الاساسي (a) والخطو للخارج بالساق الاقرب لاتجاه الحركة (b) وتنفيذ قفزة واطئة سريعة بدون تقاطع الساقين تتحرك القدمان قريبا من الارض لاختصار الزمن في الهواء (c) ثم الهبوط على الحافة الخارجية للقدم في الوضع الاساسي الجديد .



التلامس المناسب مع الارض يمكن اللاعب من تغطية مساحة اوسع من ارض في زمن اقل ويستمر بالسيطرة على خصمه . أما سرعة الخطوة فتحددها سرعة حركة الكرة والمهاجمين .



شكل رقم (٣)

في الحركة الأساسية يكون من الضروري تجنب فقدان توازن الجسم وهذا يمكن تحقيقه بواسطة توافق وانسجام حركات الجسم والأطراف .

* **حركة القدمين Foot-work** : هي حركة اساسية للازاحة ويجب ان تكون حركات مستمرة وسريعة ودقيقة، يؤدي اللاعب الوضع الاساسي بواسطة حركة القدمين، ويتبع مسار الكرة والخصم ويتخذ المواضع كمدافع بواسطة حركة القدمين أيضا .

* **حركة الذراعين Arm-work** : وتكون حركة متوافقة مع حركة القدمين وتساعد في زيادة سرعة حركة القدمين وكذلك تساعد في حفظ توازن الجسم فضلا عن ذلك فان حركة الذراعين تستخدم في اعاقه تمرير الكرة بين المهاجمين وفي تشويش الرؤية لدى الخصم بواسطة التلويح وخطف الكرة من يد المهاجم .

* **الجزع Lack** : وتكون حركة الجذع حسب متطلبات الدخول على المهاجم فينحني او يدور او يقوس مع المحافظة على توازن الجسم ومن المهم دائما

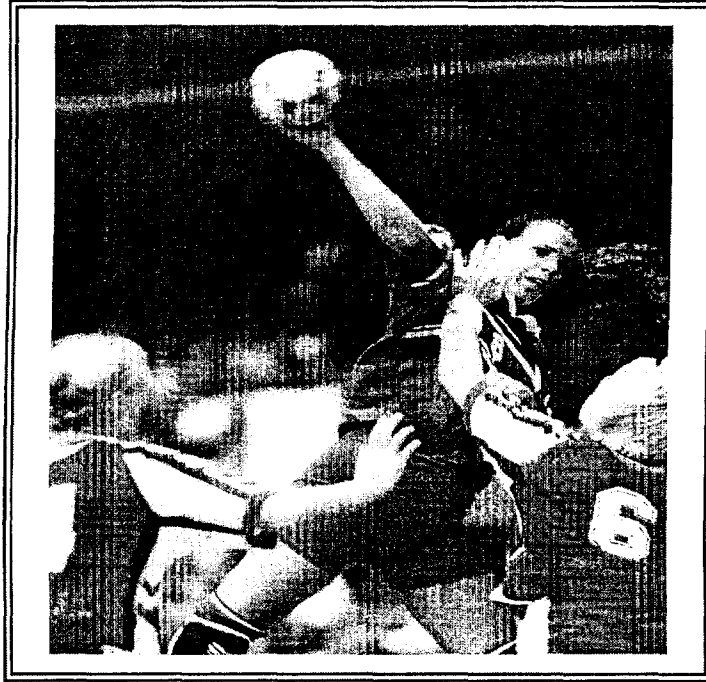


المحافظة على مركز الثقل في نقطة مناسبة والتي عادة تكون في منطقة الوسط .
، عند غياب الحركة الاساسية الكافية والمناسبة فان المدافع سيصل الى
المهاجم بزمن متأخر جدا فيتأخر في إيقاف الاختراق، ومن ذلك تأتي اهمية
السيطرة منذ البداية على العناصر الصحيحة للوضع الاساسي والحركة
الاساسية .

ثالثاً . الإيقاف أو الكبح *Checking*

ان التلامس البدني بين المهاجمين والمدافعين امر ضروري ولا يمكن تجنبه.
عندما يهدد المهاجمون المرمى فان المدافعين يحاولون ابطال محاولات
التهديف للمهاجمين وحركاتهم اللاحقة بواسطة استخدام الجسم لغلق مسار تقدم
المهاجمين باتجاه المرمى .

الإيقاف هو النقاء ديناميكي بين المدافع والمهاجم بواسطة الجسم او الاطراف
حسب ما تسمح به قواعد اللعبة وبالرغم من ان هذا الاداء ممكن ان يحدث
خلال المباراة بطرق متعددة لكن الشكل الاساسي الذي غالبا ما يحدث، هو
عندما يلتقي المدافع والمهاجم وجها لوجه وهذا يمكن ان ينفذ على الارض او
في الهواء .

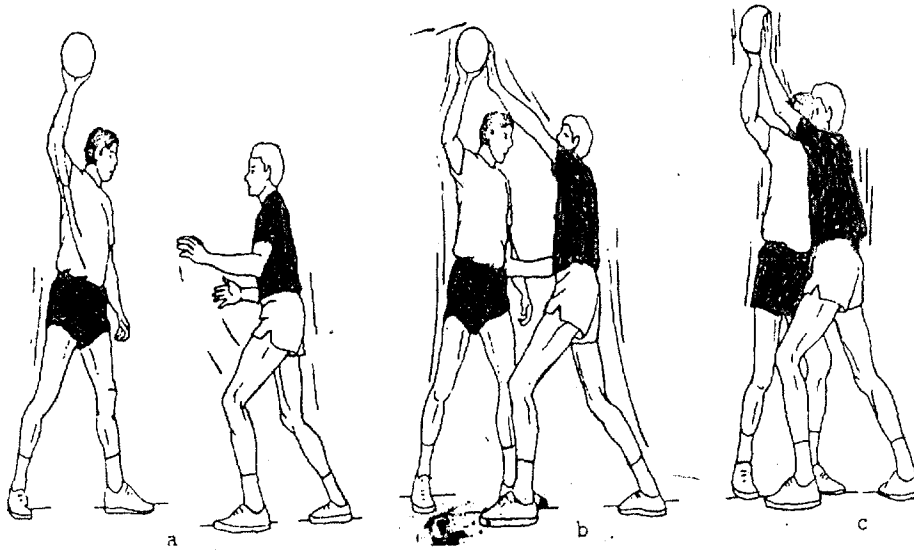


٢٥



الإيقاف على الأرض Checking on the Ground

هذا الأداء يعطي المدافع فرصة لوقف المهاجم الذي يهدد المرمى على الأرض. على المدافع ان يختار المكان الصحيح والوقت الصحيح لايقاف المهاجم. يجب بهذا الأداء الفني وبناءا على حركة المهاجم، وكمناورة تحضيرية تحرك باتجاه المهاجم المتقدم بخطوات واسعة سريعة عندما يكون الخصم لا يزال في المرحلة الاولى من حركته (a) في لحظة يقف المدافع بشكل مستعرض مع فتح الساقين عند الركبتين، والقدمين ثابتة على الأرض، عضلات الجسم والساق ممدودة ومركز ثقل الجسم منخفض (b) الوضع يسمح للمدافع ان يوقف المهاجم القادم من الاتجاه المعاكس بقوة كبيرة، اليد الاقرب الى ذراع رمي الخصم تمد للخارج لتمنع التصويب في الوقت الذي تتصادم به جسم المدافع مع جسم المهاجم، اليد الاخرى على الورك لايقاف اثر التصادم. ان حركة المدافع يجب ان لا تنتهي بالاييقاف او كبح المهاجم لان عليه ان يكون مستعدا لمنع محاولات المهاجم المكررة في التصويب او الاختراق. شكل رقم (٤) .



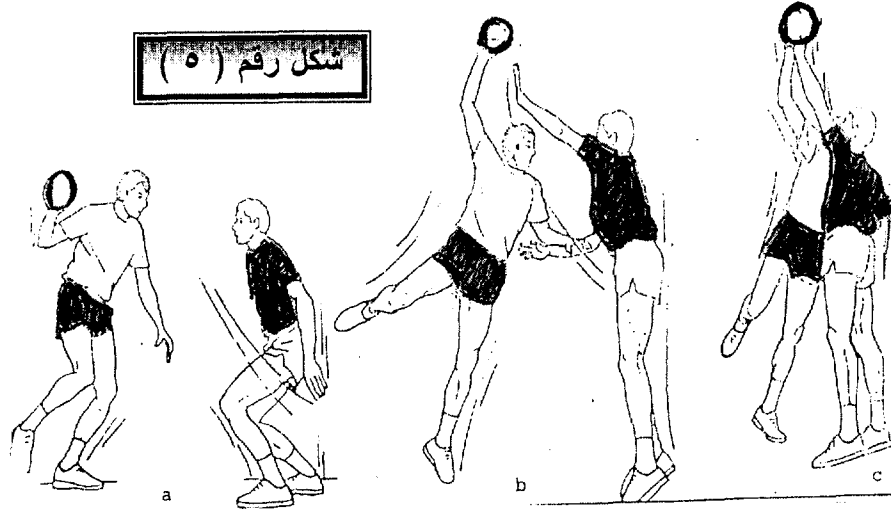
شكل رقم (٤)



الإيقاف في الهواء

Checking in the Air

هذا الأداء الفني يوفر للمدافع فرصة لايقاف المهاجم الذي يهدد المرمى في الهواء اتخاذ الوضع التحضيري يمكن تعديله حسب ظروف اللعب بحيث يكون على المدافع الاستعداد لقفزة ديناميكية واحدة بخطوات قليلة ومساحة صغيرة نسبيا، وبناءا على ذلك فان المفتاح لنجاح التنفيذ -الى جانب الاختيار المناسب للمكان والمسافة- هو التوقيت الجيد، ان الحركة تبدأ ببناء القوة الدافعة بواسطة ثني الركبتين ومرجحة الذراعين للاعلى (d) يتبع ذلك قفز للاعلى وللإمام قليلا (b) على المدافع ان يلتقي بالمهاجم وجها لوجه وصدرا لصدر في الهواء -ذراع المدافع القريبة تمد باتجاه ذراع الرمي للمهاجم في حين تحاول اليد الاخرى ان توقف اثر التصادم بوضعها على ورك المهاجم (c) اثناء الوجود في الهواء على المدافع ان يحافظ على توازنه بحيث يتمكن من الهبوط على كلا القدمين ليكون مستعدا لحركات المهاجم المعادة مرة اخرى ان الاشكال المختلفة للايقاف يمكن رؤيتها بشكل مستمر في المباراة وخاصة قبل واثناء وبعد التصويب قرب اللاعب المحوري . شكل رقم (٥) .



ان أوضاع المهاجم ومواقف اللعب تؤدي الى تنفيذ اشكال خاصة من الايقاف.
مثلا :

هدف المدافع لا يكون فقط منع المهاجم من التصويب بل يحاول ان يوجه خصمه الى الزاوية لتقليل زاوية التصويب وعرقلة ركض المهاجم وتغيير وضعه. علاوة على ذلك فان المدافع يظل اللاعب المحور دائما ليضمه تحت سيطرته بواسطة الجزء الاعلى من الجذع بتدويره قليلا باتجاه الكرة وبذلك يقلل فرصة اللاعب المحور ليدور باتجاه المرمى .



**يجب الأخذ بعين الاعتبار هذه النقاط التالية
من اجل التنفيذ الصحيح للإيقاف**

- ١ . بواسطة الوضع التحضيري الجيد والتوقيت المناسب يمكن للمدافع ان يؤثر على مكان الإيقاف .
 - ٢ . على المدافع ان يعمل جاهدا للإيقاف خصمه على الارض بشكل رئيسي وان ينفذ الايقاف في الجو اذا لم يتمكن من الوصول الى المهاجم فقط .
 - ٣ . لغرض تجنب الاصابات على المدافع ان يتجنب تصادم الاجزاء الحساسة في الجسم مثل الرأس او الركبة ويمس المهاجم بالصدر وراحة اليد .
 - ٤ . على اللاعب ان ينفذ التلامس البدني باعلى الجذع وان يستخدم الذراعين لحفظ التوازن فقط ولا يبالغ في التصويب وللحصول على الكرة .
 - ٥ . لغرض المحافظة على توازن الجسم، على اللاعب ان يحافظ على مركز ثقل الجسم، منخفضا اثناء ايقاف المهاجم على الارض اما عند ايقاف المهاجم في الجو فيجب ان يكون الجذع مائل قليلا للأمام .
 - ٦ . بواسطة ايقاف المهاجم فان المدافع يجب ان يوقف ويربك المهاجم .
 - ٧ . بعد اكمال عملية الإيقاف على المهاجم ان يعود مباشرة الى موقعه ووضع في الدفاع بواسطة استثمار اثر التصادم مع المهاجم .
- ان الإيقاف الى جانب كونه سلاح دفاعي فعال وواحد من العناصر الاساسية للاداء الفني للدفاع فانه يبين بعض القيم المهمة في اللعب حيث يعطي اللاعب فرصة لاستثمار قوة الجسم الطبيعية ضمن حدود قواعد اللعبة وهو اختيار للقوة البدنية واللعب العادل .

رابعاً . الحصول على الكرة Gaining Possession of the Ball

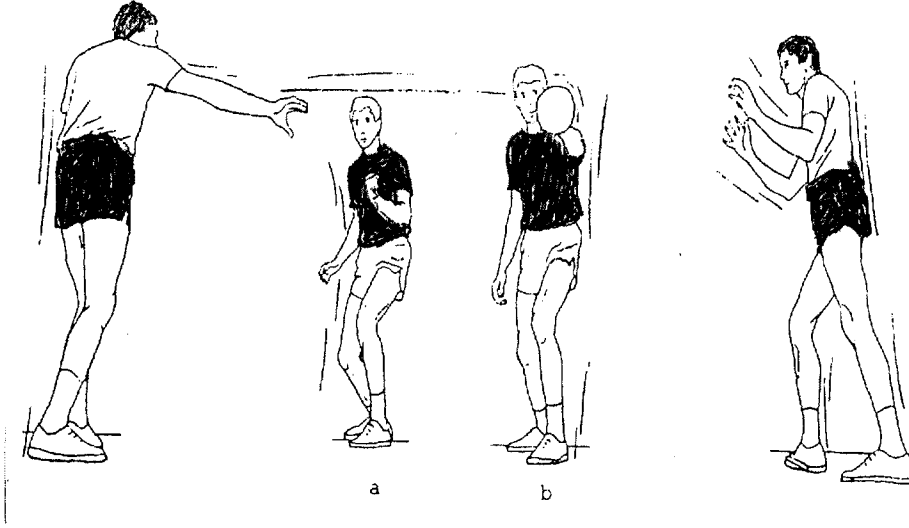
ان واجب المدافع يجب ان لا يكون محدد بمنع الهجوم فقط بل اذا توافرت الفرصة للمدافع للعب الكرة من بين يدي الخصم، فعليه ان يفعل ذلك، يمكن للمدافع ان يحقق ذلك بواسطة استخدام اساليب خاصة -منع الخصم من مسك الكرة (خطف الكرة) او الحصول على الكرة التي يسيطر عليها المهاجم او ابعادها عنه عن طريق دفعها بالكف .



أ- **كيفية خطف الكرة :** هذه الطريقة في الحصول على الكرة يمكن استخدامها لاعتراض سير التمرير بين المهاجمين . يعتمد نجاح هذا الاداء الفني على عملية مباغتة الخصم، وعلى ذلك فان المدافع يتحرك باتجاه الكرة بتوقيت مناسب بحيث لا يتمكن المهاجم من الشعور او رؤية حركته .

وبناء على ذلك فان على المدافع ان يعمل على تمويه حركاته بخداع الخصم وصرف انتباهه ثم يتدخل بشكل مفاجئ في اللحظة المناسبة . افضل مثال لخطف الكرة ، هو عندما يكون دفاع الفريق يعمل بعمق سيجبر على تنفيذ تمريرة طويلة ، ونتيجة للمسار الطويل للكرة سيتوفر للمدافع الوقت الكافي للتدخل .

وهكذا سيكون المدافع في وضع مثالي وعندما تبدأ حركة الرمي من قبل الخصم يبدأ المدافع بالتقدم باتجاه المتوقع للتمريرة (a) وينقطع مسار الكرة يختطف الكرة باليد الاقرب (b) ان مواقف اللعب المناسبة لخطف الكرة هي عندما يكون الفريق المدافع يمتلك ميزة عددية ثابتة وقتية او عندما يكون هجوم الخصم غير منظم . كما يمكن للمدافع ان يستثمر الرمية من الخط الجانبي او الرمية من الزاوية والرميات الحرة، كذلك ان يستخدم المدافع هذه الطريقة بعد انتهاء الارتداد . شكل رقم (٦) .



شكل رقم (٦)



ان اكبر ميزة لهذا الاداء الفني هو إمكانية عرقلة نظام الهجوم في مرحلته الابتدائية. من ناحية اخرى فان الجانب السلبي لهذا الاسلوب هو في حالة فشل المحاولة فان الفريق المهاجم سيحصل على فائدة عديدة مؤقتة، وخاصة في منطقة الدفاع عندما يتقدم المدافع من المنطقة، تاركاً خلفه مجال فارغ وهذا سيوفر للمهاجم المحور فرصة جيدة للاختراق .
وبناء على ما تقدم فان اسلوب خطف الكرة هو سلاح ذو حدين، في حالة نجاح المحاولة فانها اداة دفاعية فعالة، واذا فشلت فانها تأتي بنتائج عكسية ضد الفريق المدافع .

ب- **ضرب الكرة** : هذه الطريقة في الحصول على الكرة يمكن استخدامها للعب الكرة التي يسيطر عليها الخصم براحة اليد المفتوحة وبما تسمح به قواعد اللعبة .

يمكن استخدام هذه المحاولة في مواقف مختلفة في المباراة عندما يقترب المدافع والمهاجم في بعضها البعض وبشكل خاص اثناء الطبطة ، حيث يمكن للمدافع ان يستغل الوقت عندما لا يكون هناك تلامس مستمر للمهاجم مع الكرة او عندما يجعلها ترتد بشكل غير صحيح بعيدة جدا عن جسمه .

وبناء على ذلك ستتوفر للمدافع فرصة مناسبة وعليه ان يقترب بشكل غير متوقع من قبل الخصم الى جانب ارتداد الكرة من الامام او من الجانب او من الخلف (a) .

ثم يحصل على الكرة بواسطة ضربها للخارج من يد الخصم اثناء ارتدادها للأسفل او ارتدادها للأعلى (b) .

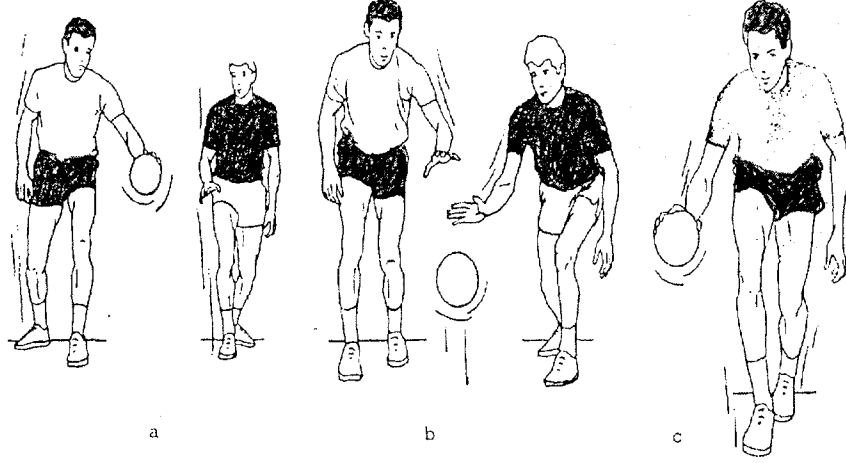
ويفضل لمس الكرة عندما تترك الارض مباشرة بالانخفاض للأسفل اوطاً من المستوى العادي وضربها بثبات وقوة تكفي لارتدادها باليد الاقرب الى الخصم (c) .

تأتي الفروسة للمدافع لضرب الكرة واخذها عادة عندما ينفذ المهاجم الطبطة من الوضع الاساسي وقرب منطقة الهدف .

عندما يحاول المهاجم الاختراق لان المهاجم في هذا الوضع ستقل سيطرته على الكرة لذلك يمكن للمدافع ان يتقدم ويأخذها من الحركة السريعة، في الساحة .



وفي حالة الهجوم غير المنظم اندي يؤدي الى اخطاء في السيطرة على الكرة،
يمكن للمدافع ان يستغل هذا الموقف لضرب الكرة واخذها من يدي المهاجم .
شكل رقم (٧) .



الشكل رقم (٧)

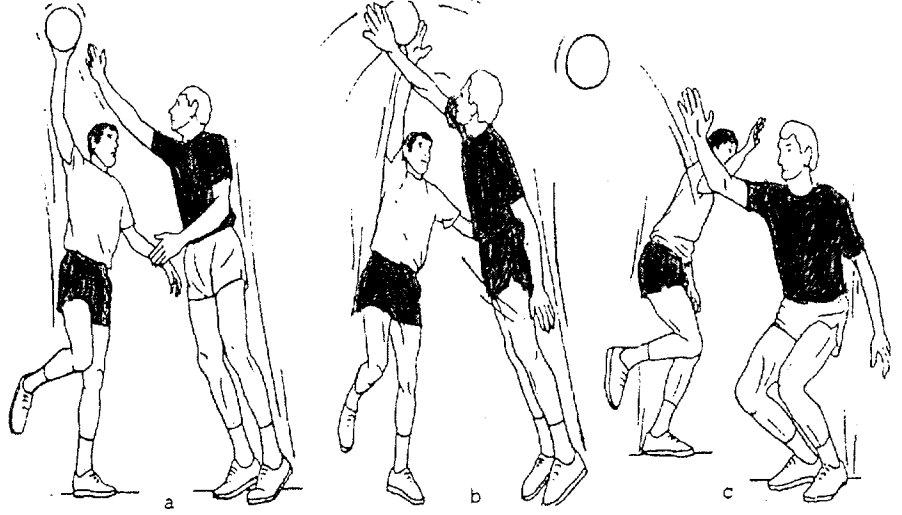
الحصول على الكرة من خلال اعتراضها بتدوير الكرة من يد المهاجم:
بهذه الطريقة من الحصول على الكرة يمكن استخدامه لآخذ الكرة المهيأة
لرمي من الخصم براحة اليد المفتوحة، هذا الاداء الفني الدفاعي يوفر للاعب
فرصة لابطال محاولة تصويب حتى وان كان المهاجم على وشك القفز او
القيام بحركة غطس في منطقة الهدف، لكن تطبيق هذا الاداء الفني يتطلب
ظروفا معينة وهي: ان المهاجم يحمل الكرة بيد واحدة وهذا يحدث عادة عند
اعداد الكرة لوضع الرمي، وان المهاجم قد استطاع المرور واختراق المدافع
بحيث لا يمكنه اعتراضه بأسلوب الإيقاف .

يبدأ التنفيذ للأداء الفني عندما ينطلق المدافع من الوضع الاساسي الواطئ من
كلا الساقين وبنفس الايقاع يقفز للاعلى مع المهاجم هذه الحركة تتقدمها حد
اليد القريبة للخصم بقوة باتجاه الكرة (a) .

ثم يستغل المدافع فترة تهيئة الكرة للرمي، ويبدأ حركته قبل بداية حركة الرمي
وبواسطة حركة الذراع يدور الكرة للخارج من يدي الخصم (b) .



وبما ان المدافع عادة يهبط ضمن منطقة الهدف فان هدفه الاساسي من هذا الموقف هو ان يلعب الكرة خارج يدي الخصم (c) . شكل رقم (٨) .



شكل رقم (٨)

عادة يشاهد هذا الاداء الفني حول منطقة الهدف اثناء انتهاء المهاجم من الاختراق او القفز او السقوط او الغطس من قبل الخصم، لكن في الساحة يمكن استخدام هذا الاداء الفني اذا حمل المهاجم الكرة باهمال وبدون انتباه . الحظر من استخدام هذا الاداء الفني هو ان أي تلامس صغير لذراع لرمي او دفع الجسم قليلا يؤدي الى احداث رمية جزاء لأنها عادة تحدث فوق منطقة المرمى .

ان هذه الأساليب الثلاثة للحصول على الكرة تنطوي على مجموعة مخاطر التي لا بد من الانتباه اليها وذلك لغرض التقليل من مخاطرها ولزيادة فعاليتها، نذكر هذه النقاط في كيفية الحصول على الكرة .

١. على المدافع ان يحاول الحصول على الكرة فقط عندما تكون الفرصة مناسبة ولا تضعف عمل دفاع الفريق .
٢. على المدافع ان يستغل المواقف التي توفر له الفرصة والاختفاء التي يرتكبها المهاجمون .



٣. يمكن للمدافع ان يطور فرصة للاعتراض بالموقع الصحيح بالنسبة للمهاجم وبالنسبة لزملائه.
 ٤. حركة الحصول على الكرة يجب ان توقت بشكل جيد زمن الحركة المفاجئة التي تسبق بتحضير مناسب .
 ٥. أثناء التطبيق للأداء الفني على المدافع ان يتجنب أي تلامس بالجسم غير ضروري مع المهاجم لان ذلك يؤدي الى مخالفة قواعد اللعبة وحدوث رمية حرة ضده .
 ٦. في حالة فشل محاولة الحصول على الكرة على المدافع ان يحتل موقعه الدفاعي الصحيح مباشرة او يوقف المهاجم بحيث لا يمكنه ان يبتدئ حركة اخرى على المدافع ان لا يقيد حركاته على حركات رد فعل فقط، فعلى المدافع ان يفعل ما في وسعه لاخذ المبادرة اذا كان هناك امكانية لذلك .
- إن الحصول على الكرة ليس هو الطريقة الفعالة لابطال محاولات التصويب للمهاجمين فقط بل يعتبر عنصر اساسي لبدء الهجوم العكسي، من هنا تأتي اهمية السيطرة على الاساليب الفنية المختلفة للحصول على الكرة.

خامساً : الغلق الدفاعي Defensive Blocking

ان الغلق الدفاعي هو الفرصة الاخيرة لمنع التصويب بواسطة وضع اليدين في اتجاه الكرة الى الهدف .

هذا الأداء الفني الذي هو واحد من اهم العناصر المميزة للدفاع وتزايد اهميته مع تطور الاساليب الفنية الحديثة للتصويب، من خلال تطبيق هذا الاداء يمكن تحقيق هدفين من الناحية الخطئية :

أولاً . لغلق التصويب .

ثانياً . لتغطية اكبر مساحة ممكنة من المرمى .

وبالرغم من ان الغلق هو وظيفة الذراعين لكن في بعض الاحيان يستخدم الجذع واعلى الساق في اوقات نادرة في الغلق الدفاعي أيضاً .

ويمكن الغلق الدفاعي بشكل فردي او جماعي وكلاهما يمكن تنفيذهما في الجو او على الأرض .

أ . الغلق الفردي Individual Blocking

يستخدم هذا الأداء الفني عندما يتوجب على المدافع ابطال تصويبة على المرمى بواسطة عرقلتها بمهارته الذاتية الفردية فقط .

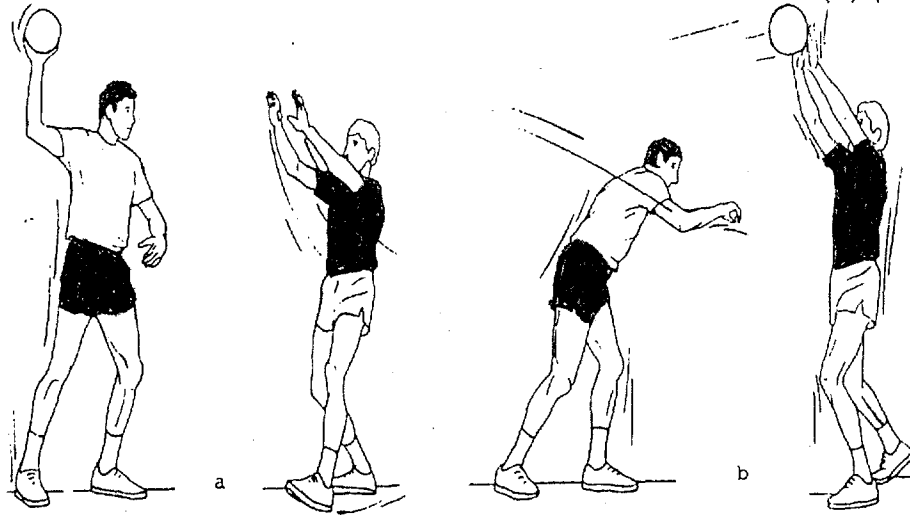


وبما ان المهاجم يحاول التصويب لانواع مختلفة فان المدافع عليه ان يطبق اساليب فنية مختلفة في الغلق الدفاعي ومنها:

١ . غلق الرميات فوق الذراع Blocking Over arm shots:

وتنفذ هذه الرمية عادة عند مستوى الرأس او فوق مستوى الرأس وعليه فار اللحظة التحضيرية للاعب تحدد بذلك.

من الوضع الأساسي يدفع اللاعب ذراعيه فوق الرأس ويتخذ خطوة للخارج في نفس الوقت (a) يكون كل وزن الجسم على الساق الامامية والمحافظة على وضع القدمين بشكل مستقر وثابت في حين تكون الذراعين ضمن اللحظة الاخيرة في حركة متواصلة لتحصل على الوضع الافضل للدخول على الخصم في لحظة الفلق تفتح راحتي اليد وتحد الاصابع ويأخذ الذراعان كل اثر التصادم بالكرة (b) اتجاه الكرة المرتدة يمكن ان يؤثر من خلال حركة الساعدين للأسفل والحركة الامامية للرسغ للحصول على الكرة . شكل رقم (٩) .



شكل رقم (٩)

٢ . غلق الرميات تحت الذراع Blocking under arm shots:

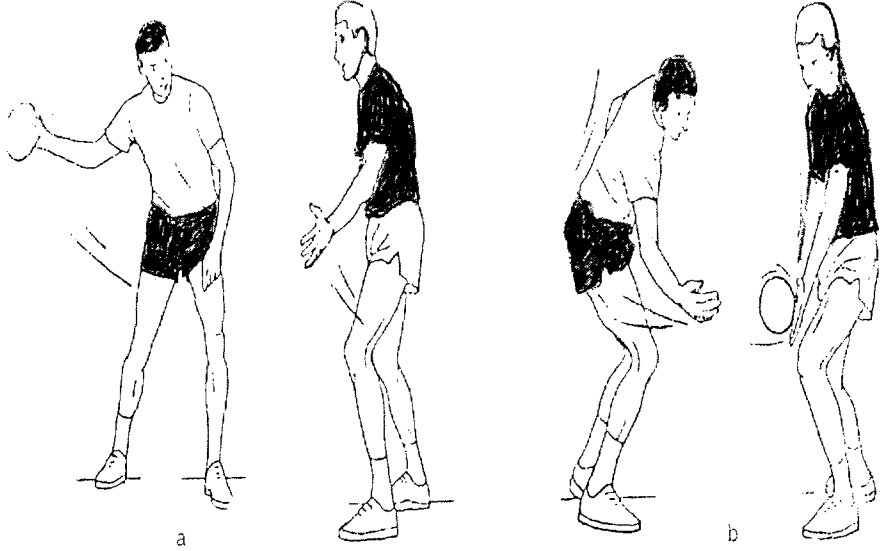
في حالة الرمية تحت الذراع فان الكرة ترمى الى اسفل مستوى الذراع في الجانب الاخر من الجسم لذلك لا يمكن استخدام كلا اليدين معا، وتستخدم اليد في جانب الرمي لقطع الرمية .



٣٥



من الوضع الأساسي ، يعد اللاعب ذراعه جانبيا للخارج من الجانب للرمية مع فتح راحة اليد بمواجهة الاتجاه المتوقع للكرة القادمة (a) من خلال الخطو جانباً بالساق في جانب ذراع الرمي وميلان الجذع قليلا الى نفس الاتجاه يمكن توسيع منطقة الغلق عند لحظة الغلق توقف احدى اليدين الكرة وتأخذ كل اثر التصادم بالكرة في حين تكون اليد الاخرى والجذع مستعدة للتلامس البدني بين اللاعبين (b) . شكل رقم (١٠) .



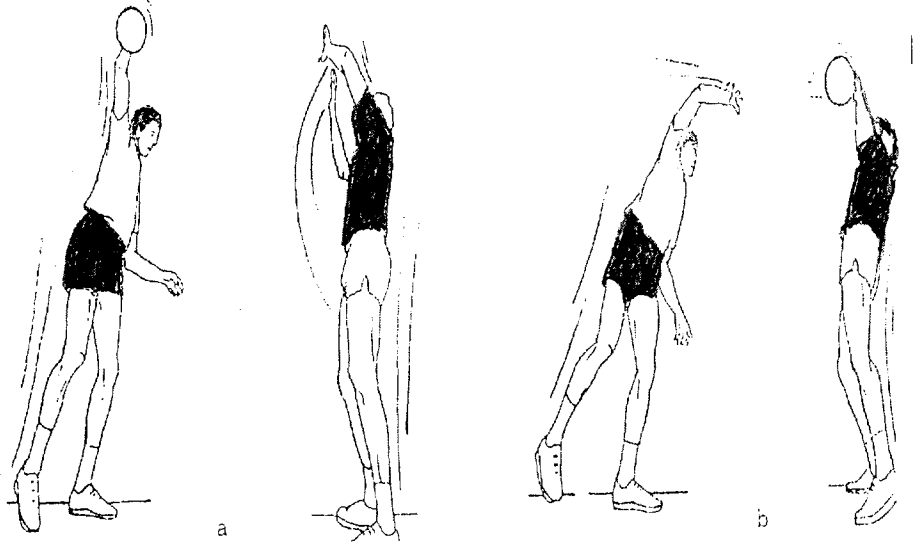
شكل رقم (١٠)

٣ . غلق الرميات القوسية Blocking Curved shots :

في هذه الحالة يستخدم كلتا الذراعين في الغلق، ان المهاجم في هذه الرمية يحتاج الى وقت اكثر للاستعداد للرمي مما يوفر للمدافع الوقت الكافي لمرجحة احد اليدين للاعلى بجانب الاخرى في جانب الرمي، هذه الذراع لا تزيد قطر الغلق فحسب بل توفر حماية للوجه ايضا (a) .
ان حجم المساحة المغطاة يمكن ان توسع بخطوة جانبية وميلان الجذع باتجاه الكرة القادمة على المدافع ان يتابع ذراع الرمي للمهاجم ليغطي اكبر مساحة



ممكنة من المرمى تم عند لحظة الغلق، عليه ان يبذل جهده لايقاف الكرة بكلا الذراعين بحيث ان صدمة الكرة تتوزع على الذراعين (b) . شكل رقم (١١).



شكل رقم (١١)

٤ . غلق رميات القفز Blocking Jump shots :

هذا النوع من الغلق يمكن تطبيقه اذا فشلت اساليب الاداء الفني للدفاع السابقة ويحاول المهاجم برمية قفز من اجل خلط الايقاع الصحيح للغلق فان المدافع يجب ان يقفز بشكل مشابه للمهاجم مع تأخير قليل لكي يكيف حركته حسب حركة تصويب المهاجم .

اعتمادا على المسافة بين المصوب والمدافع فان الغلق يمكن ان ينفذ من الوضع الاساسي او بخطوة للامام .

في كلا الحالتين وكتحضير للقفز يخفف المدافع مركز ثقله ثم ينطلق بقوة من ساق واحدة او من كلا الساقين (a) .

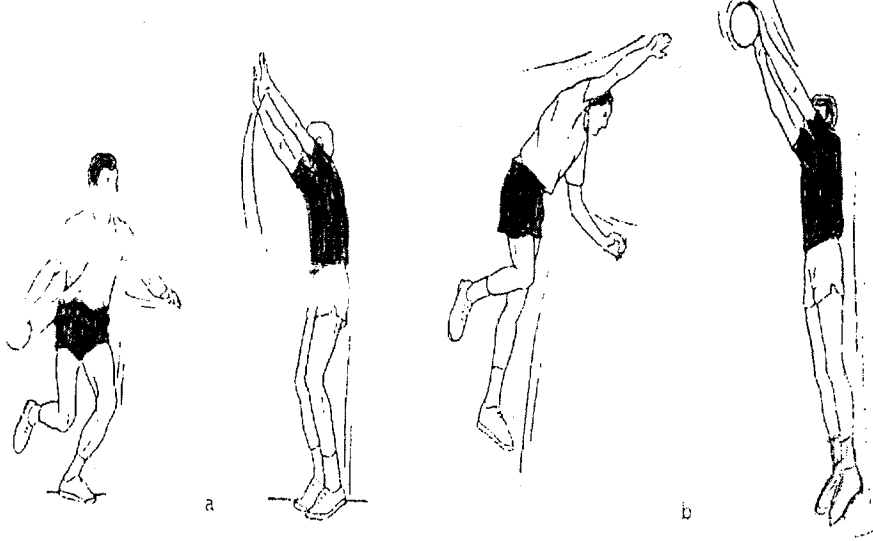
ترفع اليدين للاعلى قريبة من بعضها البعض مع فتح الراحتين ومتابعة حركة راس المهاجم ، اذا غير المهاجم وضع الرمي وهو في الهواء فانه يتوجب على المدافع ان يتكيف لهذا التغير بواسطة ميلان الجذع عند لحظة



٣٧



الغلق توقف الذراعان الكرة وتأخذ صدمة الرمية بواسطة حركة الكتف للخلف قليلا وحركة الرسغ السريعة للامام يمكن ان تؤثر على اتجاه الكرة (b) . شكل رقم (١٢) .



شكل رقم (١٢)

٥ . الغلق الجماعي : Collective Blocking

عندما تكون نية المهاجم في التصويب مرئية للمدافعين تتوفر الفرصة لاثنتين او اكثر من المدافعين للغلق بواسطة الخطو والحركة معا وهذا ما يسمى بالغلق الجماعي .

منع التصويب وتغطية اكبر مساحة ممكنة في المرمى يمكن تحقيقها بشكل افضل من خلال الغلق الجماعي عندما يرفع المدافعون اذرعهم تحت بعضهم البعض (الغلق التكميلي) .

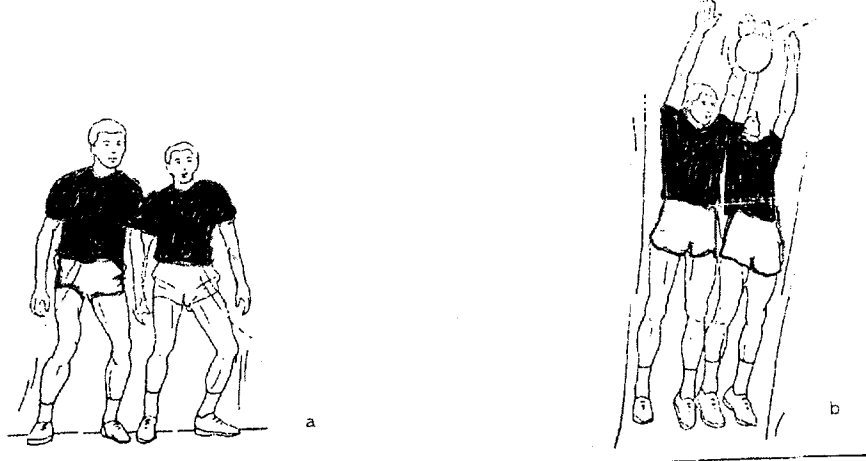
٦ . الغلق جنب الي جنب : Side-by-side Blocking

يستخدم هذا الأداء عندما يكون التوقيت متأخرا جدا للتقدم لكن يوجد الوقت الكافي للاعبين او اكثر للحركة والخطو معا ومحاولة غلق التصويب .



يقترب المدافعون من بعضها البعض بخطوات جانبية ويحاولون ان ينظموا الوضع الافضل للحركة العامة (a) .

ويجب ان تكون حركاتهم وقفزهم في الهواء متوافق وهكذا تتلامس الاكتاف والورك وتغطي السواعد اكبر مساحة ممكنة من المرمى لايقاف الكرة القادمة ؛ تتبع اذرع اللاعبين حركة الذراع الرامية للمهاجم بدون انعطاف الجسم او تاوع الايدي ، عند لحظة الغلق فان الايدي توقف الكرة والاذرع بحركة خلفية تأخذ صدمة الكرة (b) . شكل رقم (١٣) .



شكل رقم (١٣)

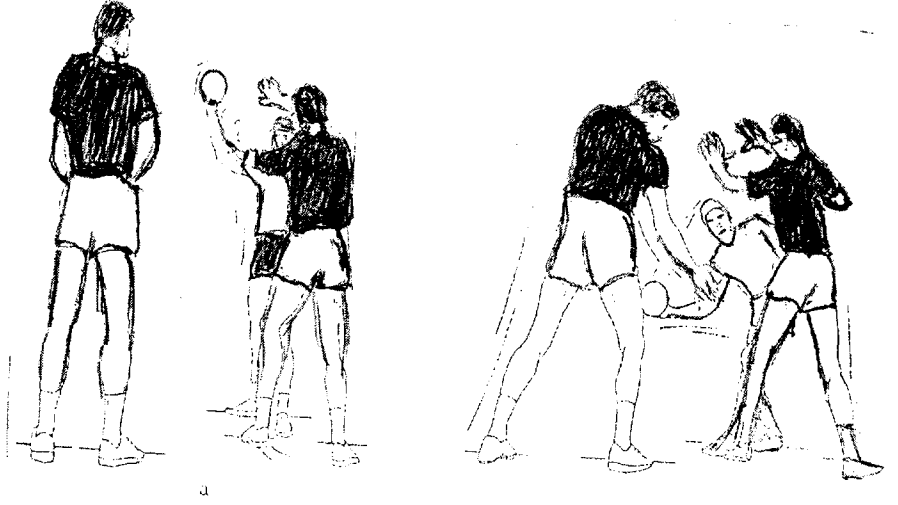
في بعض الأحيان لا يتمكن المهاجم من اكمال عملية الرمي في الهواء لذلك فانه بعد الهبوط قد يحاول تكرير المحاولة في التصويب او يحاول النفوذ بين مدافعي الغلق ، لذلك على المدافع ان يراقب المهاجم باستمرار لاعاقه حركته اللاحقة الى جانب تنفيذ الهبوط الأمان .

٧ . الغلق التكميلي Supplementary Blocking:

هذا الأداء الفني يعتبر حل تكميلي لتغطية منطقة غير محمية بواسطة المدافع القريب وعندما يتقدم زميله المجاور لغلق التصويب .
في هذه الحالة يتقدم احد المدافعين ويحاول ان يغلق التصويبة المتوقعة فوق الرأس (a) .



في حين يتحرك زميله باتجاه التغطية المجاورة لتغطية المنطقة الاوطأ من جانب التصويب وعندما تكون حركة المدافع في الامام مقنعة فان المهاجم سيحاول تنفيذ رمية تحت الذراع والتي يمكن ان يغلقها زميل المدافع في خط منطقة المرمى بيد واحدة او بكلتا اليدين (b) . شكل رقم (١٤) .



شكل رقم (١٤)

هذا التعاون الفعال يمكن ان يقلل فرص المهاجم في التغيير الكامل لخبطه الاصلية وايجاد البديل ، الاختيارات التي عادة ما تستخدم من المهاجم هي رميات القفز السريعة او محاولات الاختراق وهذه يجيب ان تعرقل بواسطة المدافع الامامي باستخدام اسلوب الإيقاف .

ملخص لما ذكر في ان الغلق بالرغم من كونه الفرصة الاخيرة للمدافع لمنع التصويب ، ينفذ بشكل فردي او جماعي، فانه يبقى طريقة فعالة لعرقلة التصويب نحو المرمى .

فضلا عن ذلك فانه بواسطة تغطية اكبر مساحة ممكنة بواسطة الغلق فانه سيسهل عمل حارس المرمى ايضا.

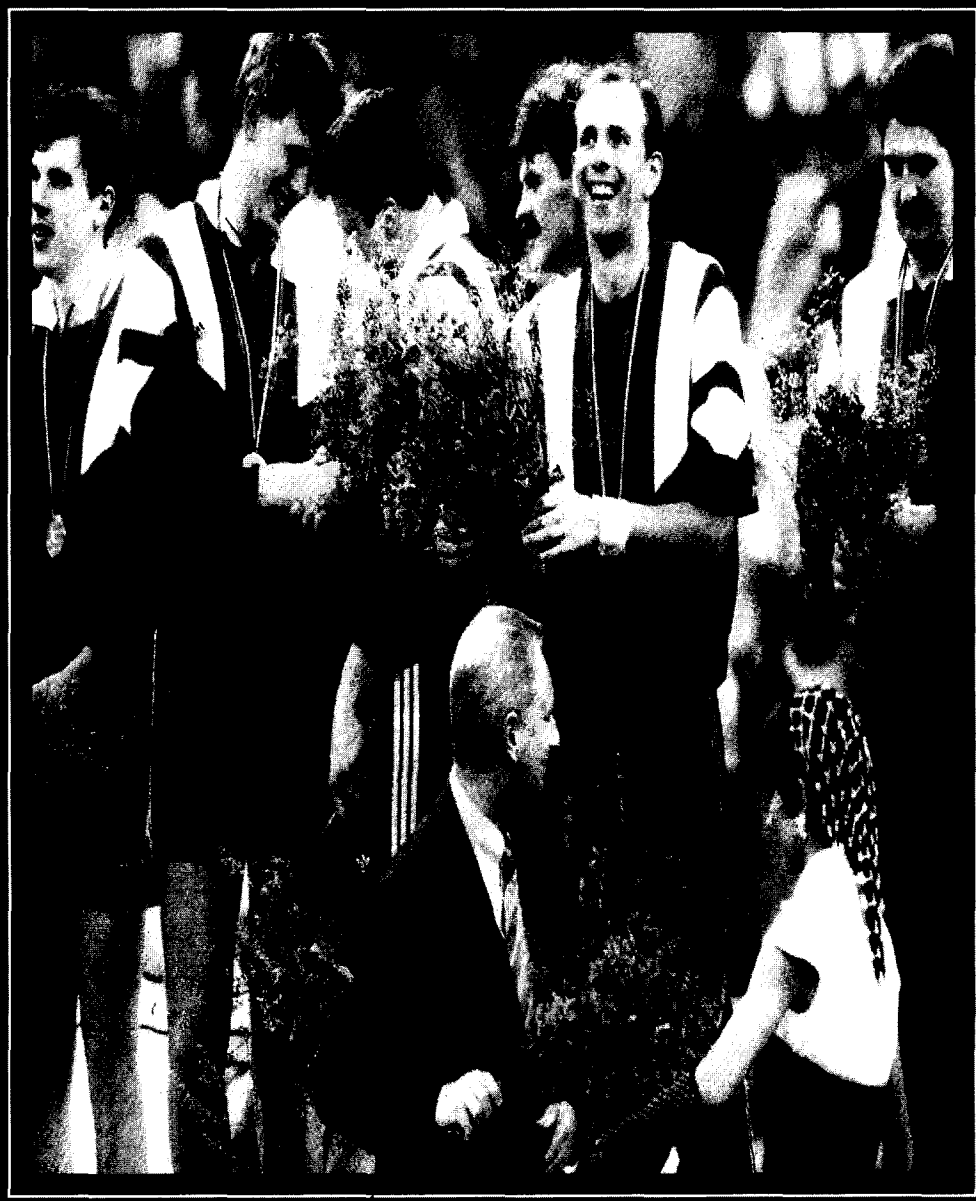
ويجب الأخذ بنظر الاعتبار المبادئ الاساسية التالي عند تنفيذ الغلق الدفاعي:-
١. على المدافع الذي ينفذ الغلق ان يراقب الكرة والمهاجم الرامي باستمرار.



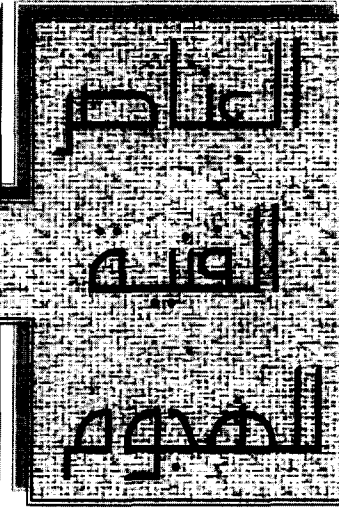
٢. على المدافع ان يكون يتحلى بالشجاعة اثناء تنفيذ الغلق فعليه ان يبقى متيقظا، وعضلاته مشدودة وراحة يديه مفتوحة واصابعه محدودة.
٣. اليدان والذراعان يجب ان تغطي اكبر مساحة ممكنة مع بقاءها قريبة من بعضها بشكل يكفي لايقاف الكرة.
٤. يمكن ان تستخدم كلتا اليدين في عملية الغلق لكي تتوزع قوة ارتطام الكرة بين اليدين.
٥. لكن اذا كانت يد واحدة فقط قادرة على ايقاف الكرة، فان ذراع الغلق يجب ان تحرك للامام قليلا وبشكل قطري لتأخذ كامل صدمة التصويبة.
٦. لغرض المحافظة على التلامس الجيد مع الارض فان اللاعب ينبغي ان ينفذ الغلق على الارض قدر الامكان ويستخدم الغلق بالقفز للاعلى فقط عندما لا يكون بإمكانه الوصول الى الكرة الا بالقفز.
٧. اذا استخدم المدافع الذراعان لغلق الرمية بشكل قريب فيمكنه ان يغطي اكبر مسافة ممكنة وتكون صدمة الكرة اقل.
٨. عند لحظة الغلق يمكن للاعب ان يقلل صدمة الكرة بجعل الذراعين تتحرك للخلف قليلا، وبحركة الرسغ للأسفل قليلا.
٩. اثناء عملية الغلق يجب ان يكون رد فعل اللاعب سريع ويكون مستعدا دائما لحلول المهاجم البديل.
١٠. يجب ان تكون للاعب رؤية واضحة لمجال التصويب وتوقع التصويبة لكي يعمل على تنفيذ اداء الغلق بشكل جيد ومنتزن.

ان تنفيذ الغلق الدفاعي بشكل جيد ليس بالمهمة السهلة ومما يجعله ذلك اكثر صعوبة هو ان على المدافع ان يكيف وضعه باستمرار بما يتناسب مع حركات المهاجم. لكن بمجرد محاولة الغلق فان اللاعب يمكنه ان يغطي مساحة مهمة من المرمى وبذلك فانه يسهل عملية حارس المرمى ويعيق توجه المهاجم الذي يحاول التصويب بواسطة الغلق الدفاعي فان ذلك يمكن ان يهز ثقة المهاجم ويمكن استعادة الكرة الى مؤديها الى عكس الهجوم.





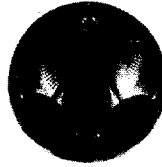
الفصل الثالث الاداء الفني للهجوم *ATTACK*



- * الوضع الأساسي
- * الحركة الأساسية
- * حركة المكبس
- * الخطو الجانبي

مسك الكرة

- * أثناء الحركة
- * أثناء الركض
- * أثناء القفز
- * بيد واحدة



- * من الوضع الأساسي
- * وجها لوجه
- * المسك من الأعلى
- * المسك من الأسفل

حمل الكرة

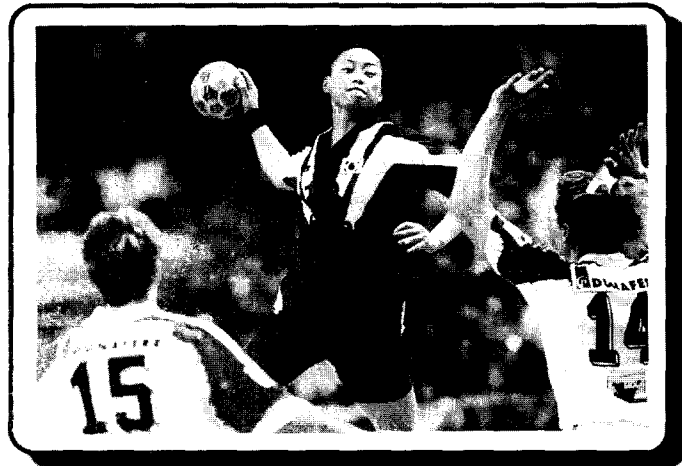
- * بيد واحدة

- * بكلتا اليدين



٤٣





تمرير الكرة

- * التمرير من القفز
- * التمريرة الخلفية
- أ. خلف الظهر
- ب. خلف الرأس
- * التمريرة الواطئة



- * أثناء الحركة
- * من الطبطبة العالية
- * من الطبطبة الواطئة

- * التمرير من فوق الذراع
- * التمرير من تحت الذراع

- * تمريرة الرسغ الى كلا الجانبين
- * التمريرة الصدرية

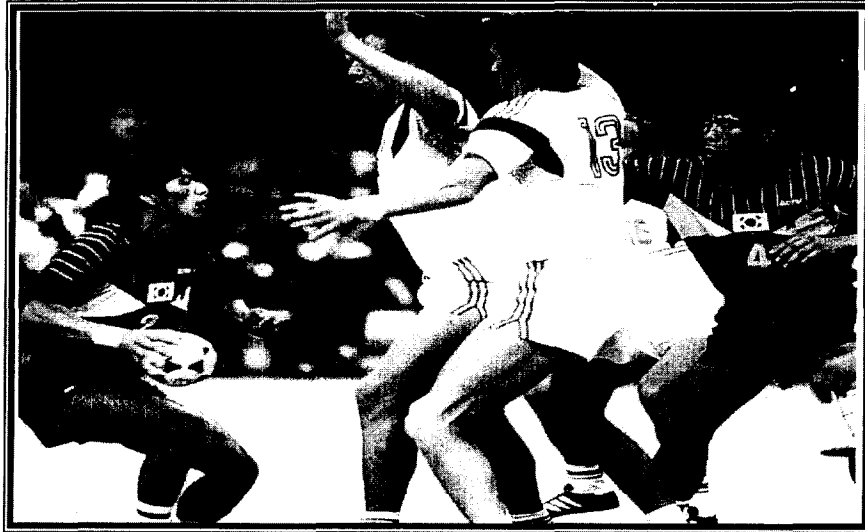
ارتداد طبطبة الكرة

- * من الوضع الأساسي

الغلق الدفاعي

- * بالظهر
- * بالجانب
- * بالصدر

- * الغلق
- * من الأمام
- * من الجانب
- * من الخلف



٤٥



الغلق الظلي

* الغلق - التحرر

* التوجيه الى الغلق

المراوغة FAKING

* أساليب المراوغة الذاتية

* مراوغة البداية

أ . البسيطة

ب . المركبة

* المراوغة بالجسم

* المراوغة بمرجحة الذراع

* المراوغة بالدوران

* المراوغة بالتمريرة

* المراوغة بالتصويب

التصويب GOOL SHOOTING

* منطقة الرميات الطويلة المدى

أ . الرمية من فوق الذراع

ب . الرمية القوسية

ج . الرمية من تحت الذراع

د . الرمية من القفز

* منطقة الرميات من المدى القريب

أ . رمية القفز الطويل

ب . الرمية من السقوط

ج . الرمية من حركة الغطس



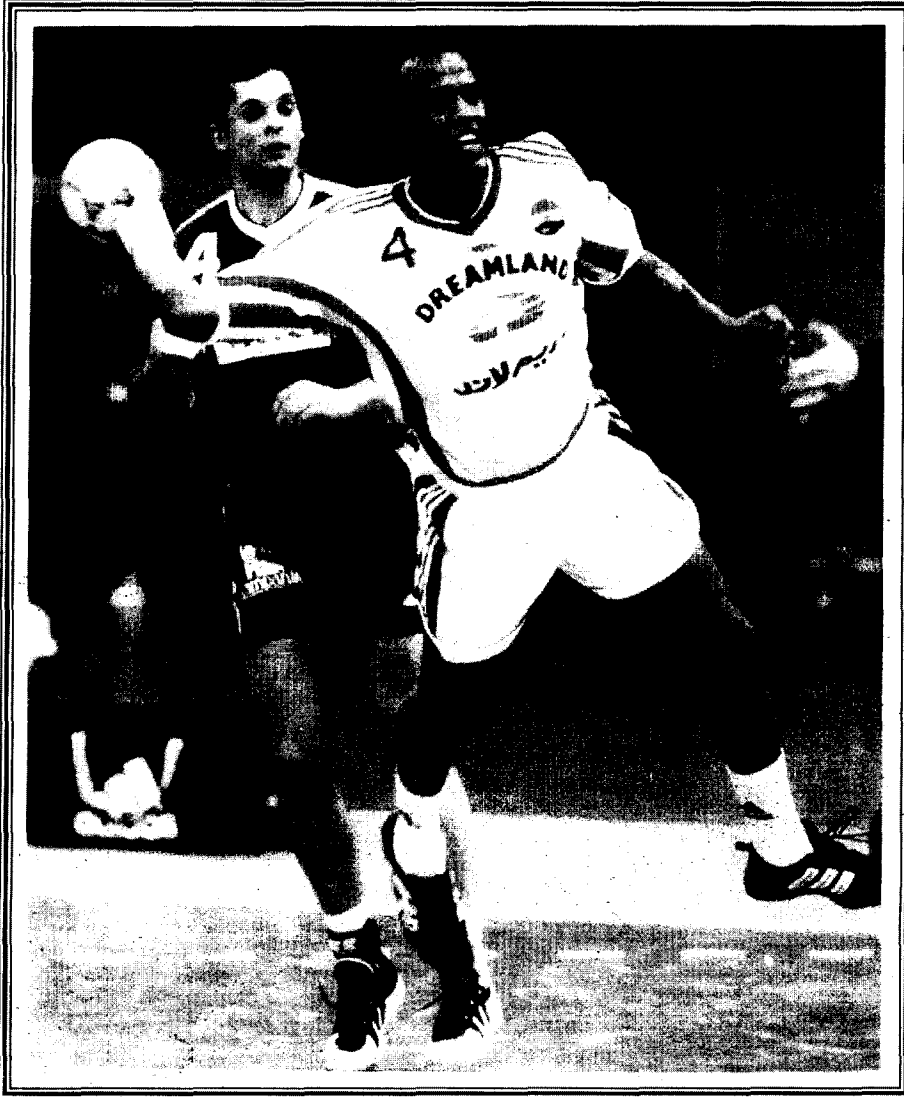
* منطقة الرميات الجانبية

أ . الرمية الداخلية

ب . رمية الغطس القوسية

ج . الرمية العالية

د . الرمية الطائرة



الوضع الأساسي للمهاجم Attacker Basic Position

يبدأ الهجوم من اللحظة التي يحصل بها الفريق على الكرة من هذه اللحظة يجب ان يكون هدف المهاجمين الوحيد هو تشكيل الوضع المناسب الذي يتمكن من خلاله احد اعضاء الفريق من تسجيل هدف في مرمى الخصم. لذلك فان اتخاذ الوضع المناسب الذي يتمكن فيه اللاعب من تنفيذ الاداء الفني للهجوم بشكل مناسب وسريع لا يعتبر ضروريا فحسب بل يتحدد من خلاله فعالية الهجوم ايضا. بالإضافة إلى ذلك فان المهاجم يعتبر هو المبتدئ في أي موقف من المباراة ويساعده في ذلك اتخاذه الوضع الأساسي الذي تكون فيه:

١. **الساقين:** متباعدة بنفس مقدار عرض الكتفين، بشكل مستعرض مع تقدم الساق المعاكسة لذراع الرامي بمسافة نصف قدم للامام، وتؤشر القدمان للخارج قليلا مع ثني مفاصل الركبتين والكاحلين قليلا، ويوزع وزن الجسم بالتساوي على الحافة الخارجية للقدمين .

٢. **الجذع:** يحني قليلا للامام ويدور باتجاه ذراع الرمي، مركز الثقل يكون في منطقة الوسط ومسقطه الراسي يكون على نقطة منتصف الخط الوهمي الذي يصل بين مشطي القدم .

٣. **الرأس:** يكون مرفوع للأعلى مع المحافظة دائما على مراقبة الخصوم والزملاء والكرة .

٤. **الذراعين:** تثني أمام الجذع مع فتح راحتي اليدين لتكون مستعدة لمسك الكرة في أي وقت . شكل رقم (١٥) .



شكل رقم (١٥)

هذا الوضع الأساسي يسهل عملية مسك الكرة و تمريرها بسرعة والانطلاق بخفة بالكرة او بدون الكرة لذلك فانه وضع بداية يمكن من خلاله ان ينفذ أداء الهجوم بشكل فعال .

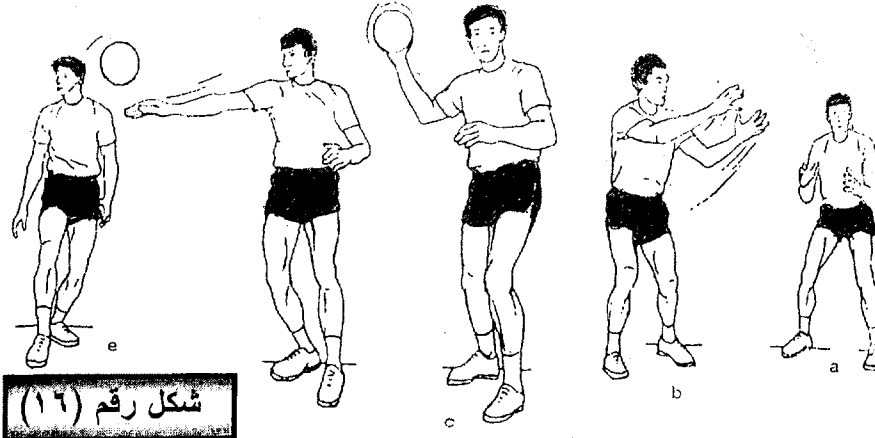


□ الحركة الأساسية Basic Movement:

ان هذا الوضع الاساسي لا يمكن رؤيته الا نادرا اثناء المباراة، حيث يمكن ملاحظته لعدة لحظات بين اساليب الهجوم والسبب الرئيسي في ذلك يعود الى ان المهاجم يجب ان يكون في حركة دائما ويبدل جهده ليستمر موقف او اخر ضد المدافعين وليسهل عملية الهجوم لاعضاء فريقه . وهذا يتطلب من المهاجم ان يوسع وضعه الاساسي ويؤدي حركات اساسية منتظمة تمكنه من الانتقال بسرعة وخفة وعمق حركة الكبس وبالعرض (الخطو الجانبي) .

□ حركة الكبس Piston Movement:

تعتبر هذه الحركة عنصرا اساسيا في الحركة الاساسية للمهاجم ضد الدفاع والتي يمكن من خلالها وضع المدافعين في حالة ضغط ثابت اثناء الاستعداد لاداء الهجوم ، تبدأ الحركة من الوضع الاساسي للمهاجم (a) وبالخطو بالساق الامامية عندما يتوقع المهاجم تمريرة ثم بخطوات ركض قصيرة يتمكن من الانتقال باتجاه المرمى (b) وبواسطة مسك الكرة اثناء الركض فانه ينتقل ويقترب من حائط الدفاع متظاهرا بالهجوم على الهدف وبذلك فانه يجبر المدافع او المدافعين ليكونوا قريبين من بعضهم البعض (c) عندما يكون هناك رد فعل من المدافع، يتوقف المهاجم قليلا ويمرر الكرة الى زميله الاقرب اليه (d) بطريقة تسمح له بمسك الكرة اثناء التقدم للامام. عندما تغادر الكرة يد المهاجم فانه ينتقل باتجاه الخلف بخطوات ركض قصيرة (e) يتوقف مؤقتا في الوضع الاساسي ويستعد لمسك الكرة العائدة مرة أخرى . شكل رقم (١٦) .

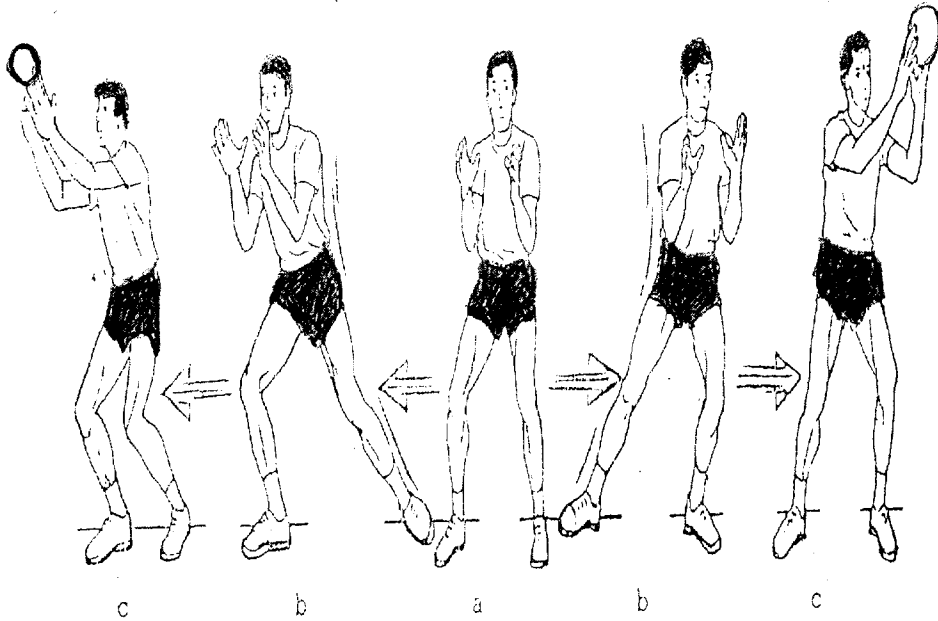


إذا مررت الكرة حول حائط الدفاع عدة مرات فان اللاعبين سيؤدون حركة ايقاعية تشبه حركة المكبس باتجاه الامام والخلف ان مدى حركة المكبس هذه في الوضع الجناح الجانبي هو 1-3 متر، وفي وضع الظهر الخلفي يزيد مداها الي 3-6 امتار نتيجة لكون منطقة الحركة تكون اكثر.

□ الخطو الجانبي Side Stepping:

في الوقت الذي تكون فيه الحركة الاساسية للاعب الظهر الخلفي بعمق فان حركة لاعبي الاجنحة الجانبية واللاعب المحوري تكون جانبية على عرض الملعب .

تبدأ الحركة من الوضع الاساسي للمهاجم (a) ينتقل اللاعب باتخاذ خطوة بالساق التي تكون بنفس اتجاه حركته وبمساعدة اندفاع الساق الاخرى (b) ينفذ اللاعب قفزة سريعة واطئة جانبية بدون تقاطع الساقين ثم يهبط على الحافة الخارجية للقدم في وضع اساسي مؤقت (c) من اجل المحافظة على توازن الجسم وتقليل الوقت في الهواء تكون حركة القدمين قريبة من الارض حركة انزلاق تقريبا . شكل رقم (17) .



شكل رقم (17)



وينبغي الأخذ بنظر الاعتبار ان هذه الحركة يجب ان تنفذ باستمرار بين المدافعين .

بناءً على ذلك فان الوضع الاساسي الصحيح يحدد فعالية المهاجم لانه يضمن له وضع بداية مناسب لتطبيق خطط الهجوم .

□ حركة القدم *Foot-work*:

وهي أساس الإزاحة ، وتمكن اللاعب من القيام بالحركات السريعة والمستمرة والصحيحة. ينشط اللاعب حركته من الوضع الاساسي بواسطة حركة القدمين ويعتبر مكانه في الملعب حسب تطورات الهجوم .

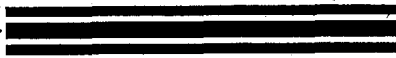
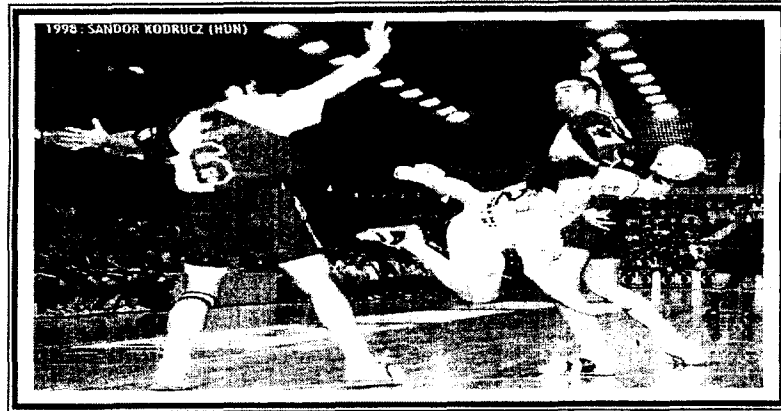
□ حركة الذراع *Arm-work*:

وهي عادة تكون متناسقة مع حركة القدمين، تساعد في سرعة الحركة وتساهم ايضا في المحافظة على توازن الجسم، لكي يتزايد دورها عندما يكون المهاجم في الحركة الاساسية لان الذراعين تشترك في الاستعداد وتنفيذ الاداء بالكرة .

□ حركة الجذع *Torso-work*:

تكون حركة الجذع متناسقة مع حركة الساقين والذراعين من خلال الانحناء والدوران بشكل صحيح يحقق التوازن ومن خلال المحافظة دائما على مركز ثقل في منطقة الوسط يسهل حركات الجسم بخفة ورشاقة.

بدون الحركة الاساسية الكافية فان اللاعب يفقد الايقاع في المباراة وبذلك تكون حركاته واهدافه مكشوفة للمدافعين وبهذه الحالة سيكون نشاطه خارج نشاط اعضاء فريقه ، لهذا السبب تأتي اهمية السيطرة منذ البداية على العناصر الصحيحة للحركة الأساسية .



مسك الكرة Catching the Ball

ان مسك الكرة هي الخطوة الاولى التي ستؤثر على الفعاليات اللاحقة للاعب اثناء الهجوم، لذلك ولفرص نجاح الاداء يجب ان يكون هناك مسك محكم وصحيح للكرة في كل مستويات المباراة. لغرض تنفيذ عملية المسك بشكل صحيح يجب الاخذ بنظر الاعتبار المبادئ الاساسية التالية:



المسك يجب ان:

1. ان لا يقطع اتجاه الحركة وقوة دفع المهاجم.
2. ان يمنع امكانية تدخل الخصم.
3. ان يساهم في استمرار اللعبة.

وبالرغم من ان عملية المسك تكون طبيعية وتبدو بسيطة ويمكن تنفيذها بطرق مختلفة (مستقيمة ، وعالية ، ومرتدة) وباتجاهات مختلفة من (الجانب ، وجها لوجه) وفي مواقف مختلفة (من الوضع الاساسي، واثناء الحركة) والا انها تتطلب اداء متنوع.

مسك الكرة في الوضع الاساسي *Catching in Basic Position*:

يعتبر هذا الوضع هو الطريقة المثالية لمسك الكرة لانه يسمح للاعب بالتنفيذ الكامل لخط الحركة.

مسك الكرة وجها لوجه *Catching the Ball face to face*:

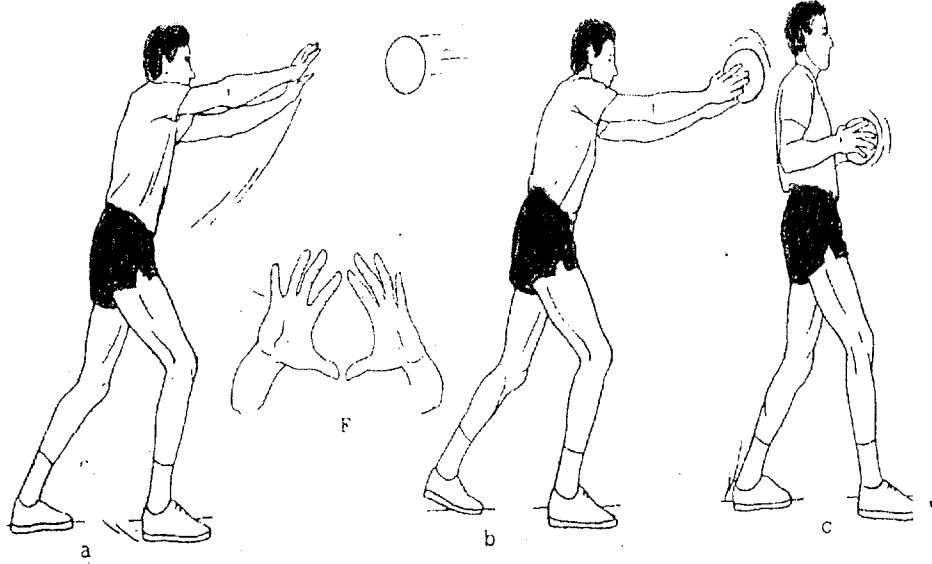
بالرغم من ان مسك وجها لوجه لا يظهر عادة في موقف المباراة الا انه يبقى الشكل الاساسي للمسك بالاعتماد على مستوى طيران الكرة القادمة فان مسك الكرات العالية او الواطئة يتطلب أساليب مختلفة .

المسك من مستوى عالي *Upper Catching* بكلا اليدين

عندما تأتي الكرة من مستوى الخصر، في نفس الوقت ان عملية مسك الكرة يجب ان تبدأ بعيدا عن الجسم، في نفس الوقت يتحرك الجزء الاعلى من الجذع للامام وتمد الذراعين باتجاه الكرة القادمة (a) تقترب كلا اليدين تدريجيا من بعضهما البعض ليكونان شكل قمعي حيث يجب ان يكون اصبعي السبابة والابهام مثلث مفتوح في حين تكون الاصابع الاخرى ممدودة قليلا ومؤشرة للخارج (f).



في لحظة لمس الكرة فان اطراف الاصابع تدفع الكرة الى راحة اليد ويتم مسكها (b) من خلال ثني الذراعين عند المرفقين فانها تمتص الصدمة بالكرة وتسحبها الى منطقة الصدر ويرجع الجذع للخلف بحيث يكون الظهر مستقيماً ويتم العودة الى وضع البداية والاستعداد للحركة التالية (c). شكل رقم (١٨).



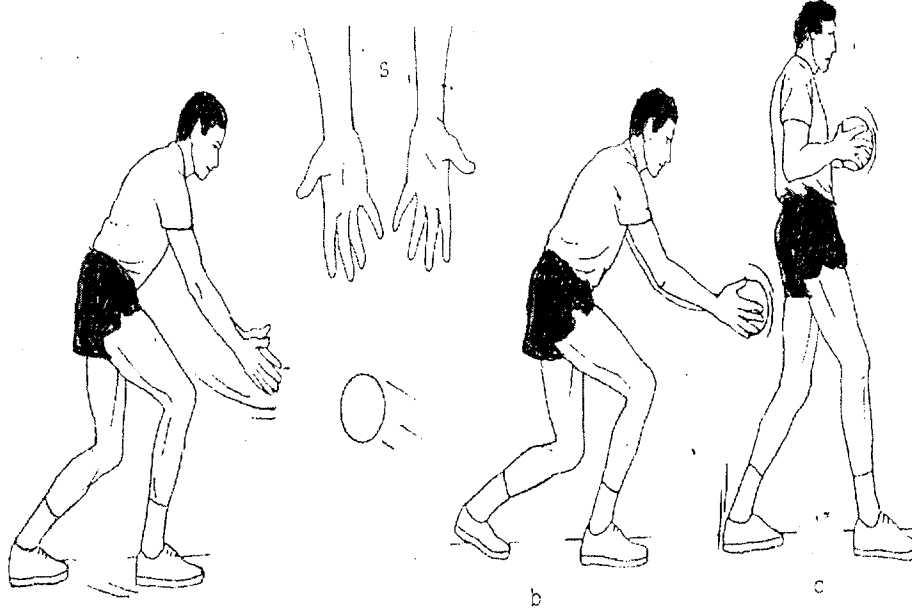
شكل رقم (١٨)

المسك من مستوى واطئ Lower Catching بكلا اليدين
عندما تأتي الكرة تحت مستوى الخصر.

يخفض اللاعب مركز ثقله حسب الوضع المنخفض للكرة القادمة ويحرك الجزء الاعلى من الجذع باتجاه الامام وفي نفس الوقت يمد ذراعيه للامام باتجاه الكرة (a). وتكون راحتي اليدين للاعلى مكونة شكل (المجرفة) حيث ان الاصابع تشير للاسفل ويكون الخنصرين متقابلين (s) في لحظة لمس الكرة فان اطراف الاصابع تدحرج الكرة الى داخل راحة اليد (b).



وبواسطة ثني الذراعين عند المرفقين يتم امتصاص صدمة الكرة ورفعها الى منطقة الصدر وعندما يستقيم الجذع ويعود الى وضع البداية يتم رفع مركز ثقل الجسم (c) . شكل رقم (١٩) .



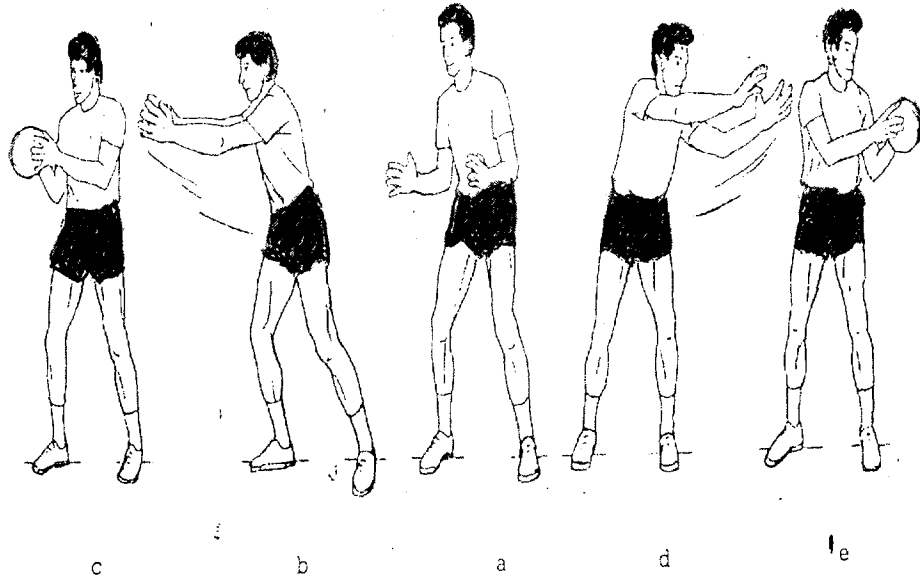
شكل رقم (١٩)

□ مسك الكرة الجانبية *Catching the Ball sideways*:

أثناء المباراة تأتي الكرة عادة في الجانب لذلك فإن الاداء الفني الاساسي للمسك يجب ان يعدل قليلا حسب هذا الاتجاه المتغير للكرة القادمة . عند المسك من الجانب المماثل بجهة ذراع الرمي فعلى اللاعب ان يحرك الجزء الاعلى من الجذع في الوضع الاساسي باتجاه جانب ذراع الرمي (a) وبذلك لا تكون هناك صعوبة بالالتفاف التدريجي بزواوية قائمة نحو الكرة، تتحرك كلا الذراعين مع الجزء الاعلى من الجذع وتمتد باتجاه الكرة لتكوين الشكل المناسب للمسك (b) بعد مسك الكرة يدور الجزء الاعلى من الجذع راجعا الى وضع البداية في حين تمتص الذراعان صدمة الكرة وتسحب الكر الى منطقة الصدر (c) .



عند المسك من الجانب المعاكس لجهة ذراع الرمي يتم مد اليدين بحيث تكون ذراع الرمي ممدودة بشكل كامل وتمد الذراع الأخرى بشكل يكفي لتكون راحتي اليدين متقابلتان وتشكلان الشكل المناسب لمسك الكرة (d). في الوقت الذي تمتص فيه الذراعين صدمة الكرة وتسحبها الى منطقة الصدر يعود الجزء الاعلى للجذع الى الوضع الاساسي الابتدائي (e).



شكل رقم (٢٠)

□ مسك الكرة أثناء الحركة *Catching While Moving*:

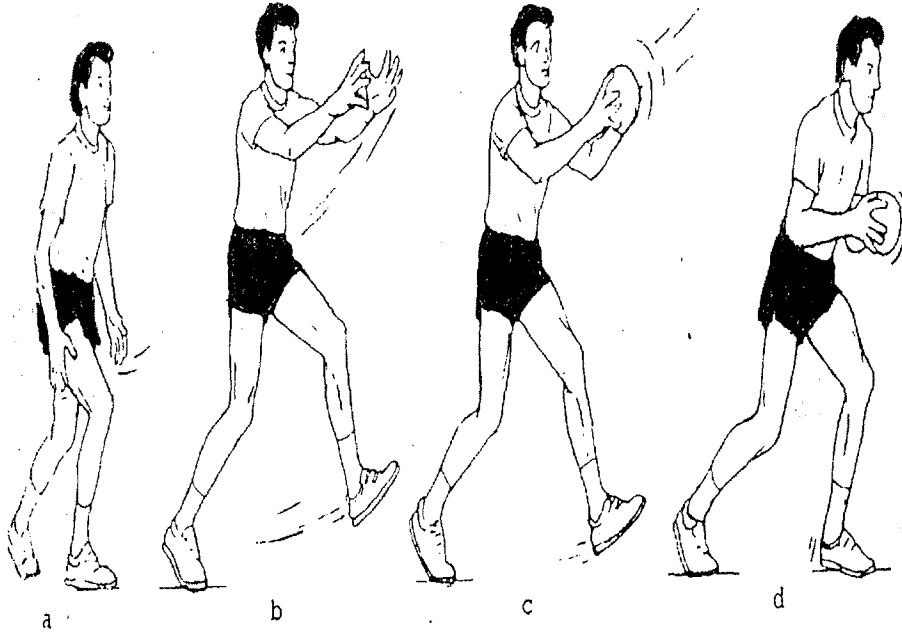
بسبب خصوصية هذه اللعبة فان المسك يجب ان ينفذ أثناء حركات مختلفة وبالرغم من كون الاداء الفني متشابه في هذه المواقف الا ان اجراء المسك يكون سريعاً. معظم امثلة هذا المسك يمكن ان يكون أثناء الركض واثاء القفز.

* مسك الكرة أثناء الركض *Catching the Ball While Running*:

ان هذا الاداء الفني يجب ان ينفذ بطريقة تؤخذ بها الكرة بدون قطع ايقاع او افساد نظام حركة الركض لذلك ينبغي ربط حركة المسك باحدى خطوات الركض.



أثناء الركض يتم إيقاف حركة الذراع (a) وبعد الانطلاق من ساق واحدة يتم مد كلا الذراعين باتجاه الكرة (b). فإذا أتت الكرة من الجانب فإن هذا الإجراء يعدل قليلاً بواسطة تدوير الجسم للجانب أيضاً، من الضروري مسك الكرة بسرعة وبإحكام (c) وأثناء هبوط القدم الأخرى تقوم الذراعان بسحب الكرة إلى منطقة الصدر (d). شكل رقم (٢١).



شكل رقم (٢١)

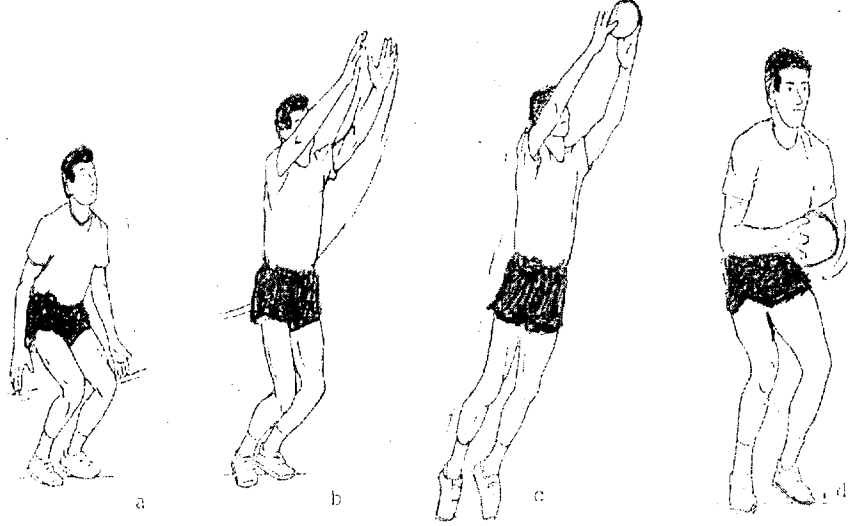
عند الهبوط والمحافظة على إيقاع الركض على اللاعب أن يكون حذراً حتى لا يقطع قواعد الخطوات .

* مسك الكرة أثناء القفز *Catching the Ball While Jumping*:

يستخدم هذا الأداء الفني على الأغلب كحل ثانوي عندما تكون الكرة بعيدة جداً عن الأرض أو كعنصر تحضيرى عندما ينفذ اللاعب رمية طائرة . من ناحية أخرى فإن اللاعب يمكن أن يستخدم قفزة قليلة أثناء المسك لاختصار الخطوات. بالاعتماد على مكان الكرة فإن القفز يمكن أن ينفذ من ساق واحدة أو من كلا الساقين (a). في نفس الوقت يتم مرجة الذراعين للأعلى للمساعدة في إنشاء قوة دافعة وتمدان باتجاه الكرة (b).



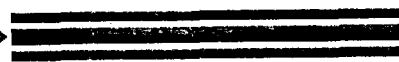
وحسب الموقف يمكن ان يتم مسك الكرة بيذ واحدة او بكلا اليدين (c) . ومن الضروري ان يهبط اللاعب على كلا القدمان (d) . شكل رقم (٢٢) لان ذلك يسمح للاعب بتنفيذ الحركات التالية بسهولة:



شكل رقم (٢٢)

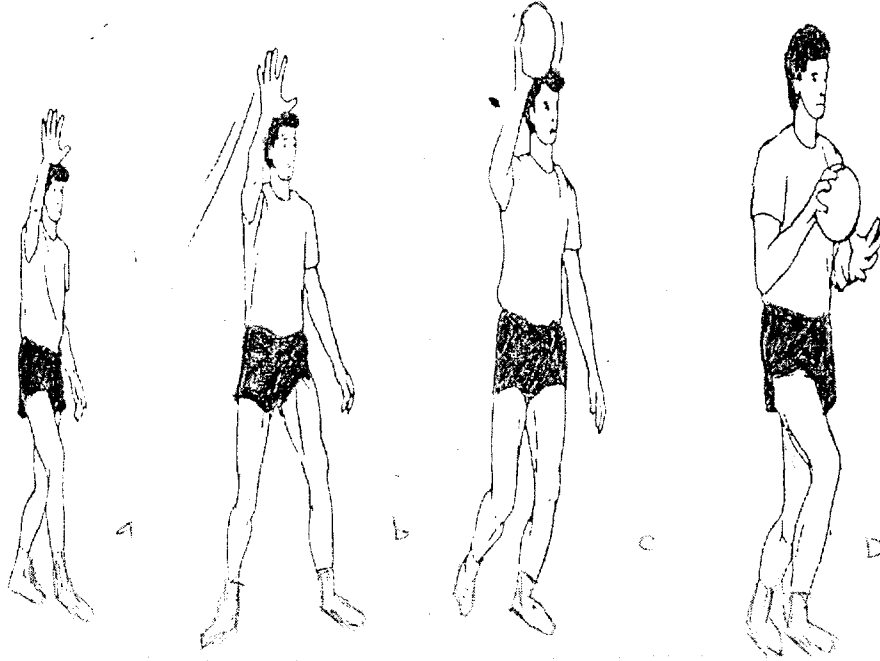
□ المسك بيد واحدة *Catching with one Hand*:

في المواقف الصعبة التي يتعذر على اللاعب فيها مسك الكرة بكلا اليدين حيث لا يكون لديه الوقت الكافي لاداء ذلك عندها يمكنه مسك الكرة بيد واحدة فقط. يبدأ اللاعب عملية المسك بمد الذراع الاقرب للكرة القادمة (a) . ومن خلال تدوير الجذع باتجاه الكرة يسهل الحركة ويوسع مد الذراع وتكون اليد مع الاصابع الممدودة اكبر سطح مسك ممكن (b) . تبدأ حركة المسك منذ لمس الكرة بالاصابع ثم يمتص الرسغ صدمة الكرة بحركة سريعة خلفية (c) . وبحركة الذراع الى الخلف تمتص بقية صدمة الكرة وتجعل الكرة في اكثر وضع مناسب للحركة التالية :



و عندما تبطئ سرعة الكرة يمكن مسكها بيد واحدة او رفع اليد الاخرى لتمسك الكرة ايضا لغرض المزيد من الاحكام (d) . شكل رقم (٢٣) .
ان مسك الكرة باحكام بيد واحدة يعطي فرصة مناسبة لتنفيذ حركة غير متوقعة، لكن هذا الاداء الفني يجب ان ينفذه اللاعب فقط عندما تكون لديه ثقة كافية في احكام السيطرة على الكرة بيد واحدة .

شكل رقم (٢٣)



حمل الكرة Holding the Ball

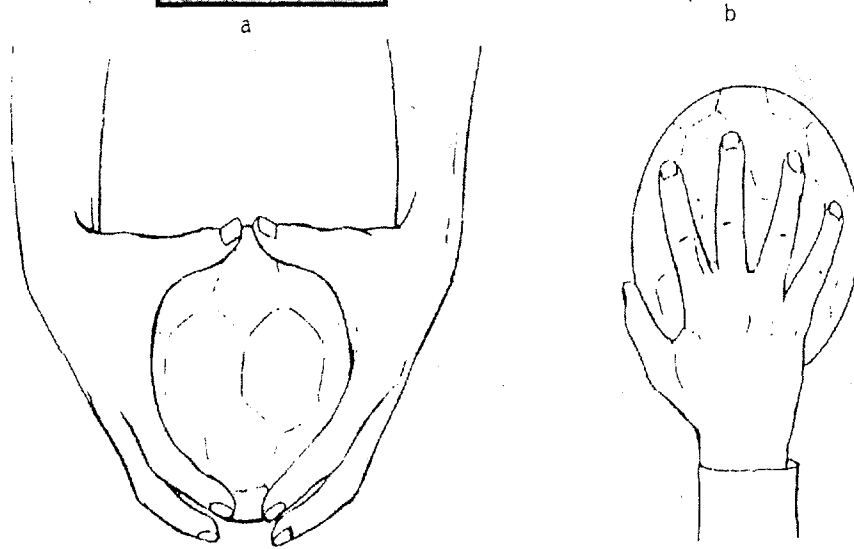
بعد مسك الكرة على اللاعب ان يحمل الكرة، هذه المرحلة الانتقالية توفر للاعب الوقت الكافي لانهاء اداء فني واحد والاستعداد لاداء فني اخر .
ان الهدف من حمل الكرة هو الحفاظ على الكرة بحوزة اللاعب اثناء ضمان ربط مناسب بين الاساليب. لذلك النقطة المهمة هي حمل الكرة بامان بحيث ان اللاعب يجب ان يحمل الكرة بطريقة لا تسمح للخصم ان يلعبها خارج يديه وان ينفذ الاداء الفني اللاحق بسهولة. وبالاعتماد على موقف المباراة فان الكرة يمكن ان تحمل بيد واحدة او بكلا اليدين.



حمل الكرة بكلا اليدين هو افضل طريقة للاحتفاظ بالكرة، وفيه تقابل راحتي بعضهما البعض على جانبي الكرة ، بحيث تكون الابهامات مشيرتان باتجاه بعضهما البعض على جانبي الكرة بحيث يكون الابهامان مشيران باتجاه بعضهما البعض. وتحمل الكرة باطراف الاصابع بشكل رئيسي اما راحتي اليدين فانهما تمسان الكرة فقط (a) .

حمل الكرة بيد واحدة هي طريقة اكثر عملية للاحتفاظ بالكرة، وفيه يكون الابهام والخنصر في الجانب الاخر من الكرة في خط واحد والاصابع الثلاثة الاخرى تنتشر لتغطي سطح الكرة بالتساوي، ويتم حمل الكرة بالاصابع بينما راحة اليد تمس الكرة فقط (b) . شكل رقم (٢٤) .
يجب على اللاعب ان يحكم سيطرته على حمل الكرة سواء بيد واحدة او بكلتا اليدين، لان حمل الكرة بشكل مرتجف يعني فقدان الثقة وضياح الوقت كما ان حمل الكرة لفترة طويلة يبطئ سرعة المباراة ويزيد نسبة الخطأ ويسمح للخصم بان يتدخل .

شكل رقم (٢٤)



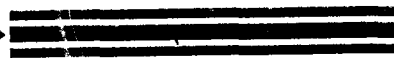
تمرير الكرة Passing the Ball

ان تمرير الكرة هو الاتصال بين المهاجمين، وهذا الاداء الفني يضمن التنظيم المستمر للهجوم ويخلق الظروف لعمل الفريق الجماعي، ومن خلال التمرير يمكن ان يصبح اللاعب عضو مبدع في الفريق .
يجب ان تمرر الكرة للزميل بطريقة تمكنه من مسكها بدون ان يفقد ايقاعية حركته ويمكنه ان يبدأ حركة اخرى بدون تردد .

العوامل المؤثرة في تنفيذ التمرير

- ١- **بداية التمرير:** يعتمد على وضع اللاعب المؤقت:
 - في الوضع الاساسي يكون اكثر سهولة لان اللاعب سيركز على التمرير فقط.
 - اثناء الركض ، حركة الرمي يجب ان تتفق مع الخطوات بطريقة لا تقطع استمرارية الركض .
 - اثناء القفز حركة الجسم يجب ان تكون متناسقة مع الاطراف بحيث يتم المحافظة على التوازن في الهواء .
- ٢- **مسار التمرير:** يمكن ان يكون:
 - مستقيم : هو افضل مسار للتمرير السريع بين اللاعبين.
 - عالي : يمكن ان يكون فوق الخصم او لتمريرات اطول.
 - مرتد : يستخدم للمسافات القصيرة او بالقرب من الخصوم.
- ٣- **مسافة التمرير:** يحدد قوة الرمية:
 - التمريرة القصيرة : قوة اقل.
 - التمريرة الأطول : تتطلب قوة اكبر.
- ٤- **اتجاه التمرير:** يحدد مقدار دوران اللاعب على محوره البعيد عن المركز

والعوامل الأخرى التي تؤثر على تنفيذ التمرير هي الوضع المؤقت لاجزاء الفريق ووضع الخصوم التمريرات بيد واحدة واسع الاستخدام في المباراة لانه متنوع من حيث المسافة والسرعة وخذاع الخصم التمريرات بكلتا اليدين يكون ابناً لكنه اكثر اماناً في المحافظة على الكرة بحوزة اللاعب.



التمريرات الأكثر شيوعا في كرة اليد

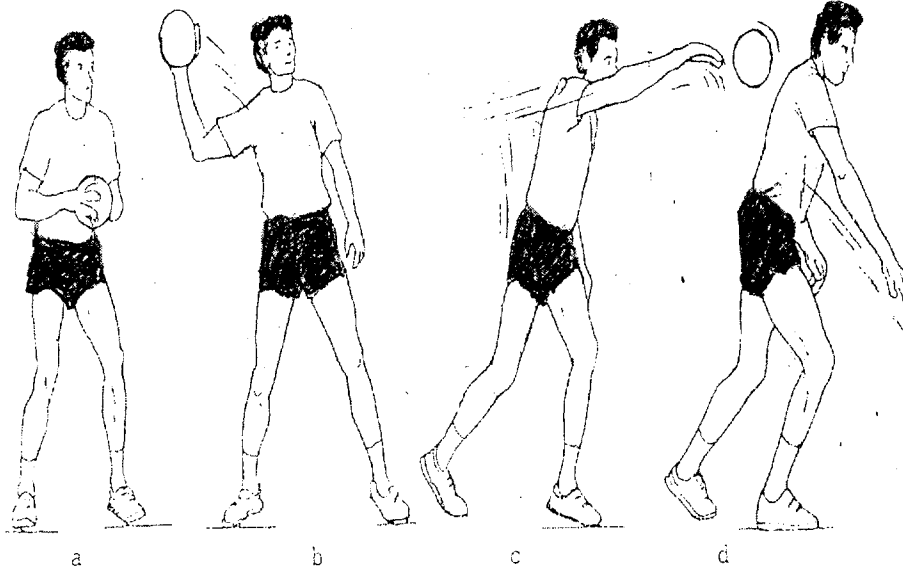
هي :

١. التمرير فوق الذراع *Over arm pass*

هي التمريرة الأكثر شيوعا وفيها يكون اللاعب في الوضع الاساسي للمهاجم (a) يقوم بمرجحة الكرة بذراع الرمي الى الاعلى فوق مستوى الكتف وهذا شكل وضع الرمي .

فتح الساقين بشكل مستعرض مع تقدم الساق اليسرى للامام وتدوير الجسم مع اليد اليمنى بشكل يكون فيه الكتف الايسر مواجه لاتجاه الرمي، ويكون ساعد ذراع الرمي بزاوية قائمة مع اعلى الذراع، اما الذراع اليسرى فتكون مثنية امام الجسم ويرتكز وزن الجسم على الساق اليمنى (b) .

تبدأ حركة الرمي بفتح الورك والتي تتبعها حركة سوطية للكتف والمرفق واخيرا الرسغ (c) في تنفيذ خط الحركة هذا سينقل وزن الجسم تدريجيا الى الساق الامامية وبذلك تتحرر الساق الخلفية من وزن الجسم، بالاعتماد على قوة الرمية ، فتخطو باتجاه الامام للمحافظة على توازن الجسم (d) . شكل رقم (٢٥) .



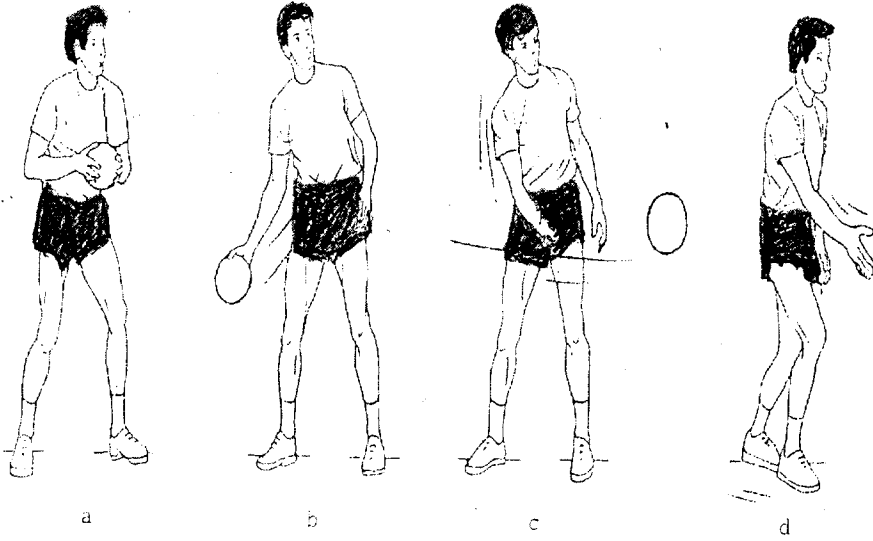
شكل رقم (٢٥)



٢. التمرير تحت الذراع Under arm pass:

وهي تمريرة بسيطة وطبيعية يمكن استخدامها حتى بالقرب من الخصم للمسافات القصيرة . وتتميز بسرعتها وامكانية اداءها من الوضع الطبيعي لليد. يكون فيها اللاعب في الوضع الاساسي (a) يجعل الكرة بمستوى الورك والى جانب الجسم قليلا يثنى الذراع قليلا وراحة اليد تكون خلف الكرة وتحمل الكرة بالرسغ والاصابع تكون مؤشرة الى الاسفل (b) . القوة الأخيرة واتجاه الرمية تزود بواسطة حركة الرسغ السريعة (d) . شكل رقم (٢٦) .

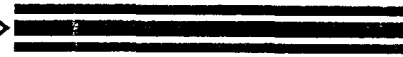
يمكن ان تنفذ هذه الرمية للاعلى الى مستوى الخصر ، لان الوضع المؤقت للرسغ والساعد يمكن ان يغير بسرعة وسهولة .



شكل رقم (٢٦)

٣. تمريرة الرسغ Wrist pass:

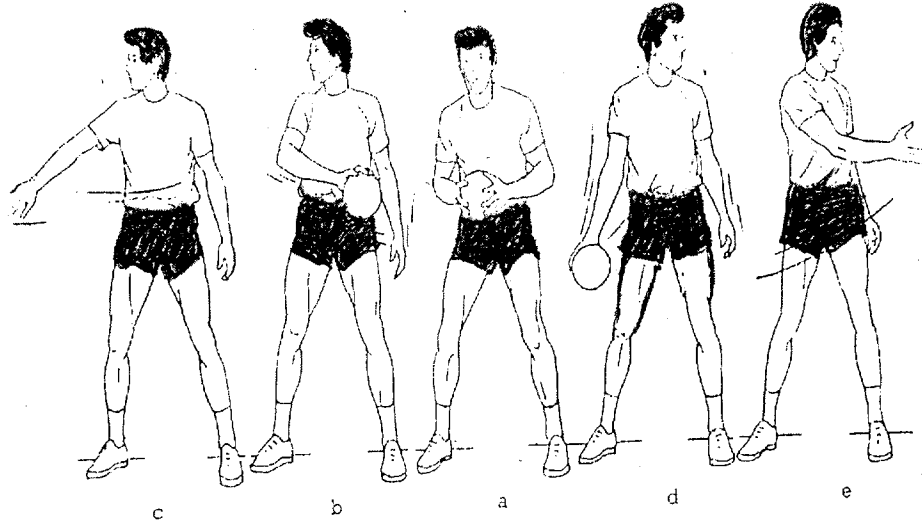
أثناء نظام الهجوم امام حائط الدفاع فان المهاجمين سيعملون على تمرير الكرة بدون تأخير ولذلك تستخدم تمريرة الرسغ بحركاتها القليلة والسريعة، لأنها تعتبر انسب تمريرة في مثل هذا الموقف .



ان الأداء الفني لهذه التمريرة يختلف عند تنفيذها الى نفس ذراع الرمي وعندما تنفذ الى جانب ذراع الرمي وعندما تنفذ الى الجانب المعاكس لذراع الرمي.

□ تنفيذ تمريرة الرسغ الى نفس جانب ذراع الرمي: يمسك اللاعب بالكرة في الوضع الاساسي (a) باليد الراحية ويدير الرسغ بعكس اتجاه عقرب الساعة ورفع اليد الى مستوى ارتفاع الرمي، ثم يمد ذراع الرمي بحيث يواجه الموقف اتجاه الرمي (b) تبدأ حركة الرمي بمرجحة الذراع نحو الاسفل امام الجسم، وتدوير الرسغ مع راحة اليد للخارج ودفع الكرة بالاتجاه المرغوب (c)، بشكل خاص عندما تكون الكرة قادمة من الجهة المعاكسة لذراع الرمي فان عملية التمرير هذه تكون الى نفس جانب ذراع الرمي ويجب ان تنفذ بسرعة وبدون انقطاع للحركة.

□ تنفيذ تمريرة الرسغ الى الجهة المعاكسة لذراع الرمي: يضع اللاعب الكرة بالتدرج في اليد اليمنى ويدفع الرسغ للخلف قليلا مد الذراع الايمن بحيث يكون داخل الذراع مواجه لاتجاه الرمي (d). تبدأ حركة الرمي بحركة الساعد امام الجسم ويوجه الرسغ بحركته السريعة الكرة بالاتجاه المرغوب (e). شكل رقم (٢٧).



شكل رقم (٢٧)

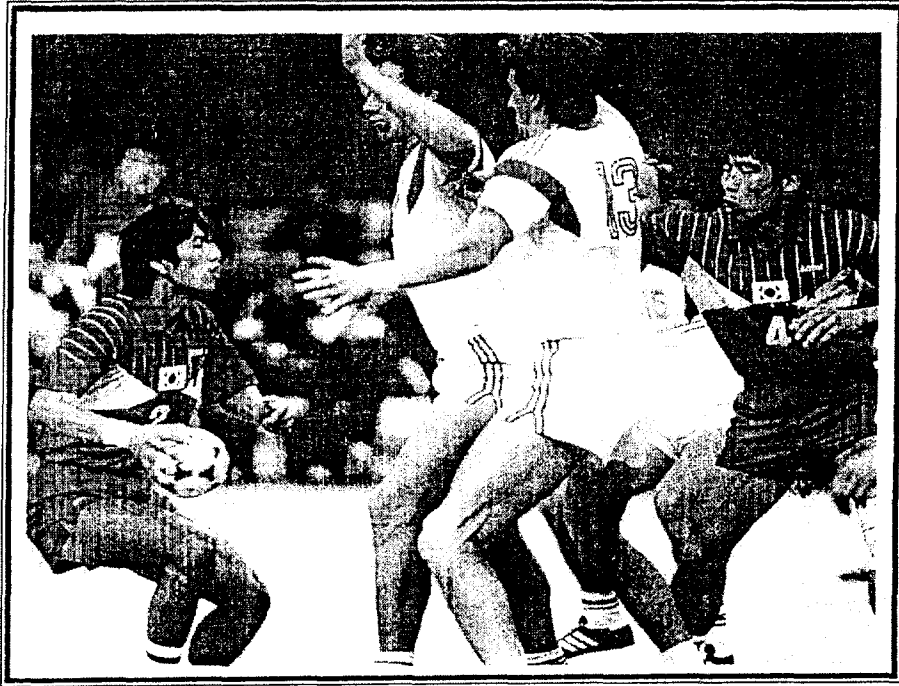


بشكل خاص عندما تكون الكرة قادمة من نفس جهة ذراع الرمي فان عملية التميرير هذه الى الجانب المعاكس لذراع الرمي يجب ان تنفذ بسلاسة وبدون انقطاع .

وبالرغم من سرعة تمريرة الرسغ الا انها غير قوية لذلك فانها لا تصلح للمسافات الطويلة لكن زيادة قوة هذه التميريرة بزيادة مرجحة الذراع وبوضع نسبة اكثر من وزن الجسم على الساق التي في نفس اتجاه الرمي، ان شروط التنفيذ الصحيح في هذه التميريرة هو حمل الكرة جيدا بيد واحدة والحركة الصحيحة للرسغ .

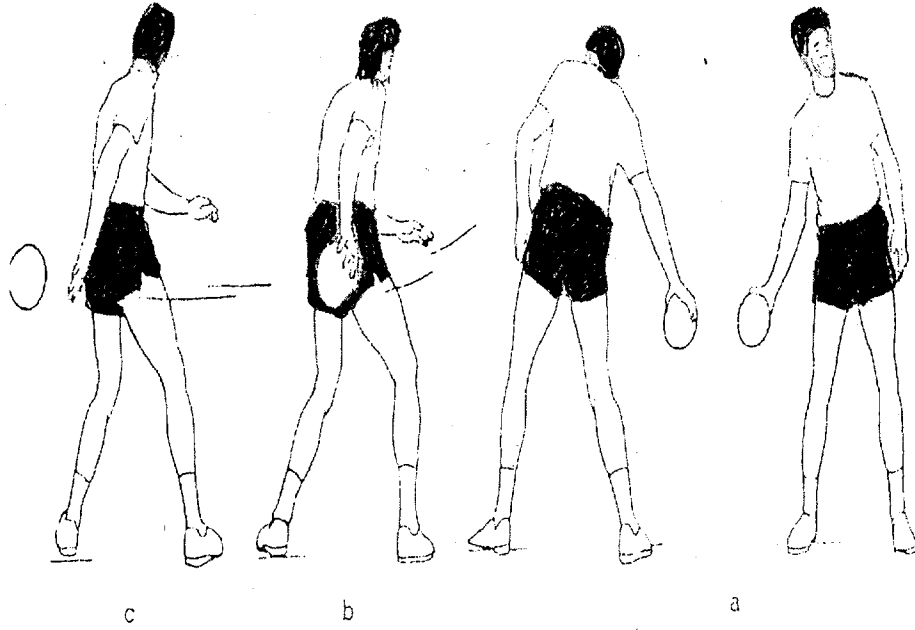
٤. التميريرة الخلفية Back Hand pass

يمكن للاعب ان يمرر الكرة من خلف جسمه، هذه الطريقة تكون مثيرة وغير متوقعة من قبل الخصم لذلك يمكن استخدامها حتى بالقرب من الخصم بالاضافة الى ذلك فان الكرة في هذه التميريرة تكون محمية من مواجهة الخصم وبذلك تمنع فرصة تدخل الخصم .
توجد طريقتان لتنفيذ التميريرة الخلفية بالاعتماد على وضع اعداد الكرة المسبق .



أ- خلف الظهر *Behind the Back*

إذا اعد اللاعب الكرة لرمية تحت الذراع فيمكن ان تمرر الكرة من خلف الجسم. عند مستوى الخصر تبدأ عملية القذف من وضع الرمي المتقطع (d). يكون اللاعب في وضع مستعرض حاملا الكرة بذراع الرمي الى جانب الجسم في مستوى منخفض (b). وفي الوقت الذي يدبر الكرة عكس اتجاه عقرب الساعة بواسطة الرسغ فانه يمرج الذراع الممدودة للخارج بحركة دائرية خلف جسمه (c). تنخفض سرعة أعلى الذراع عند حركته قرب الجسم ويثنى المرفق تدريجيا وبموجب ذلك ستزداد سرعة اسفل الذراع ومع الحركة السريعة يمرر الرسغ الكرة (d). شكل رقم (٢٨).



شكل رقم (٢٨)

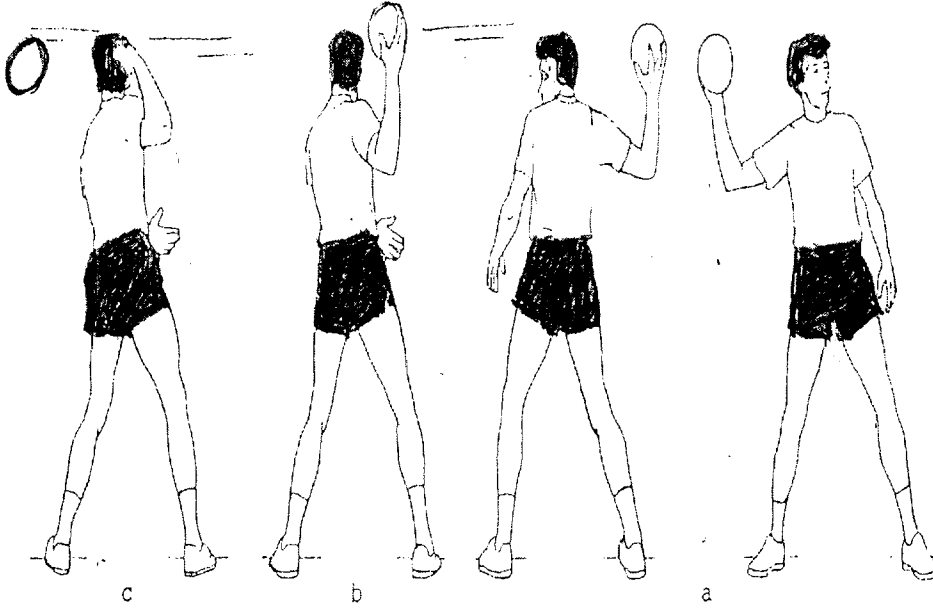
لتسهيل حركة الرمي فان الجذع يدور بعيدا عن الكرة وبذلك يتمكن اللاعب من متابعة مسار الكرة من خلال الرؤية الجانبية فقط.



ب- خلف الرأس *Behind the Ball*:

إذا اعد اللاعب الكرة لرمية فوق الذراع فيمكن ان تدور الكرة من خلف الجسم عند مستوى الرأس، تبدأ عملية القذف من وضع الرمي المنقطع (a) يكون اللاعب في وضع مستعرض حاملا الكرة بذراع الرمي فوق مستوى الكتف عند مستوى الرأس (b).

عندما يدير اللاعب الكرة بنفس اتجاه عقارب الساعة بواسطة الرسغ، فإنه يثني الذراع بسرعة بنفس الوقت ويوجه الكرة خلف الرأس (c). يتبع ذلك حركة اسفل الذراع والرسغ واحدة بعد الاخر، واخيرا توجه اصابع اليد الكرة بالاتجاه المطلوب (d). شكل رقم (٢٩).



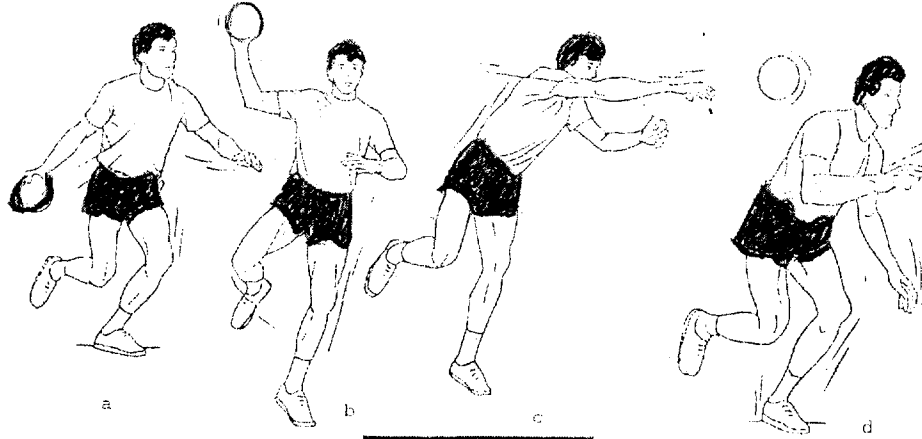
شكل رقم (٢٩)

يسهل الخدع عملية التمير هذه بالدوران في نفس الوقت ينتج عنه القوة المبعدة عن المركز ولذلك فان الكرة ستدور للخارج. ان التمير الخلفية لا يمكن اعتبارها خطة اساسية لان فقدان سرية الحركة السابقة يجعلها سهلة التوقع من قبل الخصم لكن في حالة محاولة رمية الهدف المقطوعة او في مواقف صعبة معينة، يمكن ان تكون هذه التمير فعالة جدا.



٥. التمرير في القفز : Jump pass

يمكن ان تمرر الكرة من القفز في الوضع الاساسي او اثناء الركض في بعض الاوقات وفي مواقف مختلفة من المباراة يجبر اللاعب على تمرير الكرة فوق المدافعين لذلك فان التمرير من القفز تكون شائعة الاستخدام كاستمرارية لرمية قفز فاشلة . ينشأ اللاعب قوة دافعة بـ ١ او ٢ او ٣ خطوات ثم يقفز للاعلى من الساق اليسرى اثناء مرجحة الكرة عن منطقة الصدر للاعلى الى موضع الرمي بالذراع الايمن (a). بعد الانطلاق يدور الجذع للخارج بحيث يكون الكتف مواجه لاتجاه الرمي وبذلك يتشكل وضع الرمي (b). تبدأ حركة الرمي عند قمة القفزة مع قتل الورك الذي يتبع بحركة سوطية للكتف والمرفق والرسغ (c). اثناء عملية القذف ونتيجة لحركة الذراع الايمن باتجاه الامام فان الجذع يدور للخلف وتمد الساق اليسرى تدريجيا للخارج استعدادا للهبوط. ويكون الهبوط عادة على ساق واحدة. بحيث يطأ مشط القدم الارض اولا ثم الانثناء المتدرج للكاحل والركبة لامتصاص الصدمة (d). ثم تهبط الساق الاخرى ممتصة بقية الصدمة وتساعد في المحافظة على توازن الجسم. لكن اذا هبط اللاعب بالقرب من الخصم فمن الافضل ان يهبط بكلا الساقين على الارض لضمان ثبات وتوازن اكثر. شكل رقم (٣٠) .



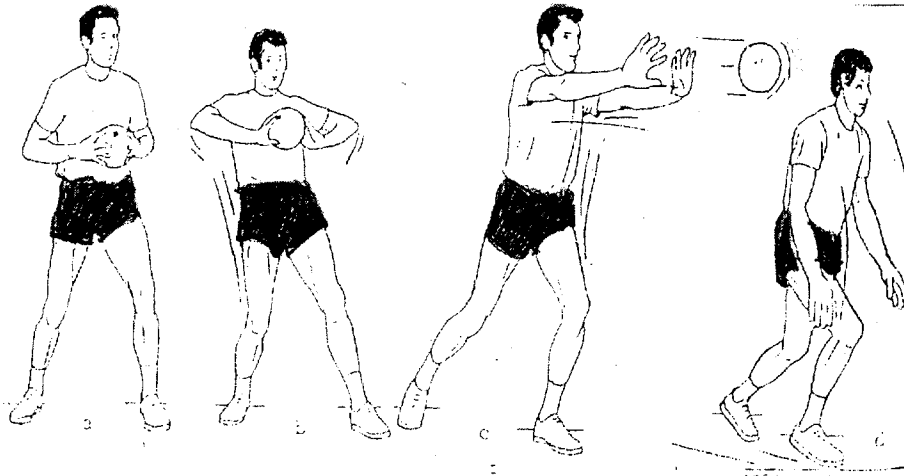
شكل رقم (٣٠)

من فوائد التمرير من القفز هو ان اللاعب تكون لديه فرصة في توجيه نفسه في الهواء مع الاخذ بعين الاعتبار ضرورة تناسق حركة الجسم والاطراف في الهواء للمحافظة على توازن الجسم وتنفيذ حركة القذف.



٦. التمريرة الصدرية Chest pass:

تعتبر هذه التمريرة بسيطة واداء مناسب لتمرير الكرة لمسافات قصيرة .
ويكون اللاعب في وضع مستعرض حاملا الكرة بكلتا اليدين عند مستوى
الصدر بحيث يكون المرفقين مثبتة قرب الجسم (a). يدور الرسغ الكرة باتجاه
الجسم وبمواجهة اتجاه الرمي ويدفع المرفقين للخارج وتمتد الاصابع خلف
الكرة (b). يتبع ذلك دفع ميكانيكي للذراعين للخارج والرسغ والاصابع التي
تعطي الكرة بالاتجاه المطلوب.
أثناء تنفيذ خط الحركة فان وزن الجسم ينتقل تدريجيا من الساق الخلفية الى
الساق الامامية وبذلك تزداد قوة الرمية (d). شكل رقم (٣١) .



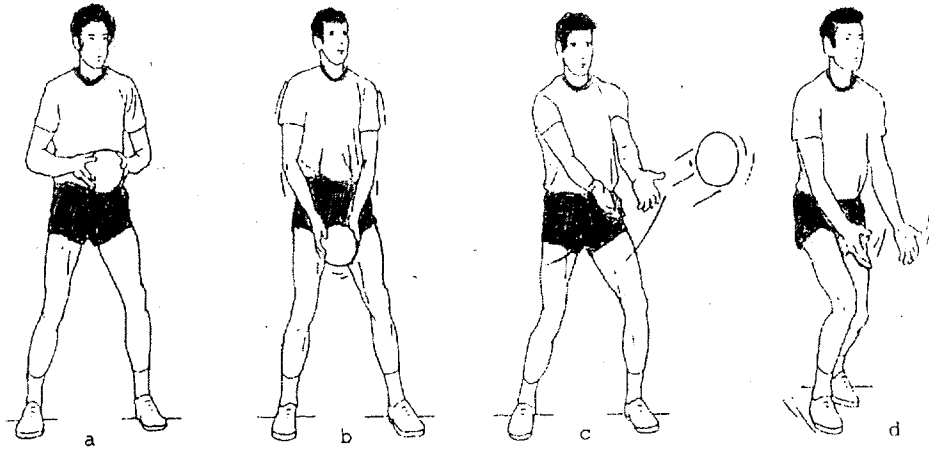
شكل رقم (٣١)

٧. التمريرة الواطئة Lower pass:

يحدد استخدام هذه التمريرة في مواقف خاصة فقط في المباراة، حيث يمكن
استخدامها للتمرير القصير السريع عندما تمسك الكرة من مستوى واطئ
وبشكل اساسي اثناء نظام الهجوم للاستعداد لرمية الهدف او عند الغلق او
التحرير حيث يكون وضع المهاجم في هذه المواقف مغطيا للكرة بشكل جيد
لانه سيعطي ظهره للخصم وبذلك لا يمكن اكتشاف اتجاه التمريرة من قبل
الخصم الا متأخرا يكون اللاعب في وضع مستعرض (a) .



يضع الكرة بكلتا يديه امام الجسم عند مستوى الورك وتكون الذراعان مثنية قليلا واليدان في وضع مسك واطئ على جانبي وخلف الكرة والاصابع تكون مؤشرة للأسفل (b). تبدأ حركة الرمي من هذا الوضع بمرجحة احدى الذراعين للامام نحو الاعلى يتبعها حركة الساعدين بسرعة للاعلى واخيرا الرسغ والاصابع توجهان الكرة بالاتجاه المطلوب (c). في حالة الجهة الاكبر فان القوة الدافعة الامامية لمرجحة الذراع تسحب الجسم الى اتجاه الرمي لذلك يفضل اتخاذ خطوة للمحافظة على توازن الجسم (d). شكل رقم (٣٢).



شكل رقم (٣٢)

٨. أشكال التمريرات الأخرى other passing forms:

الى جانب التمريرات التي اشرنا اليها، يوجد اشكال اخرى للتمريرات التي لا ترتبط بالقذف اكثر من جعل تمرير الكرة ممكنا ومن الامثلة على ذلك.

١- التمرير العالية باليد للاعب الارتكاز:

تستخدم في مواقف معينة مثل الغلق (blocking) والتحرير، والرمية الحرة من خط التسعة متر وتميرها الى اللاعب المحوري pivot. اذا كان هناك لاعبان في نفس الفريق قريبان من بعضهما البعض بمسافة كافية في مثل هذا الموقف يمكن ان تسلم الكرة عالية الى الزميل بواسطة حركة اليد المشابهة لحركتها في التمريرة تحت الذراع.



ب- **الدحرجة Rolling:**

تستخدم تلك التمريرة عندما تكون الكرة على الارض ولا يكون هناك فرصة امام اللاعب لالتقاط الكرة للاعلى، لذلك تتم دحرجة الكرة للاعلى الى الزميل بواسطة حركة الرسغ السريعة .

ج- **الضرب Hitting:**

يحدث ذلك عندما تكون الكرة في الهواء ولا يتمكن اللاعب من مسكها لذلك يمكن ان يضرب الكرة براحة اليد المفتوحة ويوجهها الى زميله.

د- **من الطبطبة Off-the-Bounce:**

عندما يقوم اللاعب بالطبطبة باتجاه الزميل بدون مسك الكرة.



الربط بين مسك وتمرير الكرة The connection between catching and passing the ball

المسك والتمرير أثناء المباراة هو ربط للاداء الفني شائع الحدوث في المباراة. حيث يكمل احدهما الاخر، لان المسك الجيد هو شرط للتمرير الناجح، والتمرير الجيد يجعل المسك اسهل من قبل الزميل . أما في حالة حدوث خطأ في مسك او تمرير الكرة فان المهاجم سيفقد الايقاع والفرصة للمبادرة ويفقد الكرة بالتأكيد لذلك يجب الآخذ بعين الاعتبار هذه النقاط التالية :

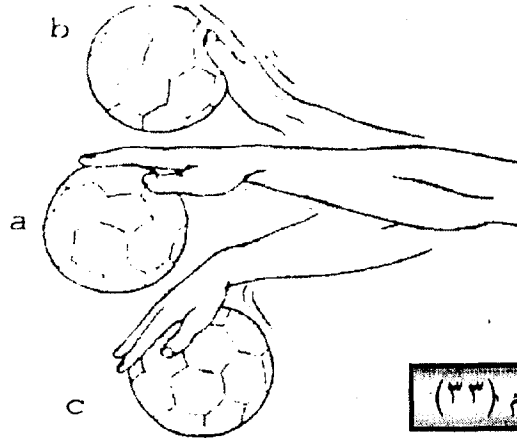
1. ينبغي اختيار اسلوب المسك الاكثر حفاظا على الكرة والتمرير الاسهل حسب موقف المباراة .
2. على اللاعب، ان لا يكون في حالة سكون وعدم حركة اثناء انتظار الكرة ويجب ان لا يبدأ الا عندما تكون الكرة في يديه .
3. حركة القدمين المستمرة تسهل حركة الجسم بالنسبة للكرة القادمة والاتجاه الذي تمرر اليه الكرة .
4. ينبغي عدم تنفيذ التمرير في وضع المسك قدر الامكان بحيث ان عملية امتصاص صدمة الكرة يمكن ان تخدم اللاعب كاستعداد للرمي .
5. لا تكون هناك ضرورة في جعل الكرة عند مستوى الصدر في كل المواقف في المباراة بعد مسكها، ويفضل توجيهها بمسار اقصر الى مستوى الرمي .
6. في عملية المسك والتمرير يكون كلا اللاعبين مسؤولا عن انجاح العملية من اجل مصلحة الفريق .



ارتداد وطبقة الكرة Bouncing-Dribbling the Ball

تبدأ هذه العملية عندما يقوم اللاعب الذي تكون بحوزته الكرة بساؤل ارتداد وتنتهي عندما تستقر الكرة في احدى يدي اللاعب او كلاهما .
ان فائدة هذا الاداء الفني هو اعطاء فرصة للاعب لتغيير موقعه مع الكرة وهذا يمكن ان يطور كفاءته في الهجوم، بالاضافة الى ذلك يكون هذا الاداء الفني طريقة للحفاظ على الكرة من المواقف الصعبة مثل فقدان التوازن، وعدم وجود الوقت الكافي لاتخاذ خطوة توازن. لاجل صحة تنفيذ ارتداد وطبقة يجب الاخذ بعين الاعتبار النقاط التالية :

1. يجب تعديل حركات الجسم بالنسبة للطاقة التكنيكية الطبيعية للكرة لغرض الاستفادة من قوتها .
2. يتم فتح راحة اليد وتمد الاصابع متباعدة قليلا مع مرونة حركات الرسغ واسفل الذراع (a) .
3. يتم لمس الكرة باطراف الاصابع وتترك لتدفع راحة اليد للاعلى حتى قمة الارتداد (b) .
4. عند ذروة الارتداد يتم ضرب الكرة بواسطة حركة الرسغ واسفل الذراع للاسفل قطريا امام الجسم عند مستوى الخصر (c) . شكل رقم (33)



شكل رقم (33)



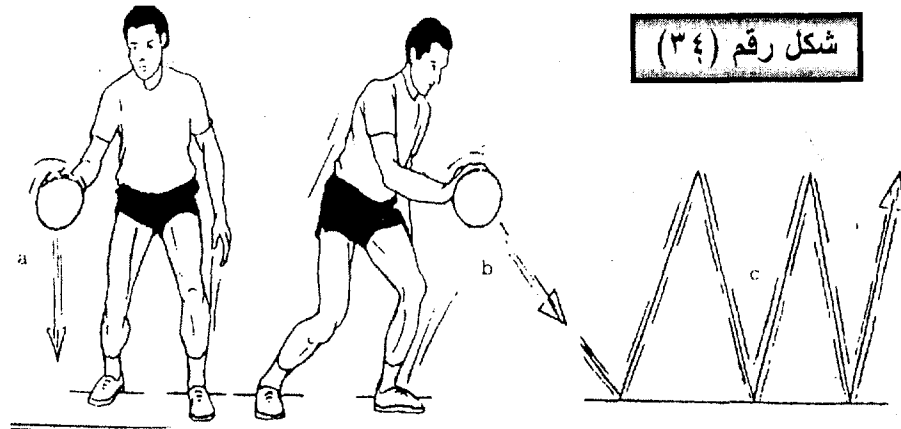
٥. زاوية وقوة ارتداد وطبطة الكرة تحددتها سرعة واتجاه حركة اللاعب عند طبطة الكرة في الوضع الاساسي فان اتجاه الكرة يكون عمودي (a). لكن عند الطبطة اثناء الحركة فان اتجاه الكرة يكون مماثلا لاتجاه اللاعب (b). زاوية الطبطة تعتمد على سرعة الحركة حيث كلما كانت السرعة اكثر كلما كان ارتداد الكرة اقوى والزاوية اصغر (c). عند تغير الاتجاه اثناء الحركة فان اسلوب الطبطة يستعدّل تبعاً لذلك. يجب ضرب الكرة على الجانب اكثر من القمة عند توجيهها باتجاه جديد (a). ويفضل طبطة الكرة بتبادل اليدين عندما يغير اللاعب اتجاهه باستمرار .

□ طبطة الكرة في الوضع الاساسي :

في بعض المواقف التي يتعذر فيها اللاعب بالمناولة او التصويب فعليه حمل الكرة لفترة اطول من الافضل ان يقوم بطبطة الكرة للمحافظة عليها بحوزته .

١. يقوم اللاعب بطبطة الكرة في الوضع الاساسي بشكل عمودي قرب الجسم من جهة ذراع الرمي عند مستوى الخصر (a).
٢. انتظام حركة الطبطة يتحقق من خلال الحركة النابضية للركبتين (b).
٣. في حالة الطبطة المطولة يتم تدوير الجزء العلوي من الجذع قليلا للجانب وينحني للأسفل قليلا باتجاه الكرة لحمايتها.
٤. عندما يبدأ اللاعب بالحركة فيفضل ان يجعل اول ارتداد للكرة مع خطوة للساق الأمامية .

والطبطة في الوضع الاساسي يجب ان تستخدم فقط عندما يكون هناك سبب والا فانها ستقطع ايقاع الهجوم بالنسبة للفريق . شكل رقم (٣٤) .

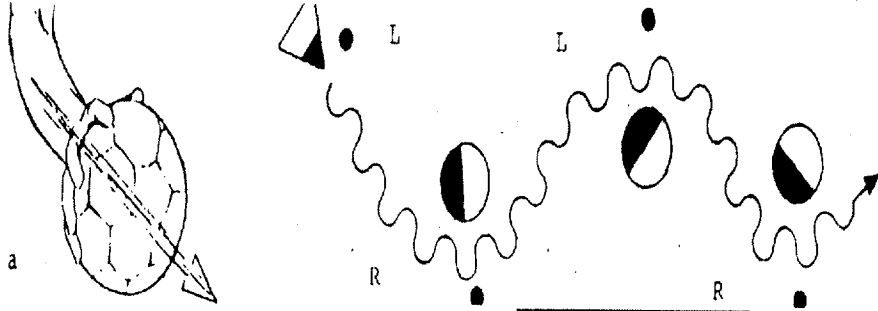


٧٣



طبطبة الكرة اثناء الحركة :

ان طبطبة الكرة اثناء الحركة وبسرع مختلفة يمكن ان تكون في أي جزء من اجزاء الهجوم في فترة الهجوم العكسي، للتقدم بالسرعة او في الفترة التنظيمية للهجوم لتكوين كفاءة الهجوم يمكن للاعب ان يستخدم اساليب مختلفة من الطبطبة بالاعتماد على سرعة تقدمه وموقعه بالنسبة للمدافعين .



شكل رقم (٣٥)



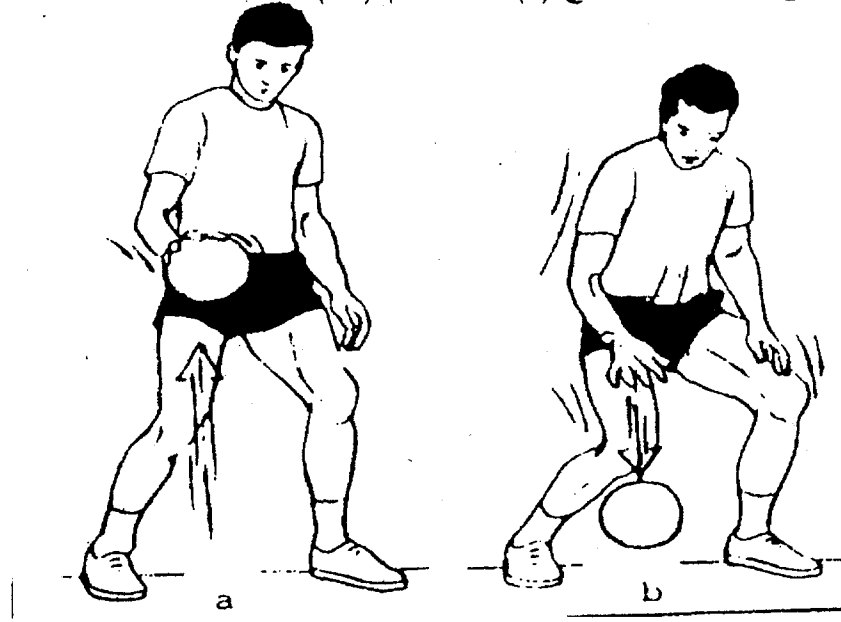
□ الطبطة العالية High Dribbling:

يمكن استخدام هذا الاداء الفني عندما يكون بإمكان المهاجم استخدام مسافة طويلة نسبيا بدون ان يتدخل الخصم.

١. لاجل سلامة التنفيذ فان ايقاع الطبطة يجب ان يتبع الحركات الدورية للركض،

٢. عندما تخطو احد الساقين للامام تتحرك الذراع المعاكسة للامام وتضرب الكرة قطريا للاسفل (a).

٣. يجب ان تضرب الكرة للاسفل بقوة تكفي لارتدادها للاعلى الى مستوى الخصر الى حيث تعود الذراع (b). شكل رقم (٣٥).



شكل رقم (٣٥)

١ وهكذا فان موقع الطبطة يعتمد على السرعة ويجب ان يكون قطريا امام الجسم على جانب اليد التي تقوم بالطبطة. هذا الشكل من التنفيذ يعطي اللاعب فرصة الحركة اسرع ولذلك يمكن استخدام الطبطة العالية من الهجوم العكسي بشكل فعال. لكن يجب ان لا يستخدم هذا الاداء قرب الخصم لان الكرة المرتدة عاليا يمكن ان يحصل عليها الخصم.

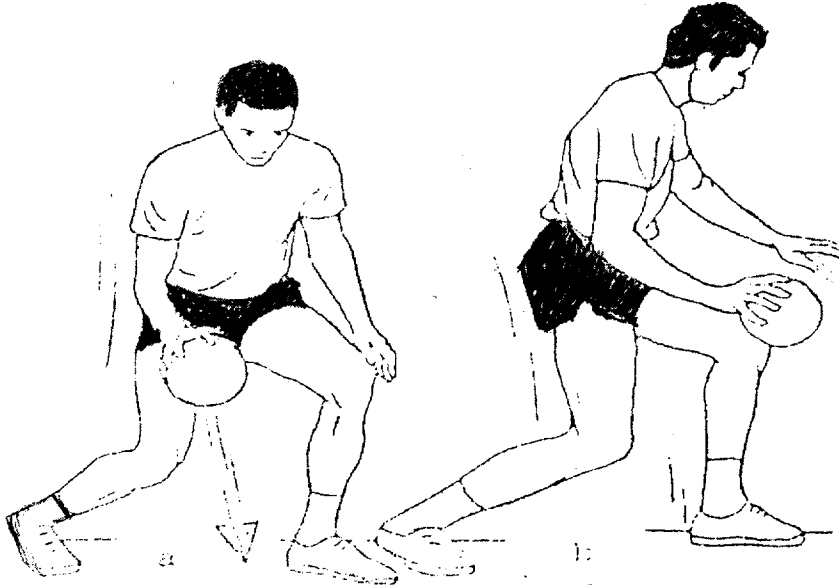


□ الطبطبة الواطئة *Low Dribbling*:

- لاجل تغيير الاتجاه بسرعة ولجل الحماية الافضل للكرة يقوم اللاعب بخفض مركز ثقله، وبواسطة ثني الركبتين وتدوير الجذع باتجاه الكرة، يتم خفض الطبطبة (a) .
- يفضل ان تبقى الكرة قريبة عن الجسم تحت مستوى الخصر، وزيادة عدد الارتدادات .
- عند الانعطاف، يفضل ان تضرب الكرة للأسفل بكل خطوة باستخدام الذراع البعيدة عن الخصر (b) .

بهذا الشكل يتمكن المهاجم من تغطية الكرة من خلال وضع جسمه بين الكرة والمدافع، لذلك فان الطبطبة الواطئة تكون مناسبة جدا عندما يكن المهاجم قريبا من الخصم.

بالاضافة الى كون الطبطبة عنصرا فنيا ومن المهارات الاساسية للهجوم فانها ترتبط بكل جزء من اجزاء الهجوم، من المسك، التميرير، وغلق الدفاع والمراوغة والتصويب، لذلك فان استمرار نظام الهجوم لا يكون ممكنا بدون الطبطبة . شكل رقم (٣٦) .



شكل رقم (٣٦)



غلق الدفاع Offensive Blocking

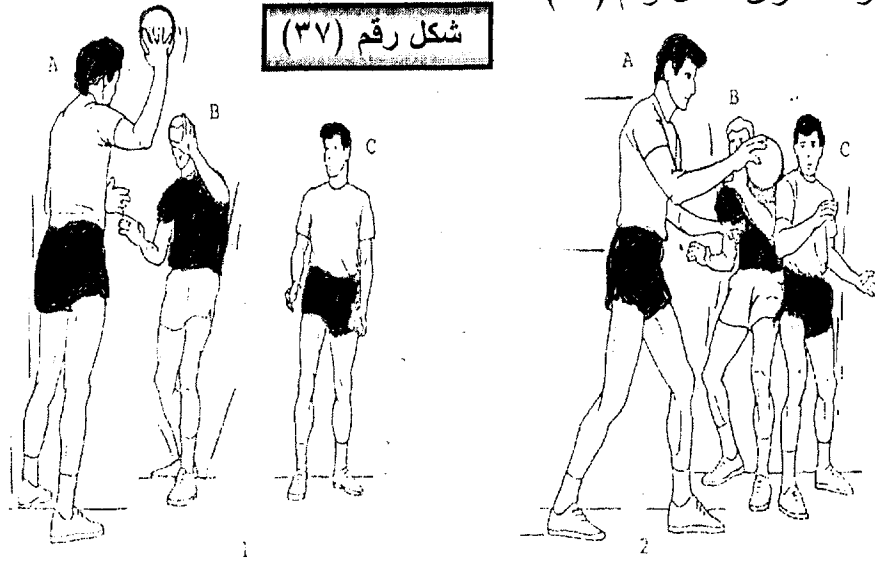
* الغلق Blocking:

هو عرقلة حرية الخصم في الحركة بواسطة الاعتراض البدني لمساره، وهذا الاجراء هو العمل الجماعي لمهاجمين او اكثر حيث يقوم احدهما باعتراض المدافعين لغرض فتح المجال لزميله المهاجم بالدخول ولأجل هذا الأداء الفني، فان قواعد اللعبة لا تسمح باعاقة الخصم بالذراعين او الساقين او اليدين بل تسمح باعاقة الخصم باستخدام الجذع حتى وان كان الخصم لا يمتلك الكرة . وبالرغم من كون الغلق هو فعالية خطية الا ان نجاحه يعتمد بشكل كبير على التنفيذ الفني للاداء الصحيح .

□ مثال لعملية الغلق عندما

- يهدد المهاجم (A) الهدف متظاهرا بالتلويح من اليسار فيجبر المدافع (B) للتحكي للجانب، في نفس الوقت يتحرك المهاجم (C) امام المدافع ويتخذ موضعا ثابتا على يساره (1).

- يتحرك المهاجم (A) الى اليمين، وبالرغم من محاولة المدافع (B) لمتابعة المهاجم (A)، الا ان المهاجم الاخر (C) يعترضه باتخاذ موقعا امام اتجاه حركته (2). وهكذا يتمكن المهاجم (A) من التقدم باتجاه الهدف ويبادر بحركة أخرى. شكل رقم (٣٧) .

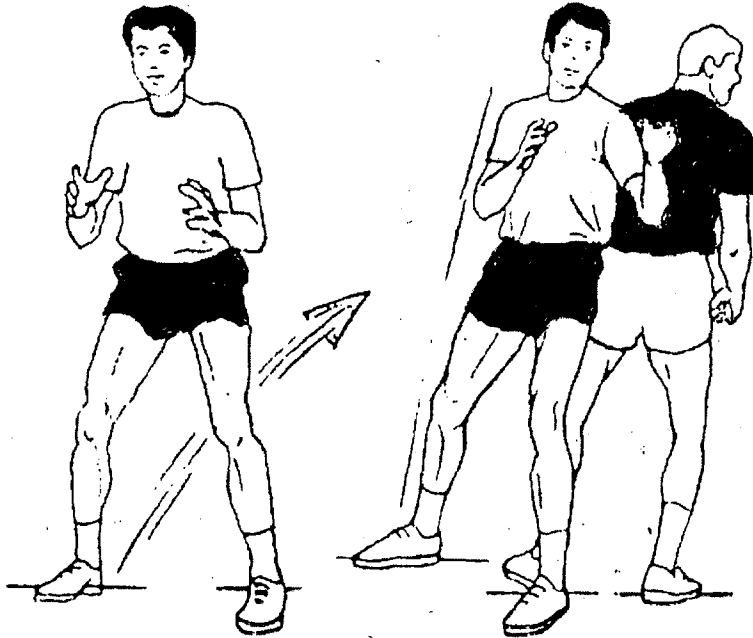


بالنسبة للأداء الفني للغلق فان وضع الجسم يمكن ان يتم اختياره بتحفظ حسب موقف المباراة. لكن في أي موقف يكون المبدأ الاساسي للغلق هو ان اللاعب يجب ان يفتح ساقيه ويف بثبات بحيث لا يستطيع المدافع ازاحته عن مكانه، بالاضافة الى ذلك فان ذراعي اللاعب يجب ان تكون بوضع لا يزعج المدافع من ناحية وتبقى مستعدة لمسك الكرة اذا مررت اليه من ناحية اخرى.

أنواع الغلق (الحجز)

- الغلق بالظهر *Blocking with the back*:

يقف اللاعب يفتح الساقين مع ثنيها قليلا، ميلان الجذع للخلف قليلا والذراعين امام الجسم مثنية وعند مستوى الصدر مستعدة للحركة، هذا الوضع سيزيد من سطح الغلق ويمكن اللاعب من متابعة المباراة بشكل كامل ويوفر له فرصة جيدة لتمرير نفسه سواء كانت معه الكرة او بدون كرة. شكل رقم (٣٨) .

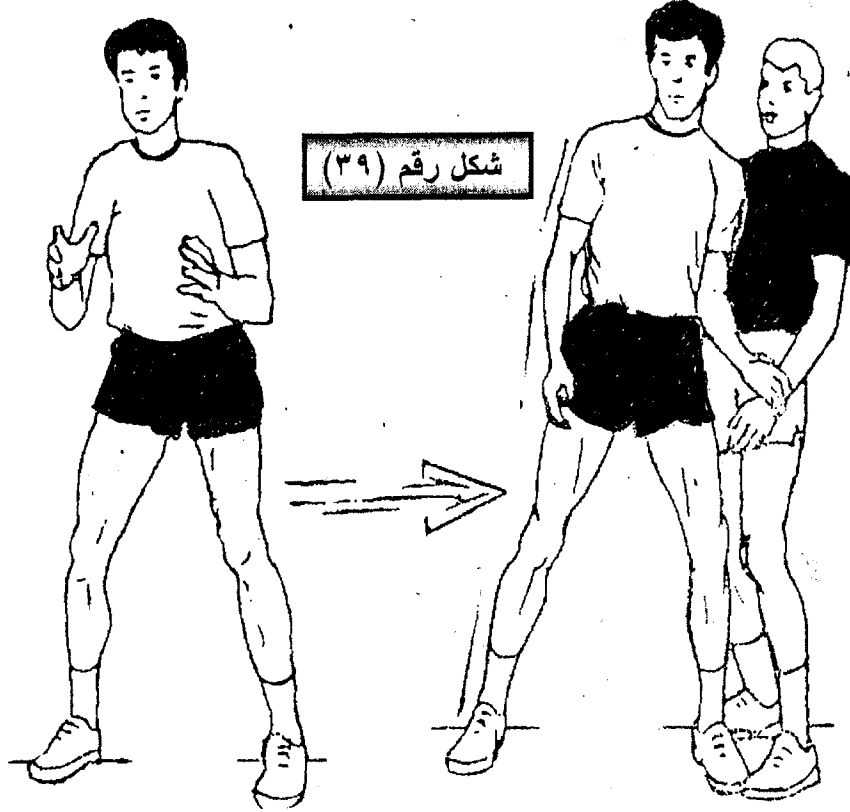


شكل رقم (٣٨)



- الغلق بالجانب *Blocking with the side*:

تكون ركلة اللاعب القريبة للمدافع مثنية ومعظم وزن الجسم يكون على هذا الساق، يميل الجذع قليلا باتجاه المدافع والذراعين مثنية قليلا قرب الجسم في هذا الوضع يكون سطح الغلق صغير نسبيا ومن الممكن للمدافع ان ينزل بسهولة محررا نفسه. شكل رقم (٣٩).

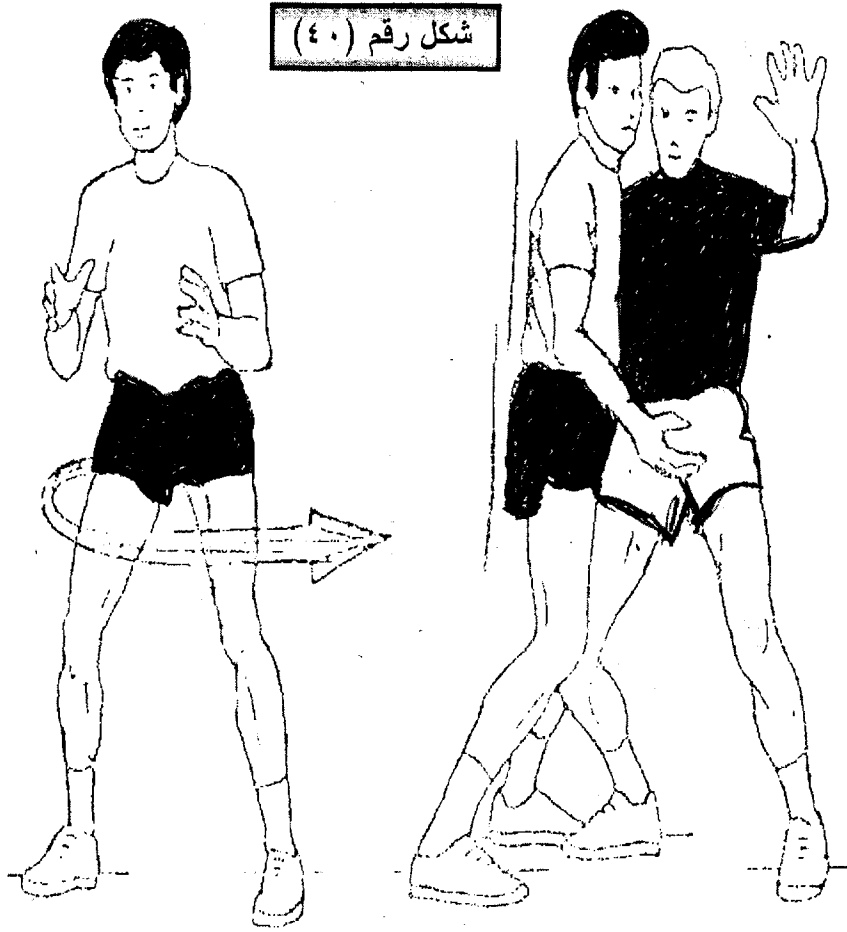


- الغلق بالصدر *Blocking with chest*:

يقف اللاعب يفتح الساقين مع ثنيها قليلا، يميل الجذع للامام قليلا وتكون الذراعان للاسفل امام الخصم، ويركز اللاعب على تحديد حركة المدافع قدر الامكان.

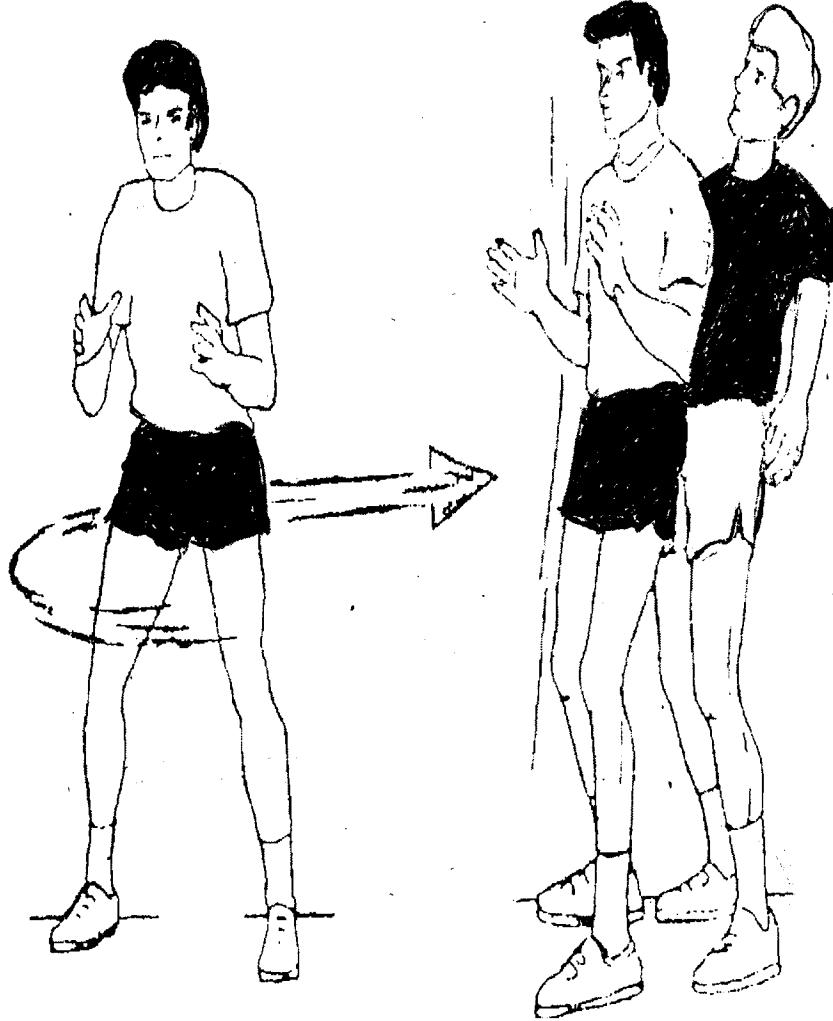


ان المواقف المختلفة للمباراة تخلق انواع مختلفة من الغلق، حسب موقع المهاجم والمدافع بالنسبة لبعضها البعض فان الغلق يمكن ان ينفذ من جوانب مختلفة للخصم (من الامام، من الجانب، من الخلف) ويمكن المحافظة عليه لفترة اطول (الغلق التشكلي) او استخدام وضع الخصم (توجيه الغلق). شكل رقم (٤٠).



- الغلق من الأمام *Blocking from the front*:

يضع المهاجم نفسه امام المدافع ليعرقل حركته الامامية، لذلك يمكن تنفيذ الغلق في مثل هذه الحالة بالظهر لانه بهذه الطريقة ستتم السيطرة على حركة المدافع وتعرقل رؤيته أيضا.

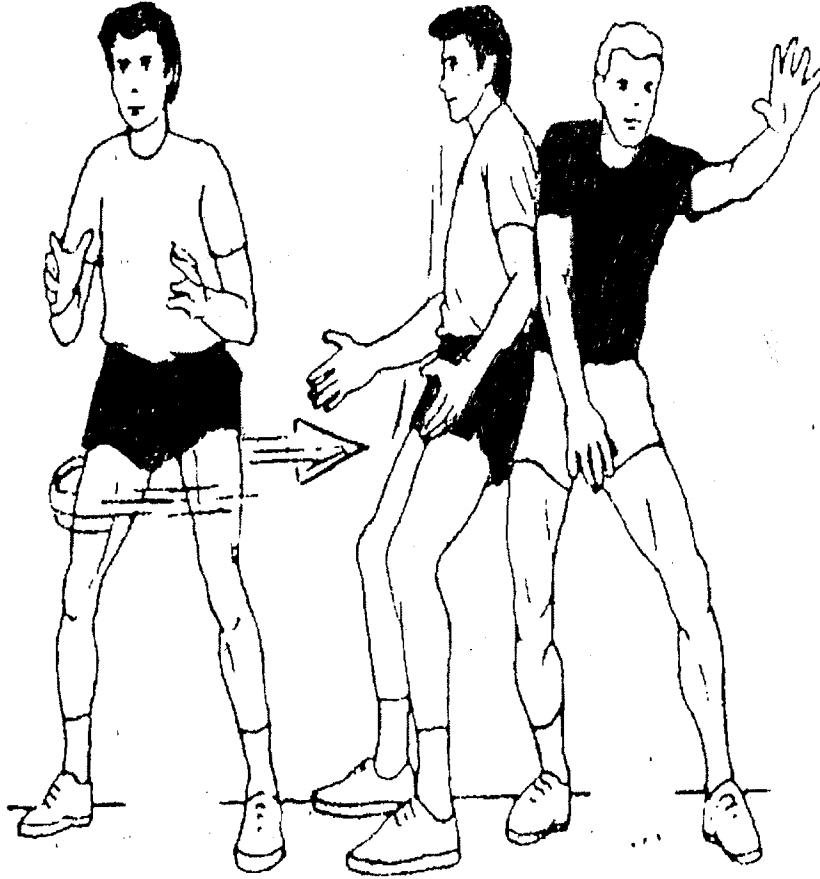


شكل رقم (٤١)



- الغلق من الجانب *Blocking from the side*:

يضع المهاجم نفسه في احد جانبي المدافع لعاقة حركته الجانبية. لذلك يمكن تنفيذ الغلق في هذه الحالة بالصدر او بالظهر لانه بهذه الطريقة سيكون سطح الغلق اكبر موفرا مجالا اكثر للمهاجم الاخر لكي يحاول تنفيذ تصويبة نحو الهدف او التقدم للأمام. شكل رقم (٤٢).

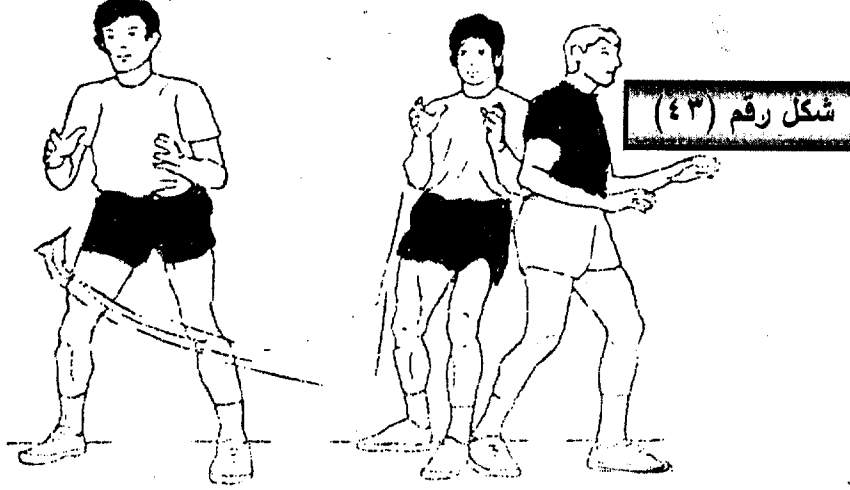


شكل رقم (٤٢)



- الغلق من الخلف *Blocking from the Back*:

يضع المهاجم نفسه خلف المدافع لعاقة حركته الى الخلف بهذه الطريقة ستتوفر منطقة حرة خلفه توفر الفرص الجيدة للمهاجمين الاخرين او لنفسه، لذلك يمكن تنفيذ الغلق بالجانب لانه من هذا الوضع يتمكن اللاعب من مسك الكرة بسهولة والتوجه نحو الهدف. شكل رقم (٤٣) و (٤٤).



- الغلق الظلي *Shadow Blocking*:

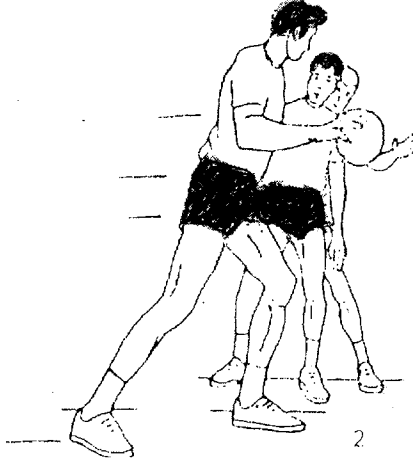
شكل رقم (٤٤)



٨٣

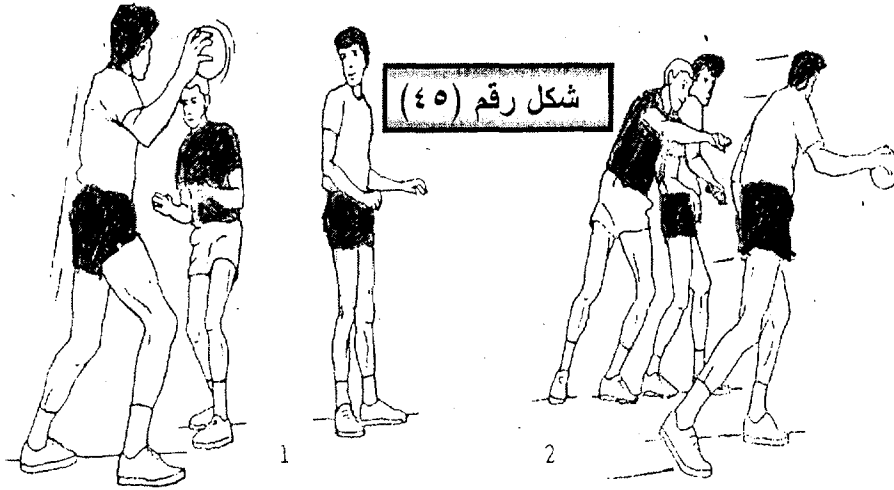


وهو الحفاظ على أحد أنواع الغلق أثناء الحركة وتغيير المواقع بشكل مستمر. في هذه الحالة يضع اللاعب المهاجم الغالق نفسه بين زميله والمدافع الذي يتبعه ليعوق تدخله عند الضرورة . (شكل رقم (٤٥) - 2-1).



- توجيه الغلق :Guiding into Blocking

هو أداء فني خاص حيث يحافظ المهاجم على سبيل حر ليس لزميله بل لنفسه. في هذه الحالة يوجه المهاجم المدافع الذي يتبعه بشكل قريب جدا الى زميله الذي يتخذ موقعه (١) ثم يركض المهاجم قريبا جدا من زميله بحيث يعلق المدافع بسهولة (٢) عند تنفيذ الغلق وتكون الكرة بحوزة اللاعب الغالق فان ذلك يتطلب مستوى عالي من المراوغة ومهارات الطبطبة من قبل لاعب الغلق، لكن عندما ينفذ الغلق بدون الكرة فان لاعب الغلق يجب ان يوقت حركاته حسب تقدم الكرة. شكل رقم (٤٥) .



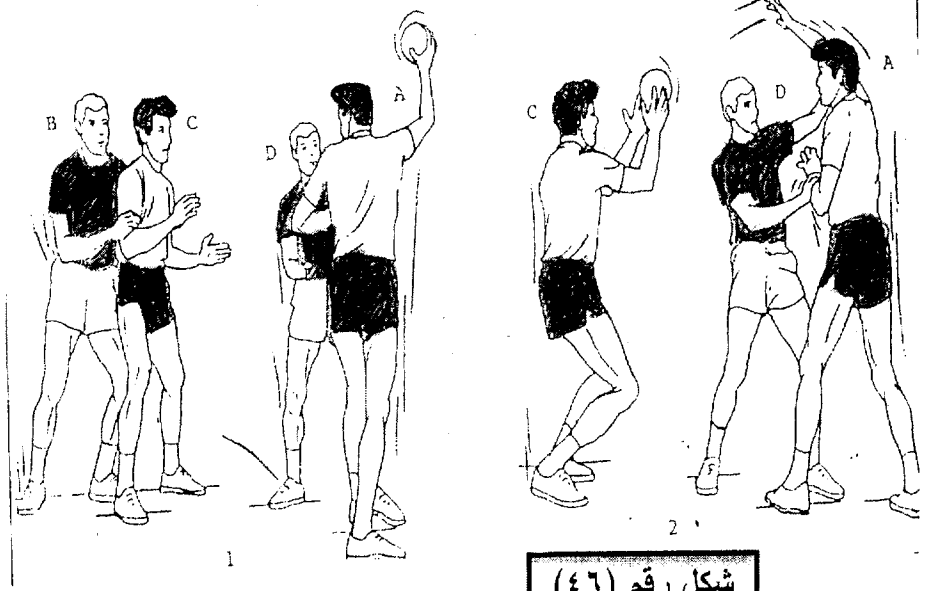
* الغلق ، التحرير :Blocking and Freeing

يستخدم هذا الأداء الفني عندما لا يتمكن المهاجمون من تكوين فرصة تصويب بالغلق ويبقى المدافعون في وضع غير مؤات .

وتواصل مع المثال السابق للغلق :

- بعد ان يجتاز المهاجم (A) المدافع (B) يحاول ان يخترق لكن يحاول مدافع اخر (D) ان يعترض في نفس الوقت اللاعب المهاجم الغالق (C) يحرر نفسه من المدافع (B) ومن خلال مواجهة لزميله (A) يتحرك الى المنطقة الحرة المتروكة من قبل المدافع (D) (1) .

- بهذه الطريقة سيكون المهاجم (C) قادرا على ان يحصل على الكرة من زميله (A) ثم يتحرك باتجاه الهدف ليكمل العملية برميها من مدى قريب (2) .
شكل رقم (٤٦) .



شكل رقم (٤٦)

أثناء تنفيذ هذا الاجراء يجب ان يكون هناك تناسق في حركة كلا المهاجمين ، بالإضافة الى ذلك فان الغلق ، التحرير يتطلب شروطا معينة :

١ . يجب ان ينفذ الغلق بشكل فعال بحيث لا يمكن المدافع من الحركة باتجاه المهاجم الذي تكون بحوزته الكرة .



٢. المهاجم الذي تكون بحوزته الكرة يجب ان يهدد الهدف بشكل كافي بعدد بدء المراوغة بحيث. يجبر مدافع اخر على التنحي بعيدا عن خط منطقة الهدف.

٣. لاعب الغلق يجب ان يراقب اعضاء فريقه وبعد الغلق يحرر نفسه بطريقة تمكنه من مسك الكرة.

أهم النقاط للغلق الهجومي Offensive blocking

١. ان المهاجم يجب ان يختار الوقت والمكان المناسب للغلق بحيث لا يمكن للمدافع ان يتوقعه وان يكون اعضاء فريقه مستعدين له.
 ٢. تنفيذ الغلق يجب ان يكون سريع ولا يتطلب اعداد طويل.
 ٣. يجب ان يتفاجئ المدافع بالغلق فلا يتمكن من التدخل وان استطاع فيكون ذلك في وقت متأخر.
 ٤. على اللاعب ان يستثمر قوة جسمه الطبيعية لاعتراض سبيل المدافعين وبما تسمح به قواعد اللعبة.
 ٥. لغرض انجاح الغلق فان كلا اللاعبين يكونان مسؤولان:
أ- لاعب الغلق يجب ان يقطع سبيل المدافع وان يضع نفسه في وضع يمكنه من تحرير نفسه.
ب- اللاعب الاخر الذي يستفيد من الغلق يجب ان ينظم حركاته بحيث يجبر المدافع الى رد الفعل المطلوب، بالاضافة الى ذلك فان عليه ان يفكر في امكانيات تمرير الكرة الى لاعب الغلق اذا حرر نفسه.
 ٦. اذا لم يؤدي الغلق الى نتيجة مباشرة ولا توجد فرصة ليحرر اللاعب نفسه فان اللعب يجب ان يبقى مستمر. واللاعب يجب ان لا يبقى في وضع غلق لانه قد يقطع استمرارية المباراة لفترة طويلة ولا يستطيع جعل المدافع للغلق بدون كسر لاي قاعدة من قواعد اللعبة.
- ان الغلق واستمراريته والتحرر من الغلق هي عناصر فنية وخطية تساعد كلا اللاعبين لتنظيم مواقع جيدة لبعضها البعض لاجل نجاح الفريق. بالاضافة الى ذلك فان الاتصال بين اللاعبين يعكس قيم حقيقية من التعاون والمساعدة والارشاد في الفريق.



المراوغة Faking

ان المراوغة هي خداع الخصم واجباره باتخاذ وضع غير مناسب، عند المراوغة فان المهاجم سيعتمد على توقعات المدافع، البدء بالحركة التي تبدو حقيقية للمدافع فانه سيتوقع استمرار هذه الحركة ويكون رد فعله وفق ذلك. ويستغل المهاجم ذلك بالحركة باتجاه اخر.

ان نجاح المراوغة يعتمد على الاداء الجيد لمجموعة من العناصر:

1. **الاعداد** : يجب ان يتم اختيار المكان المناسب والوقت المناسب للمراوغة مع الاخذ بعين الاعتبار مهارة كل من المهاجم والمدافع.
2. **التنفيذ** : يوجد اختلاف قليل من الناحية الإيقاعية بين الحركة الزائفة واستغلالها او استثمارها بما يفيد اللاعب.

أ- الحركة الزائفة Feigned : يجب ان تنفذ بسرعة بحيث يمكن ان يتتبعها المدافع بسهولة ، ويجب ان تستمر هذه الحركة الى ان يتأكد المهاجم من ان المدافع يتبعه.

ب- استثمار هذه الحالة بعد الحركة الزائفة يجب على المهاجم ان يتحرك بالاتجاه المعاكس بحيث لا يتمكن المدافع من اتباعه او يتبعه متأخرا.

3. **النتيجة** : نهاية المراوغة يجب ان تنفذ بحيث يمكن ان ينفذ الاداء الفني اللاحق بسهولة.

الصفة العامة لأساليب المراوغة هي كونها ترتبط بتغير الاتجاه وبذلك فان الجسم والاطراف تشترك بشكل مختلف سواء كانت الكرة بحوزة اللاعب او بدون كرة ومن خلال تطوير المهارات يمكن ان ينفذ اللاعب العديد من اساليب المراوغة المختلفة .

المراوغة التلقائية

Spontaneous Fakes

تعتبر هذه الأساليب من اكثر اشكال المراوغة الاساسية والطبيعية عندما يحاول اللاعب ان يخدع الخصم بحركات تلقائي طبيعية. كل تلك الحركات او اجزاء من الحركات تنتمي لهذه المجموعة ، ان العدد اللامحدود من حركات الانسان الطبيعية تجعل بالامكان تنفيذ عدد كبير من حركات المراوغة التلقائية .



١. **الوضع:** يتخذ اللاعب وضع معين يتوقع منه الخصم حركة بالاتجاه المعاكس (مثلا عند صد رميات الجزاء فان حارس المرمى يكون عند احد الزوايا او جانب الهدف بالوقوف بالقرب من الجانب).
 ٢. تغيير ايقاع الحركة والاتجاه اثناء الركض، زيادة السرعة، تقليل السرعة، التوقف القصير وخاصة تغيير الاتجاه يمكن ان يجعل الخصم في حالة عدم التأكد فيكون من الصعب عليه ان يتبع المهاجم.
 ٣. حركة الاطراف- الخطو للامام وللخلف، حركات الذراع يمكن ان تعطي المعلومات الخاطئة للخصم.
 ٤. الاتصال غير اللفظي- حركات الرأس بشكل خاص مع حركة العيون وتعبيرات الوجه يمكن ان تخدع الخصم (مثلا، تنفذ رمية الجزاء عند مواجهته لحارس المرمى ينظر الى زاوية معينة لكنه يرمي الكرة الى الزاوية الاخرى).
 ٥. الاتصال اللفظي- النفوه بكلمات خادعة يمكن ان تدفع المدافع الى نتائج خاطئة.
- بالرغم من ان هذه المراوغات التلقائية تظهر في كل منطقة من الملعب تقريبا وفي كل فترات المباراة. الا انها تنفذ بشكل رئيسي بين المهاجم وحارس المرمى وخاصة في حالة رمية الجزاء او في فرصة التهديد السهلة عندما تكون المسافة بين الرامي وحارس المرمى قليلة جدا بحيث تكون أي حركة قليلة لها اهميتها.

مراوغة البداية Starting Fake

ان اسم هذا الاداء الفني في المراوغة مشتق من ان المهاجم من خلال اتخاذ خطوة للخارج باحدى الساقين فانه يتظاهر بالبدء. ويوجد نوعان من هذا الاداء الفني:

١. **مراوغة البداية البسيطة Simple Starting Fake:**

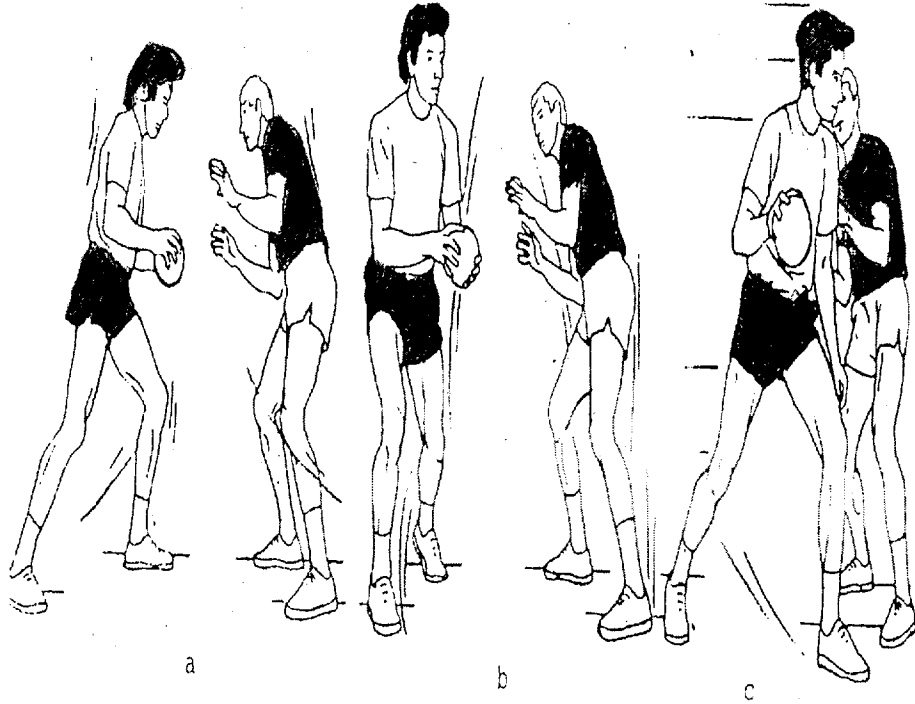
يضع المهاجم نفسه في وضع مواجهة للمدافع بمسافة تبلغ ذراعين تقريبا، حاملا الكرة عند مستوى الصدر، ثم من هذا الوضع يندفع بقوة بشكل قطري متخذاً وضع طعن بحيث تكون الساق المندفعة بقوة مثنية قليلا ويتحرك الجذع باتجاه الحركة وينتقل وزن الجسم الى الساق الامامية (a).



وعند اللحظة التي يبدأ بها المدافع بالحركة بالاتجاه الخاطئ يقوم المهاجم بالانعطاف الى الاتجاه المعاكس (b) وبخطوة سريعة يجتاز الخصم (c). ويجري ذلك بخط منحني وليس خطا مستقيما لغرض المحافظة على المسافة المناسبة، ويمكن للاعب ان يختار ساق البدء بالاعتماد على الحركة اللاحقة.

- اذا كان غرض المهاجم هو اجتياز المدافع بسرعة فمن الافضل ان يخطو المهاجم بالساق الامامية للخارج بالنسبة لاتجاه الحركة لانه بهذه الطريقة سيحصل على مجال اكبر.

- لكن اذا تبع المراوغة اداء فني للطبطة ، فمن الأفضل للمهاجم ان يخطو قتريا بالساق الخلفية بالنسبة لاتجاه الحركة لانه بهذه الطريقة ومن خلال تدوير الجذع سيحكم حمايته للكرة . شكل رقم (٤٧) .



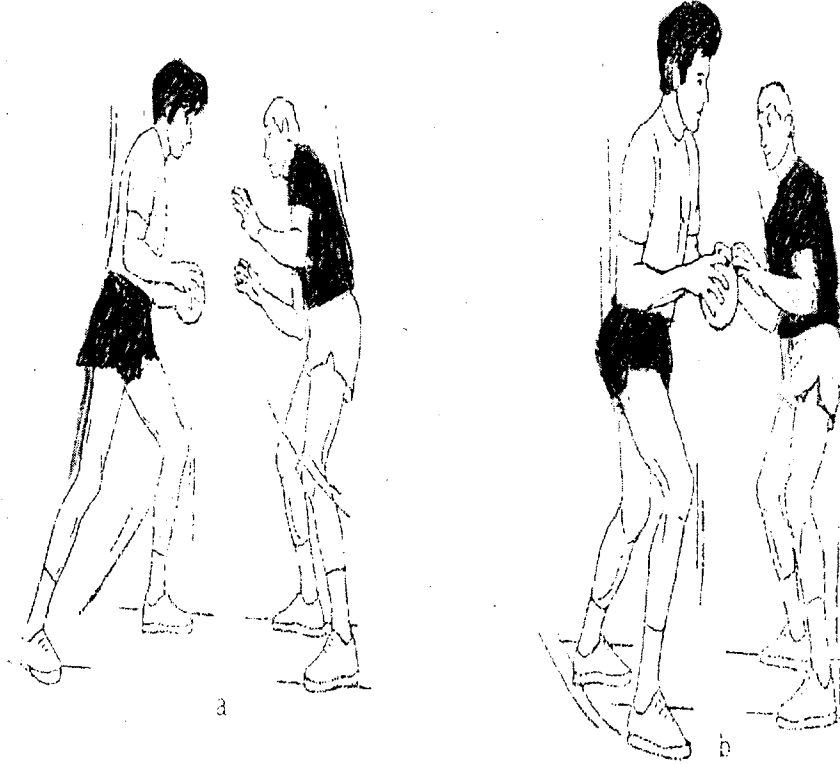
شكل رقم (٤٧)



٢. مراوغة البداية المركبة *Combined starting fake*:

هذا الأداء الفني مبني اساسا على مراوغة البداية البسيطة لكن يكرر عدد من المرات في اتجاهات متبادلة. ينفذ هذا الاداء الفني عندما تكون مراوغة البداية البسيطة غير مجدية مع المدافع.

كما هو الحال في مراوغة البداية البسيطة، ندفع اللاعب قريبا من الوضع الاساسي الى الجانب الاخر من مواجهة المدافع (a). لكن بدلا من الابتعاد عن المدافع فانه يتظاهر بمحاولة البدء الى الاتجاه المعاكس معطيا خصمه الوقت الكافي ليتبعه (b). وفي اللحظة التي يبدأ فيها رد فعل المدافع يقوم المهاجم من الوضع الواطئ بالانطلاق الى الاتجاه المعاكس (c) ويجتاز الخصم (d). شكل رقم (٤٨).

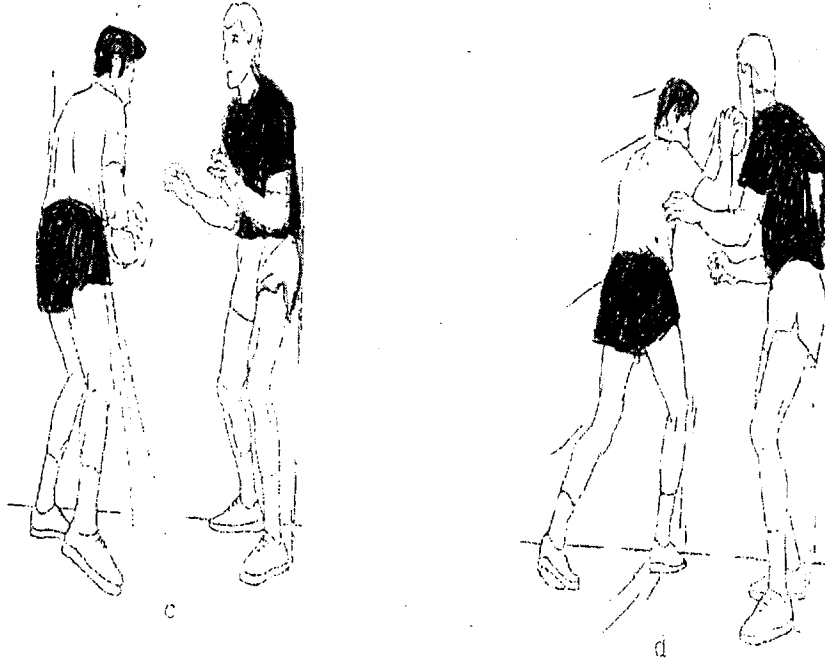


شكل رقم (٤٨)



٩٠





ملحق شكل رقم (٤٨)

يمكن تنفيذ مراوغة البداية من الوضع الاساسي لتغيير الاتجاه بشكل جيد، سواء كانت الكرة بحوزة اللاعب او بدون كرة وفي كل مكان من الملعب، خاصة في الاداء الفني للدفاع رجل لرجل Man to Man حيث يجبر المدافعون لتنفيذ رد فعل لاقل حركة يقوم بها المهاجمون، فان كل من مراوغة البداية البسيطة والمركبة يمكن ان تكون منبئة جدا.

□ المراوغة بالجسم Body Fake

ان اسم هذا الاداء الفني مشتق من حقيقة ان المهاجم ينفذ الجزء الاول من الحركة بتحريك كامل الجسم .

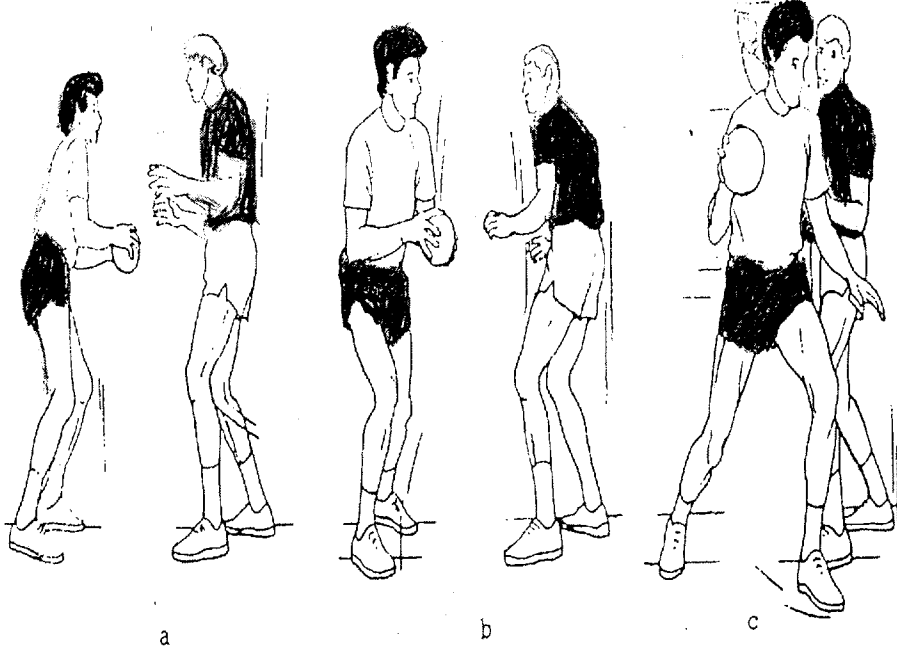
هذا الاداء الفني يمكن على كلا جانبي المدافع في نفس الطريقة ويكون هذا الاداء الفني فعالا اذا مسك اللاعب الكرة في الهواء وهبط على كلا القدمين لانه بهذه الطريقة سيتمكن من اتخاذ ثلاث خطوات اضافية .

لذلك، عندما تأتي الكرة الى المهاجم، يقوم بتنفيذ خطوة طويلة واطئة ويمسك الكرة وبعد مسك الكرة يهبط على كلا قدميه بشكل قطري قرب الخصم .



في هذا الوضع تكون الساقين مثنية والجذع مائل قليلا للامام ومركز ثقل الجسم منخفض واليدين تحملان الكرة عند مستوى الصدر (a).

وفي اللحظة التي يتحرك الى الاتجاه الخاطئ يدور المهاجم على مشط القدمين وبانطلاق احدى الساقين الى الاتجاه المعاكس (b) اثناء تغير الاتجاه على اللاعب ان يحاول المحافظة على مركز ثقل جسمه منخفضا لتسهيل الحركة وتزويده بثبات اكثر (c). شكل رقم (٤٩).



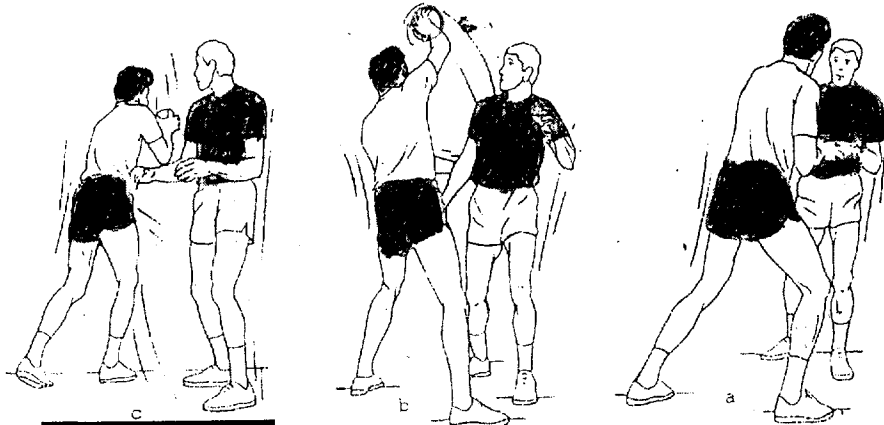
شكل رقم (٤٩)

ويفضل من الناحية العملية ان يخطو اللاعب قطريا امام منطقة الهدف بالساق الخلفية بالنسبة لاتجاه الحركة ، بهذه الطريقة وبواسطة ابعاد الجذع فان الكرة ستكون محمية اكثر ويكون بالامكان التقدم باتجاه الهدف بسهولة .
يمكن استخدام الأداء الفني للمراوغة بالجسم بشكل ناجح لتغير الاتجاه اثناء التقدم بالكرة ، وخاصة قرب منطقة الهدف كاستعداد للاختراق كما يمكن استخدام هذا الاداء الفني اثناء الركض حيث سيعطي المهاجم فرصة لابعاد المدافع عند التقدم باتجاه الهدف .



المراوغة بمرجحة الذراع Arm swinging Fake

ان اسم هذا الاداء الفني مشتق من الحركة عندما يقوم المهاجم في الجزء الثاني من المراوغة بمرجحة ذراع الرمي الممسكة بالكرة باتجاه عكس عقارب الساعة الساعة فوق مستوى كتف المدافع ، وهذا هو السبب في امكانية تنفيذ هذه المراوغة من جانب ذراع الرمي فقط يعتمد تنفيذ هذا الاداء الفني بالاساس على المراوغة بالجسم، لكن تعتبر حركة الذراع اكثر اهمية حيث تزيد فعالية المراوغة ، بالاضافة الى ذلك فان التوقيت الجيد لمسك الكرة في الهواء بعد التمرير او الطبطبة له اهمية كبيرة في تقليل الخطوات. اللاعب أثناء الحركة، يقوم بمسك الكرة في الهواء ويؤدي قفزة طويلة باتجاه ذراع الرمي ويهبط على كلا القدمين قطريا بالقرب من خصمه في هذا الوضع تكون الساقين مثبتة والجذع مائل قليلا للامام واليدين حاملة الكرة عند مستوى الصدر ومركز ثقل الجسم يخفض تدريجيا الى ان يبدأ المدافع بالحركة بالاتجاه الخاطئ (a) في لحظة رد فعل المدافع ، يتوقف المهاجم عن خفض مركز ثقل جسمه ويندفع بقوة بالاتجاه المعاكس وهو لا يزال مواجه لخصمه . في نفس الوقت يتخذ اللاعب خطوة طويلة واطنة موازية للخصم بالساق اليسرى ويمرّج ذراع الرمي فوق مستوى ذراع المدافع ، في نفس الوقت فان الذراع الاخرى تمتد للخارج بجانب المدافع لاعاقته من رفع ذراعه للاعلى (b). بعد هبوط الساق اليسرى ، تعود ذراع الرمي امام الرأس وتنزلق القدم اليمنى باتجاه اليسار ويجتاز المهاجم خصمه (c) . شكل رقم (٥٠) .



شكل رقم (٥٠)

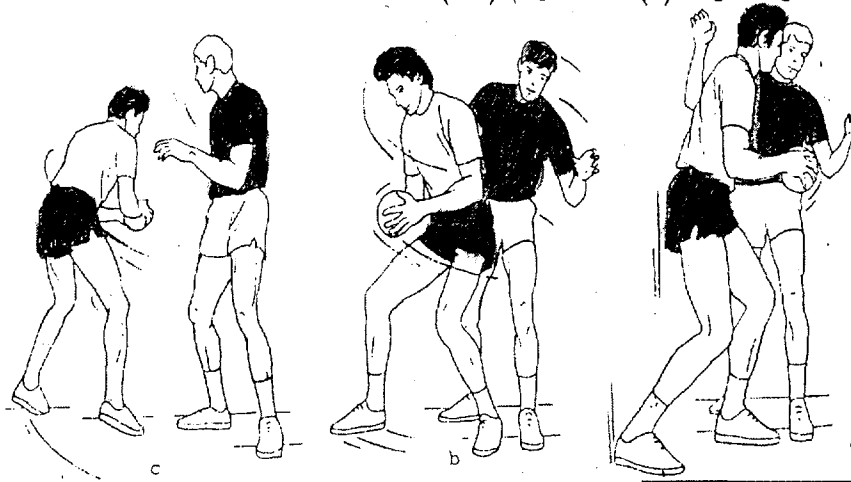


ويمكن للمهاجم ان ينهي المراوغة بأخذ خطوة اخرى بالساق اليسرى او بالخطو قطريا بالساق اليمنى اعتمادا على كون اللاعب يود الحركة باتجاه الجانب او التقدم باتجاه الهدف .
ان تطبيق هذا الاداء الفني يكون محددا بمنطقة معينة حيث يمكن استخدام فعالية اكثر قرب منطقة الهدف كتمهيد للاختراق او تأدية رمية هدف .

المراوغة بالدوران Rotation Fake

اسم هذا الأداء الفني مشتق من عملية الدوران التي يقوم بها المهاجم اثناء المراوغة حيث يدور اللاعب حول محوره المركزي مبتعدا عن اتجاه حركة خصمه وبذلك يمكنه الابتعاد عنه .

يحاول المهاجم الاختراق من الجانب الاخر للمهاجم واجباره للحركة خارج موقعه ثم يتوقف بشكل مفاجئ من هذا الوضع يقف المهاجم بثبات قطريا قرب المدافع حاملا الكرة بكلا اليدين عند مستوى الصدر ويكون مركز ثقل الجسم واطئ (a) . بعد التوقف المفاجئ يدور المهاجم على مشط القدم الاقرب للخصم بحيث يكون الظهر مواجه للخصم، اما الساق الاخرى تخرج بنصف دائرة تساعد في الدوران ثم توضع على الارض موازية للساق الاخرى (b) . الدوران الثاني يبدأ من هذه الساق من خلال الدوران على مشط القدم المواجهة للهدف مرة اخرى (c) . شكل رقم (٥١) .



شكل رقم (٥١)



- نهاية الحركة تعتمد على حركة المهاجم اللاحقة:
- فاذا كان هناك مجال كافي للتقدم للامام فيفضل من الناحية العلمية ان يقفز المهاجم من ساق واحدة باتجاه الهدف.
 - لكن اذا كان المهاجم قريبا جدا من خط منطقة الهدف، فعليه ان ينطلق بقوة بكلا الساقين باتجاه الهدف.
- بالرغم من إمكانية استخدام المراوغة بالدوران في أي وضع ضد المهاجم الذي ينتحى جانبا. الا انها تكون اكثر عملية في استخدامها في وضع الجناح الجانبي لانه بعد الجزء الأول من المراوغة ومن خلال لتحرك بعيدا عن المدافع يكون لدى لاعب الجناح مجال كافي ولا يكون هناك مدافع اخر يعترضه.

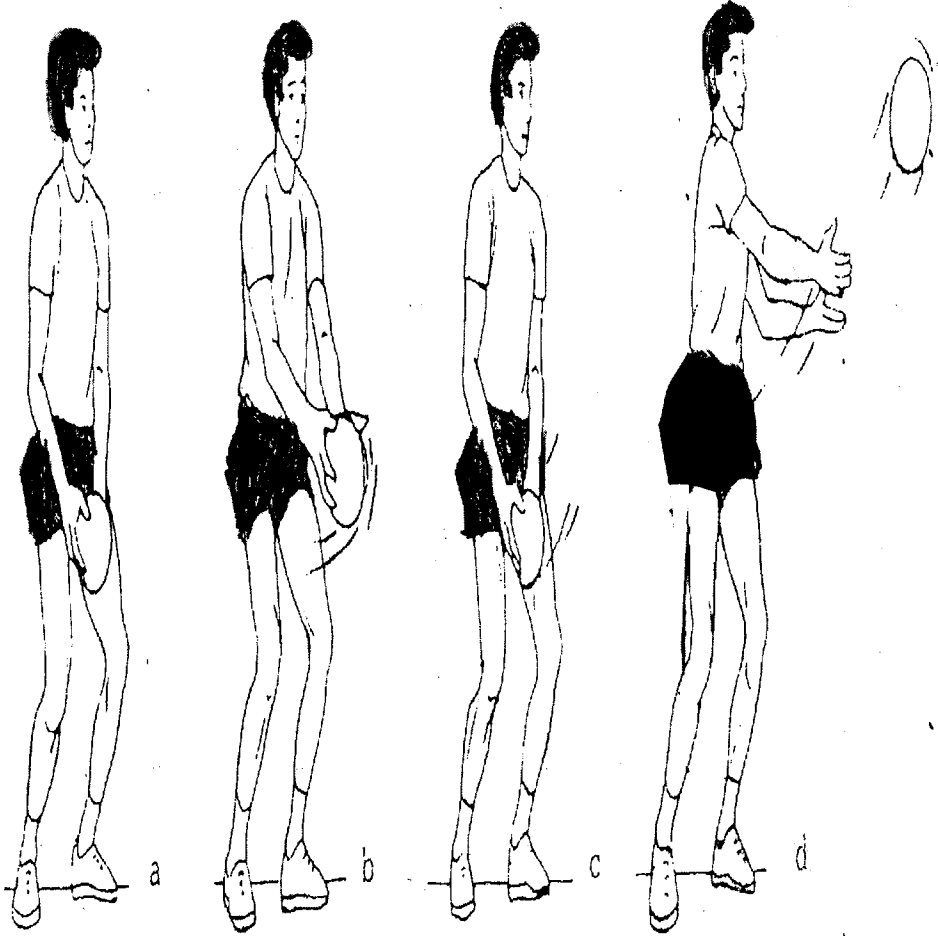
مراوغة التمريرة Passing Fake

اسم هذا الأداء الفني مشتق من ان اللاعب يقوم باداء جزء من عملية الرمي متظاهرا بتمرير الكرة الى زميله.

1. **مراوغة التمريرة بكلا اليدين Passing Fake with both hands:** وهي ليست شائعة الاستعمال لان المناولة او التمريرة بكلا اليدين نادرة الاستخدام اثناء المباراة وان تطبيقاتها ترتبط بمواقف معينة .



على سبيل المثال . عندما يركض ظهير الوسط امام لاعب الخلف ويتظاهر
باداء تمريرة واطئة بكلا اليدين (a) . عندما يكون ظهير الوسط في الوضع
الاساسي ويكون ظهره الى المدافع يقوم بمرجحة الكرة للامام متظاهرا باداء
تمريرة (b) الى لاعب الخلف ، ثم يعيد ظهير الوسط الكرة للخلف الى وضع
البداية (c) ، ثم يمررها الى لاعب الجناح بدلا من لاعب الخلف (d) . شكل
رقم (٥٢) .

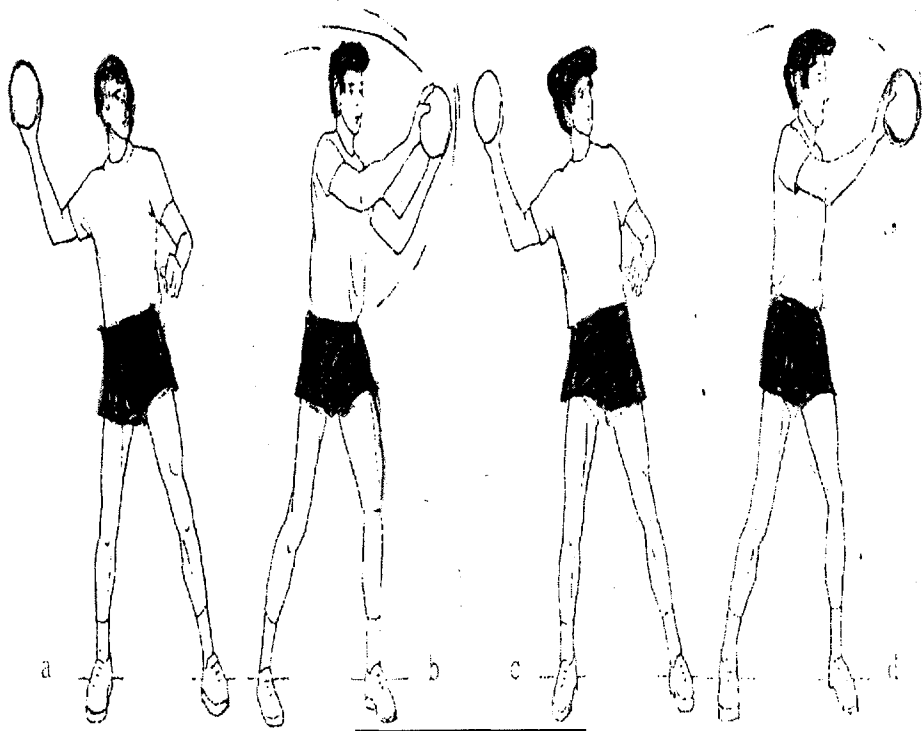


شكل رقم (٥٢)



٢. مراوغة التمريرة بيد واحدة Passing Fake with one hand

وهي شائعة الاستخدام لان التمريرات بيد واحدة تكون كثيرة الاستخدام في المباراة ان اداء الجزء الأول من المراوغة يحدد قبضة اللاعب بالاعتماد على ثبات قبضة اللاعب للكرة يتمكن اللاعب من ايقاف الكرة بعد بداية حركة الرمي اما بوضع ذراعه الحر امام الكرة (a-b) او بايقاف ذراع الرمي فقط (c-d). شكل رقم (٥٣).



شكل رقم (٥٣)

يوجه اللاعب الكرة الى وضع البداية ثم يمررها الى الاتجاه الاخر اما بواسطة حركة الرسغ او اسفل الذراع .

ان مراوغة التمريرة في أي موقف تكون حركة مقطوعة بين المرحلة الاولى والثانية من عملية المراوغة ، لكن هذه الوقفة القصيرة يجب ان لا تسبب انقطاع في حركات اللاعب او تؤثر على تنفيذ الحركات اللاحقة للاعب .



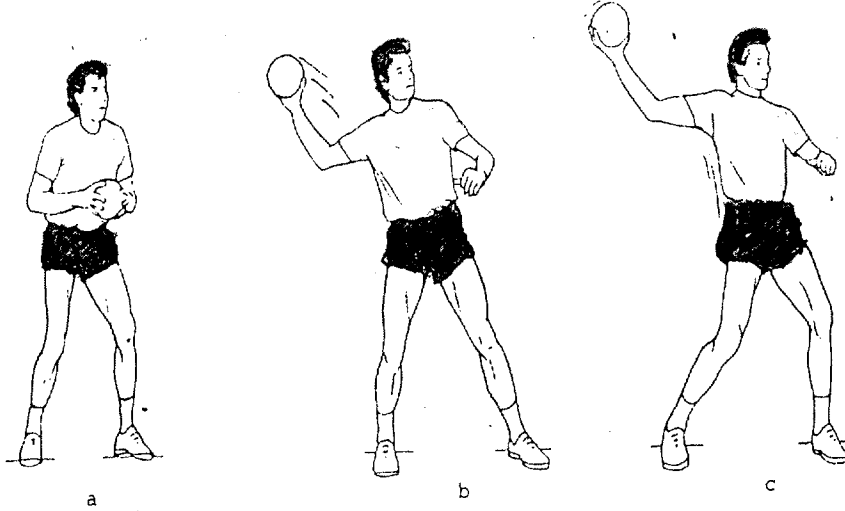
مراوغة الرمي Shooting Fake

في هذه المراوغة يحاول المهاجم ان يجعل المدافعين وحارس المرمى يعتقدون بأنه يعتزم تنفيذ رمية هدف ولذلك فان المهاجم سينفذ مرحلة من عملية رمية الهدف وبناءا على ذلك فان مراوغة الرمي يمكن ان تنفذ بـ:

١. تهيئة الكرة الى وضع الرمي: التنظيم السريع للهجوم لتشكيل وضع الرمي يجبر المدافعين لاتخاذ رد فعل لاقل حركة تبدر من المهاجمين ولذلك من خلال بناء القوة الدافعة وتهيئة الكرة لوضع الرمي، يجبر المهاجم المدافع للتحني جانبا وبذلك فانه يتظاهر بتنفيذ رمية (a-b).

٢. الحفاظ على الكرة في وضع الرمي: يمكن زيادة فعالية مراوغة الرمية من خلال قتل الورك وتدوير لجذع ومرجحة ذراع الرمي باتجاه الرمي في حين تبقى الكرة في وضع التهيئة للرمي (b-c).

٣. تحريك الكرة للامام وايقافها (ينفذ اللاعب حركة الرمي حتى المرحلة الاخيرة ثم وقبل ان يدع الكرة تنطلق من يده يوقفها. ويمكن ايقاف الكرة بامان لكن اقل فعالية بواسطة مساعدة اليد الثانية او بذراع الرمي فقط اذا كانت قبضة اللاعب قوية وثابتة (d-e). شكل رقم (٥٤).



شكل رقم (٥٤)

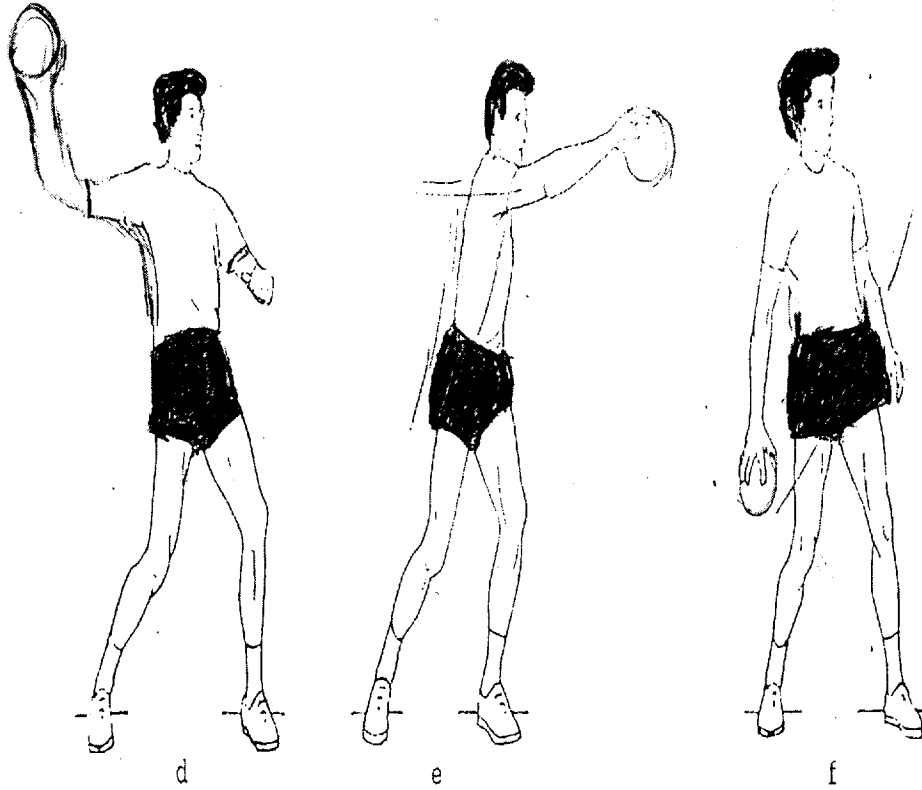


٤. تنفيذ حركة الرمي :Carrying out the throwing motion

عندما ينفذ اللاعب كل عملية الرمي لكن بدون ان يدع الكرة تتطلق من يده فانه سيحول الحركة الامامية المستقيمة الى حركة دائرية بعكس حركة عقارب الساعة والتي تفيد اللاعب كاستعداد للحركة اللاحقة (e-f).

بعد نجاح التظاهر باداء رمية يمكن للاعب ان يستثمر وضعه عادة بالطبعية وباداء نوع اخر من الرمي او بمحاولة الاختراق. لذلك فان اللاعب يجب ان يحافظ على توازن جسمه ويحمل الكرة بشكل جيد اثناء اجراء المراوغة بحيث يمكنه تنفيذ هذه الحركات اللاحقة بسهولة.

تزداد فعالية مراوغة الرمي بربطها مباشرة بحالة رمية هدف وبذلك فان المدافع يجب ان ينفذ رد فعل لذلك. شكل رقم (٥٥).



شكل رقم (٥٥)



ان الأداء الفني للمراوغة له دور مهم في كل اجزاء اللعبة بشكل مباشر او غير مباشر ، بشكل غير مباشر باعطاء اللاعب فرصة لابعاد الخصم بواسطة خداعه وبشكل مباشر فانه يعتبر اعداد لاساليب فنية معينة مثل التمير ، الطبطبة، الاختراق، التهديف .

ولغرض استخدام المراوغة بشكل مناسب يكون من الضروري اخذ النقاط التالية بعين الاعتبار:

١. يجب ان تبدو المراوغة حقيقية تفنع الخصم حيث يجب على اللاعب ان يتظاهر بحركة تكون مناسبة للموقف الموجود به (مثال: لا يكون من المناسب ان يتظاهر اللاعب بالتمير الى اتجاه لا يكون فيه احد من زملائه).

٢. على اللاعب ان ينفذ المراوغة بالاخذ بعين الاعتبار منطقة اللعب (مثال يمكن للاعب ان ينفذ المراوغة باتجاه الخط الجانبي ويتحرك باتجاه الوسط لانه بعد ذلك سيمكنه ان يضع نفسه في وضع مناسب اكثر).

٣. اثناء تنفيذ المراوغة فان اللاعب يجب ان يستمر بمراقبة خصومه ويطور حركاته وفقا لردود افعالهم. مثال: اثناء التظاهر بالتمير يتحرك المدافع ابعد مما يتوقع اللاعب وبذلك تظهر الفرصة نفسها امام المهاجم للاختراق بسهولة).

٤. يجب ان يستخدم اللاعب اساليب المراوغة المتنوعة ويطبقها بطرق متنوعة (مثال: على اللاعب ان يستخدم مراوغة الرمي باساليب مختلفة لرمية الهدف).

٥. ان فعالية المراوغة تزداد اذا ارتبطت بالتهديف المباشر بشكل او باخر. (مثال: عندما يتظاهر اللاعب برمية هدف، فان المدافع يجب ان يفعل رد فعل).

٦. يجب ان تكون المراوغة طبيعية (مثال: تكون مراوغة الرمي فعالة اذا نفذ عملية الرمي).

٧. يجب ان تعكس المراوغة شخصية اللاعب ومستوى معرفته وان تعتمد بالاساس على الاداء الفني الذي يؤديه (مثال: اللاعب المعروف برميته الجيدة عليه ان ينفذ مراوغة الرمي بشكل اساسي).

٨. عند تنفيذ المراوغة بدون الكرة فان اللاعب يجب ان يحاول بشكل رئيسي الابتعاد عن خصمه في حين عند تنفيذ المراوغة وتكون الكرة مع اللاعب فان الهدف الرئيسي له يجب ان يكون لعب الكرة بشكل ناجح (مثال: لابعاد المدافع تكون المراوغة بالجسم او مراوغة البداية يمكن ان تكون ناجحة



في حين تفيد مراوغة الرمي او المراوغة بمرجحة الذراع كاستعداد للتهديف المباشر).
ان المراوغة كاستعداد فني او خداع خططي يرتبط بكل العناصر الفنية والخططية للهجوم خاصة بالاختراق والتهديف.
بالإضافة الى ذلك فانه بدون حركات المراوغة تصبح فعاليات اللاعبين مكشوفة للخصم مما يقلل فعالية الهجوم.



التصويب على المرمى Goal shooting

التصويب على المرمى هي النتيجة النهائية للهجوم على امل تسجيل هدف حيث ان هدف نظام الهجوم هو خلق وضع مناسب يتمكن من خلاله احد اعضاء الفريق من تنفيذ رمية هدف مباشرة مع فرصة جيدة للتسجيل .

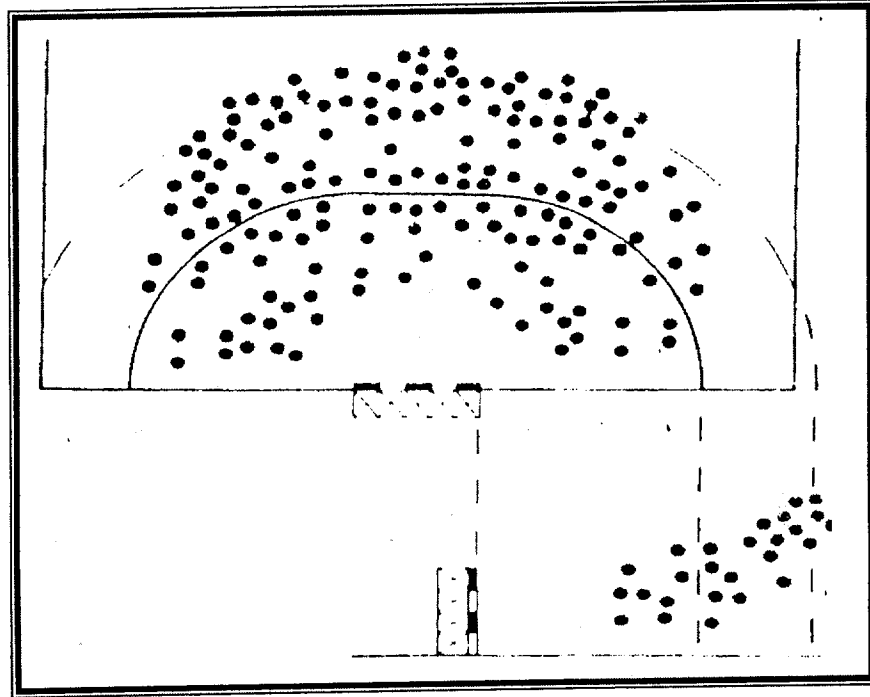


مجال التصويب The scope of the score dangerous area

من الصعب تحديدها لان الوضع النسبي للمهاجمين والمدافعين واختلاف المهارات لدى اللاعبين يمكن ان يقللها او يزيدها. لكن على اساس المحاولات المختلفة للتهديف في مباريات مختلفة يمكن ان نثبت ما يلي:

١. ان محاولة التهديف عادة ينفذها اللاعب من المنطقة بين خط الرمية الحرة وخط منطقة الهدف في اكثر الاحيان.
٢. يستثمر اللاعبون المجال فوق منطقة الهدف عبر عرضها الكامل وعند ارتفاعات مختلفة والتي تقل باتجاه الهدف.
٣. لكن نادرا ما تنفذ محاولات التهديف من خارج خط منطقة الهدف عند الجانب.

هذه هي الأسس بالإضافة الى القواعد الخاصة . شكل رقم (٥٦) .

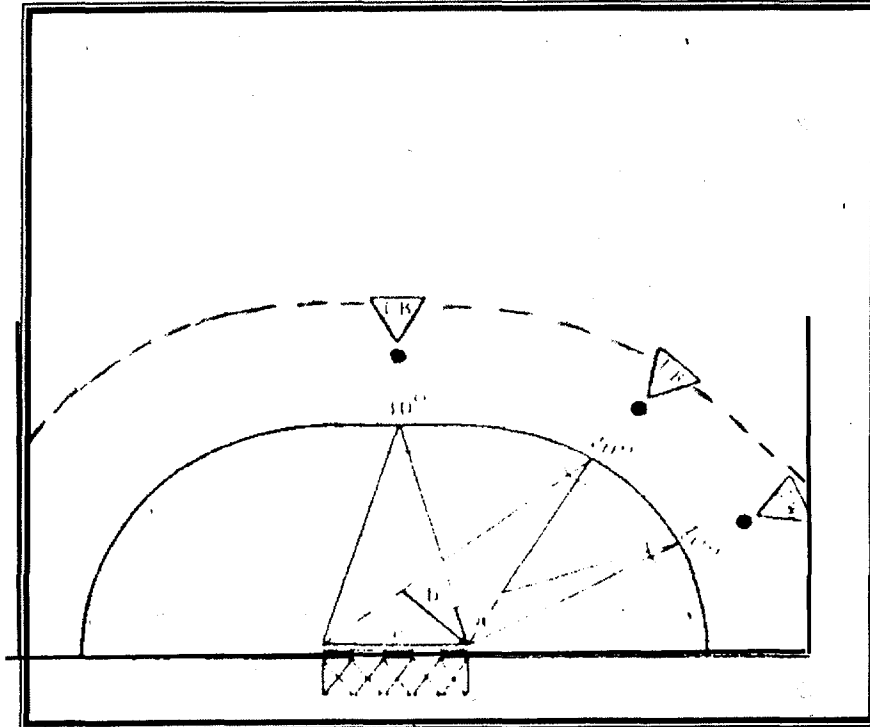


شكل رقم (٥٦)



زاوية الرمي الأفقية The Horizontal shooting Angle

وهي تحدد الحجم الأفقي لمساحة المرمى .
وتبدأ من خط الهدف وتتقدم على خط منطقة الهدف لزاوية رمي (٥١٠)
ويكون المسار الأفقي للتهديد هو (١ متر) (a). وعند زاوية رمي (٥٢٠) فإنه
يتزايد الى (٢ متر) (b) وعند زاوية رمي (٥٣٠) فإنه سيصل الى (٣ متر)
(c) .
نستنتج من ذلك كما موضح في الشكل انه يتمكن (CB) من التهديد عند
المساحة الكاملة للهدف (٣ متر) و(LB) يتمكن من التهديد عند (٢ متر) في
حين يقل مسار التهديد لـ(LW) أي (١ متر) فقط .
ولذلك فمن خلال تقليل زاوية الرمي الأفقية يتم تقليل عرض مجال منطقة
التهديد الخطرة من المركز باتجاه الجوانب . شكل رقم (٥٧) .



شكل رقم (٥٧)

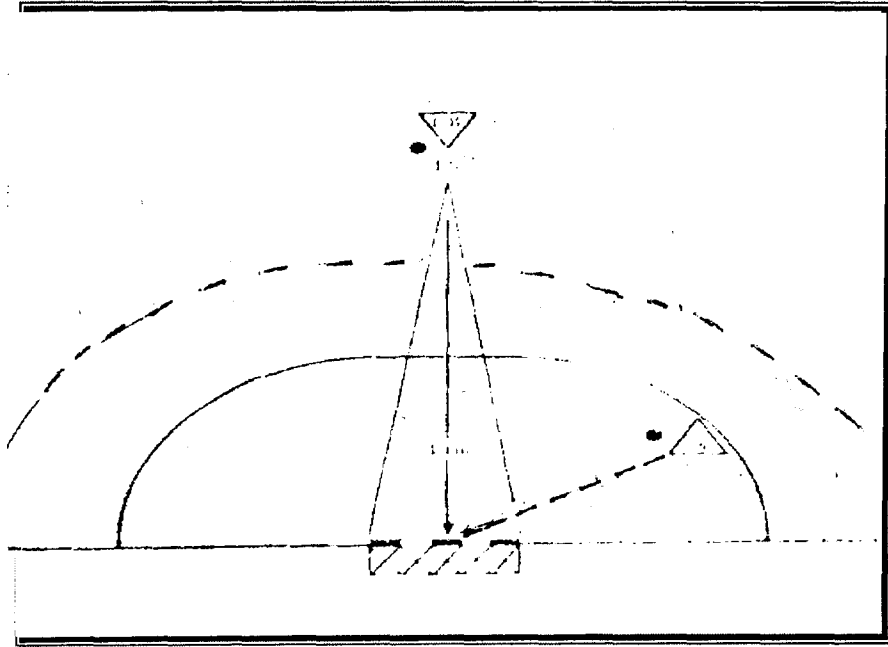


١٠٤



مدى الرمي The shooting range

يختلف باختلاف زاوية الرمي الافقية لان اللاعب يحاول ان يوازن تقليل زاوية الرمي بواسطة الاقتراب اكثر من المرمى .
عند قذف الكرة بنفس زاوية الرمي الى المرمى فمن الممكن تسجيل هدف من المسافات الابدع في الوسط اكثر من الجوانب .
على سبيل المثال : يتمكن اللاعب (CB) من التهديد بزاوية 15° من مسافة (11 متر) بمواجهة المرمى في حين اذا اراد اللاعب (LW) من التهديد بنفس الزاوية فعليه ان يقترب الى المرمى اكثر بمقدار (3,5 متر) عن المرمى بالقفز فوق خط منطقة الهدف وكذلك فمن خلال تقليل مدى الرمي فان عمق منطقة الخطر من الوسط الى الجانب تقل أيضا . شكل رقم (58) .



شكل رقم (58)

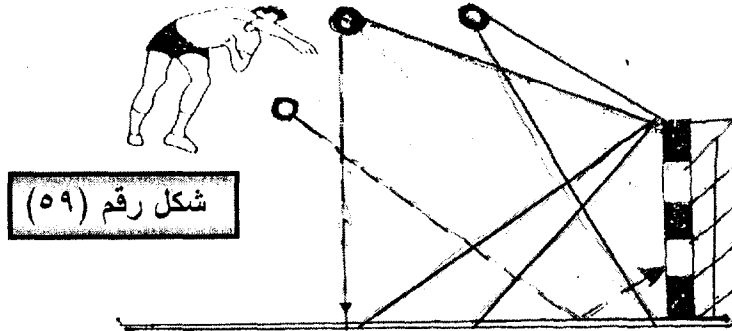
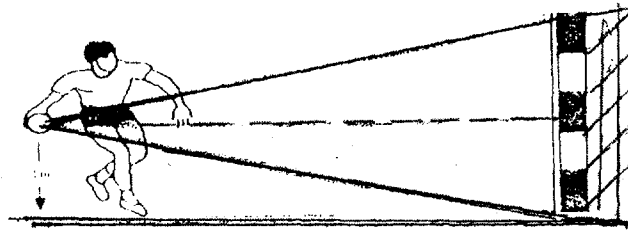


١٠٥



زاوية الرمي العمودية The vertical shooting angle

وهي تحدد الحجم العمودي لمسافة الرمي .
على سبيل المثال : من ارتفاع الرمي (٢ متر) يمكن ان تستهدف كل مساحة
المرمى عندما يكون الخط المنصف لزاوية الرمي يبعد مسافة (١ متر) (a)
عن الارض . اذا غادرت الكرة يد اللاعب فوق خط منطقة الهدف على ارتفاع
(٣ متر) (b) عن الارض سيتمكن من التهديف عند (١٨٠ سم) .
بالإضافة الى ذلك فمن خلال الاقتراب جدا من المرمى فان هذا السطح يقل
بزيادة الاقتراب (c) لكن يمكن تقليل ذلك القصور بواسطة الرمية المرتدة (d) .
لذلك فان تقليل زاوية الرمي العمودية سيقلل مجال المنطقة الخطرة عموديا من
الساحة باتجاه المرمى .
بناءً على ذلك فان قطر الرمي والتغيرات العمودية والافقية لزاوية الرمي
يحدد المكان لرمية التهديف . وباجتماعها جميعا فان مكان محاولات التهديف
يوسع الى المساحة الكافية من الملعب التي يمكن للاعب من خلالها ان يسجل
هدف . شكل رقم (٥٩) .



- الحدود التقريبية لمجال منطقة التهديد الخطرة هي :
- خط الهدف الخارجي (a) ونصف قطر (٨ متر) مقياس من ٣ متر موازية لخط الهدف مرسوم حوله (b) وكذلك ما يقارب (٣ متر) خلف خط الهدف (c).
 - ابعاد نقطة لهذه المنطقة هي (١١ متر) (d) ومداه بالعرض هو ما يقارب (١٦ متر).
 - شكل عمودي تكون المنطقة غير محدودة لكن بين (٠,٥ متر) و (٣,٥ متر) تتناقص باتجاه المرمى (f) .

من ذلك يتضح ان اللاعب بإمكانه محاولة التهديد برميات مختلفة امام المدافعين من مسافات طويلة او بالقرب من الجانب او من الجو فوق منطقة الهدف. لذلك سيكون لدينا عدد من رميات التهديد والتي يمكن تصنيفها حسب التشابه ومناطق استخدامها عادة ضمن مناطق الرمي وهي :

١. منطقة الرميات طويلة المدى.
 ٢. منطقة الرميات قريبة المدى.
 ٣. منطقة الرميات من الجانب الايمن.
 ٤. منطقة الرميات من الجانب الايسر.
- ان تصنيف هذه الرميات ووضع الرميات المتشابهة معا تعطي فرصة لتبسيط وتسهيل الفهم والتعلم والتطبيق العملي للاداء الفني.

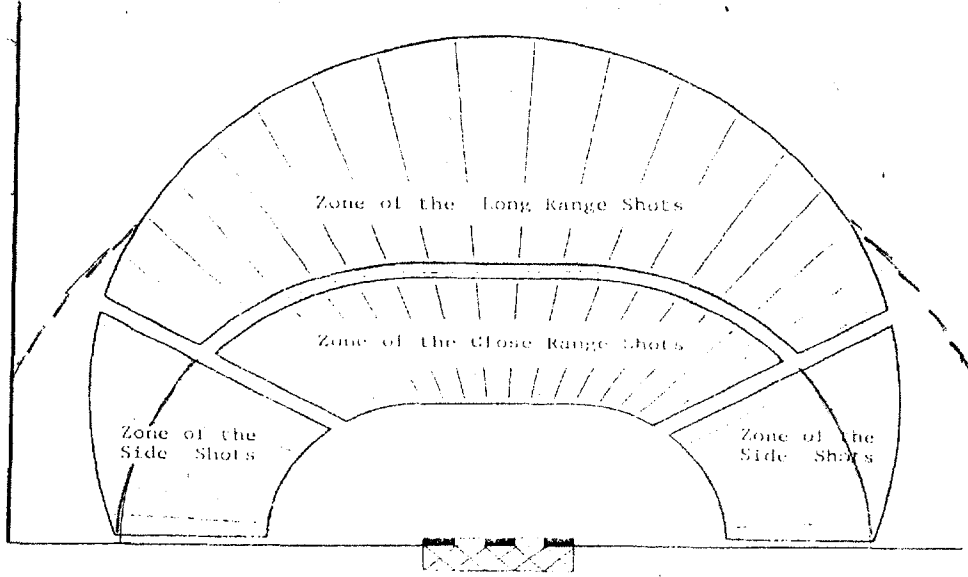
١. منطقة الرميات طويلة المدى :

هي اوسع وابعد منطقة عن المرمى حدودها التقريبية هي بعمق خط منطقة الهدف (a) (ونصف دائرة بنصف قطر ٨ متر) مرسومة حوله (b). بالفرض فان مداها يقتطع بمنطقة الرمي الجانبية عند نقطة يكون للاعب زاوية (١٠°) للتهديد للمرمى (c).

ان ميزة هذه المنطقة هي بالرغم من طول مدى الرمي نسبيا فان زاوية الرمي تكون مفيدة للاعب ان يستثمرها لمصلحته.



عند الأخذ بعين الاعتبار وضع الدفاع حول خط منطقة الهدف لتغطية مساحة المرمى فان المهاجمين يحاولون التهديد من خلال او فوق جدار الدفاع من الارض او في الهواء برميات شكل رقم (٦٠) . وهي:



شكل رقم (٦٠)

رميات من الأرض Through shots from the ground

١. الرمية من فوق الذراع Over arm shot.
٢. الرمية من الوضع المقوس Curved shot.
٣. الرمية من تحت الذراع Under arm shot.



١٠٨

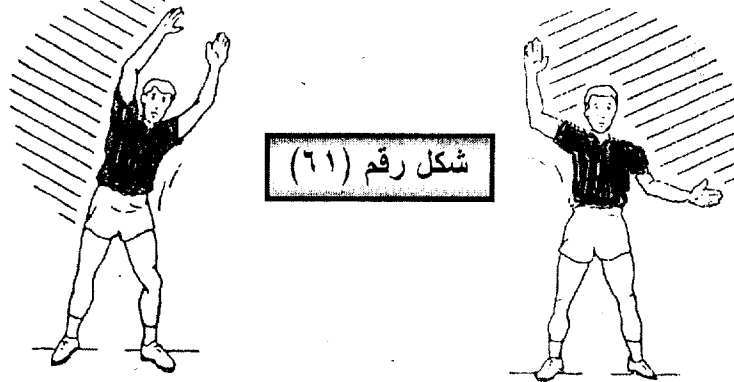


رميات في الهواء Through shots from the air

١. الرمية من القفز Jump shot.
٢. الرمية من القفز المنحني Curved jump shot.
٣. الرمية من القفز الدوراني Sliced Jump shot.

الرمية من فوق الذراع Over arm shot

هي أبسط أداء فني للرمي والاكثر شيوعا في كرة اليد وتوفر فرصة للاعب للتهديف المباشر فوق مستوى كتف المدافع على جانب ذراع الرمي . الأعداد يعتمد بشكل رئيسي على موقف المباراة والمسافة عن المدافعين . ومن الناحية العملية ينبغي بناء القوة الدافعة بثلاث خطوات التي يمكن ان تزيد قوة الرمي لكن يمكن انشاء هذه القوة ايضا بخطوة واحدة او خطوتان او حتى من الوضع الاساسي . اعداد الكرة في وضع الرمي يعتمد على عدد الخطوات ويمكن تنفيذها من الخطوة اليمنى او الخطوة الثانية اليسرى بمسار مستقيم او منحني . ومن خلال اتباع الجذع لذراع الرمي فانه يدور والنتيجة تكون ان اللاعب يكون مستعدا للرمي (a) . شكل رقم (٦١) .

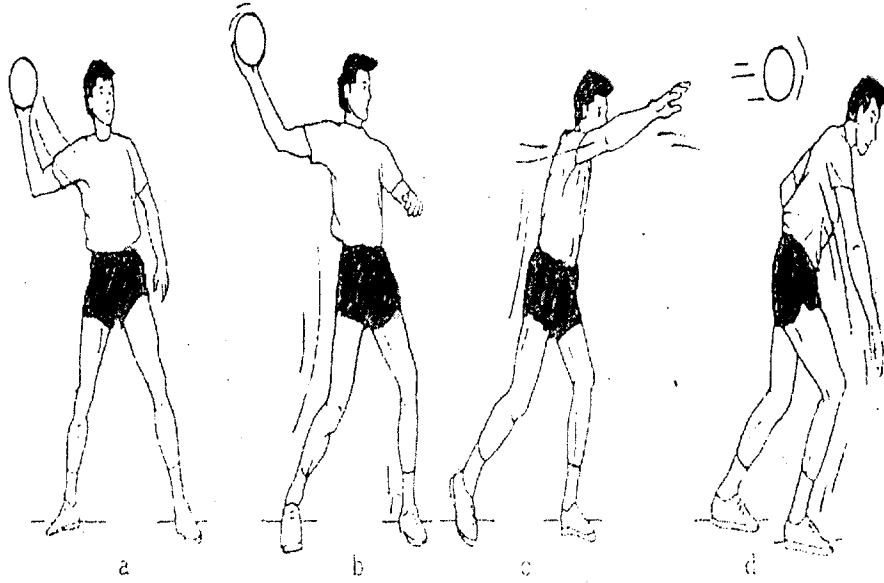


في وضع الرمي يكون اللاعب في وضع مستعرض مع تقدم الساق اليسرى. تتنى الساق الامامية ويرتكز وزن الجسم على الساق الاخرى (اليمنى). الجذع مستقيم ويدور بحيث يواجه الكتف الايسر اتجاه الرمي في حين تكون الذراع اليسرى حرة امام الجسم تحمل ذراع الرمي الكرة فوق الكتف، خلف الرأس بحيث يكون اعلى الذراع واسفله زاوية قائمة (b).

تبدأ حركة الرمي برفع عقب القدم اليمنى والدوران الى الخارج على مشط القدم ونتيجة لذلك يمثل الورك ليواجه اتجاه الرمي ، فيشكل شكل قوسي بالجسم .

مع قتل الورك، يتم سحب الكتف للامام يتبع ذلك حركة سوطية بالمرفق والرسغ واخيرا بحركة اليد والاصابع للامام تزود الكرة بالقوة والاتجاه المناسب (c).

أثناء عملية الرمي يعود الجذع ويتحرك تدريجيا للامام بحيث ينتقل وزن الجسم الى الساق الامامية. تبقى الساق اليمنى على الارض ومن خلال دوران القدم للخارج تنزلق باتجاه الرمي مزودة اللاعب باسناد اضافي. بعد الرمي توضع الساق اليمنى على الارض بثبات لايقاف القوة الدافعة للجسم من الحركة الى امام (d). شكل رقم (٦٢).



شكل رقم (٦٢)



بالرغم من ان هذه الزمية تكون اكثر عملية في تنفيذها من الوضع الاساسي او في الحركة الاساسية من وضع الاستعداد للرمي ، يتم تطوير شكل من ذلك يعطى اللاعب فرصة للتهديف السريع غير لمتوقع من قبل الخصم اثناء الركض . في هذه الحالة لا يكون اللاعب بالوضع المناسب للرمي ، حيث سيعد الكرة للرمي بسرعة حسب ايقاع ركضة ثم ينفذ حركة الرمي باستخدام حركات الكتف والذراع الديناميكية فقط .

الرمية من الوضع المقوس Curved shot

يتم تطوير الرمية المنحنية من الرمية فوق الذراع لغرض زيادة نصف قطر الرمي عندما يحاول اللاعب تجنب المدافع بتقويس جسمه بعيداً عن المدافع الى الجانب المعاكس لذراع الرمي وتتطلب هذه الرمية بعض القدرات الخاصة مثل مرونة العمود الفقري والورك وقوة عضلات الجذع ، وتوافق حركي عالي ، بسبب طول مسار ذراع الرمي فان الأعداد لهذا الأداء الفني يتطلب وقت أطول مما يوفر فرصة أمام المدافع للتدخل . لذلك يفضل أثناء إنشاء القوة الدافعة قيام اللاعب بالمرآة الى الاتجاه المعاكس لعرقلة تدخله في المرحلة الأخيرة من إنشاء القوة الدافعة ، يأخذ اللاعب خطوة طويلة واطئة قطرية للأمام بالساق اليسرى للابتعاد عن خصمه و ثم يتم تدوير الجذع وتقويسه لليسار وجعل الكتف الأيسر مواجهاً لاتجاه الرمي في نفس الوقت فانه بعد الكرة لوضع الرمي خلف وفي الجانب الآخر من الرأس بمرجحة نصف دائرية لذراع الرمي (a) .

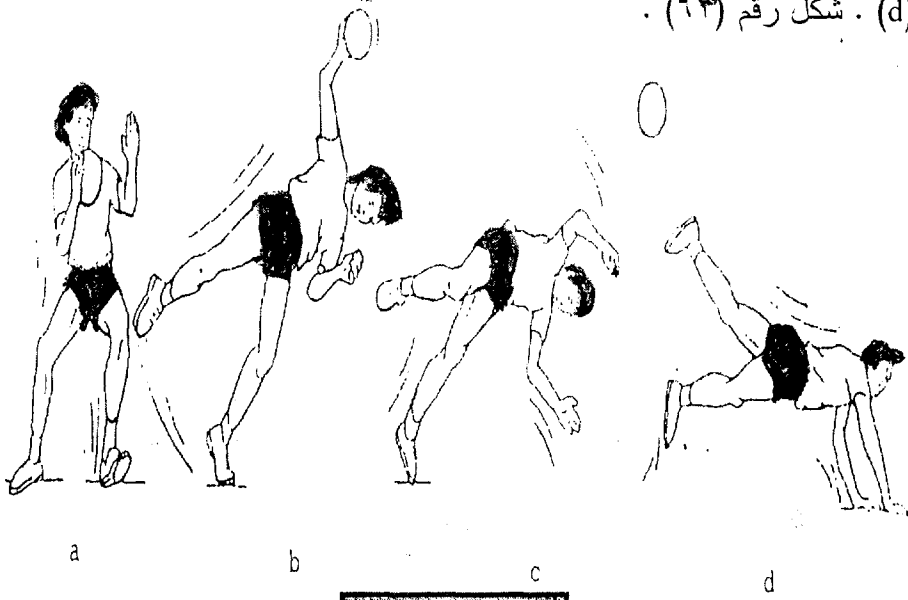
ويتشكل وضع الرمي الذي يقف فيه اللاعب على الساق اليسرى في وضع غير مستقر ، ومن خلال رفع الساق اليمنى على الأرض تساعد في المحافظة على توازن الجسم وتزيد نصف قطر الرمي ، يكون الجذع بوضع أفقي تقريباً في حين تكون الذراع الأيسر أمام الجسم لتساعد في الحفاظ على توازن الجسم . ذراع الرمي تكون حسب ارتفاع الرمي التنية بزواوية كبيرة او قليلة حاملة الكرة بنفس مسار الجسم (b) .

تبدأ حركة الرمي بتدوير الورك الى اتجاه الرمي ونتيجة لذلك تصبح عضلات الرمي ممدودة مكونة شكل قوس القوة الرئيسية للرمي تأتي من حركة الجذع والتي تقاد بحركة المرفق للأمام .



يحتفظ بتعجيل الكرة بتدوير الصدر للأسفل باتجاه الأرض والحركة الأمامية لذراع الرمي وبعد فتل الورك تتحرك بخط واحد في ان واحد. يلعب الرسغ دوراً مهماً في إعطاء الكرة الاتجاه المناسب ، حيث يوجه الكرة منذ البداية بواسطة الحركة للأمام وبشكل موازن للأرض (c) .

أثناء تنفيذ الرمي عادة يحدث فقدان للتوازن، لذلك بعد إنهاء الرمي على اللاعب ان يكون مستعداً للهبوط بأمان لذلك عليه ان يحاول الوصول الى الأرض لغرض الهبوط بأمان بساقين مستقيمة والجذع مستقيم والرأس للأعلى بوضع انحناء أمامي لامتناس صدمة السقوط عليه ان يسقط بذراعين مثنية (d) . شكل رقم (٦٣) .



شكل رقم (٦٣)

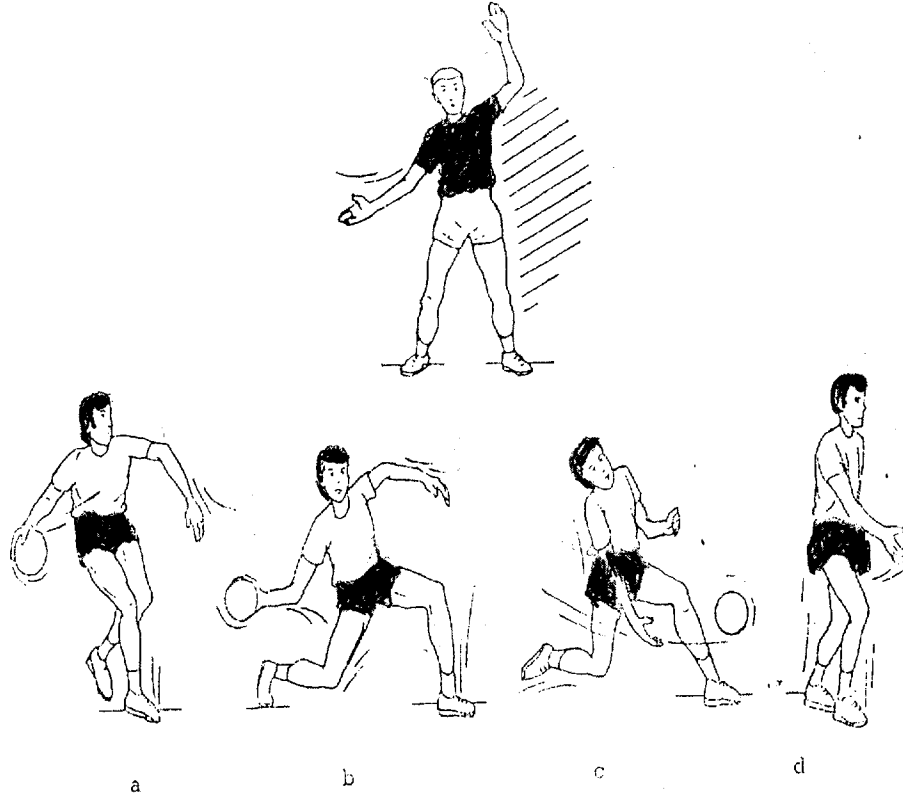
وقد تم تطوير شكل آخر من هذه الرمية حيث يهيا اللاعب الكرة بسرعة وبمسار قصير الى وضع الرمي الى الجانب الآخر من الرأس أثناء الانقلاب بالجذع بتدوير باتجاه الخلف قليلاً هذا الشكل من التنفيذ لهذه الرمية سريع ويستغرق وقت اقل ويقلل فرصة المدافع للتدخل ويعطي الفرصة في تنفيذ رمية مفاجئة للخصم .

ويستطيع اللاعب ان يهدف على مساحة اكبر من المرمى من خلال زيادة زاوية الرمي أثناء تنفيذ هذه الرمية.



الرمية من تحت الذراع Under arm shot

التنفيذ للأداء الفني لهذه الرمية يكون من الكتف الى مستوى الركبة بنقل القوة الدافعة بخطوة قطرية او من الوضع الاساسي واخذ خطوة بالساق اليسرى الى خط الساق اليمنى، في نفس الوقت يعد اللاعب الكرة الى وضع الرمي بذراع الرمي موجها الذراع في مسار مستقيم خلف الجسم حسب ارتفاع الرمي بين الكتف ومستوى الركبة ونتيجة للخطوة القطرية والمرجحة للكرة يدور الجذع للخارج وبذلك يكون اللاعب مستعد للرمي (a). شكل رقم (٦٣).



شكل رقم (٦٣)



في وضع الرمي يفتح اللاعب ساقيه بشكل مستعرض وتوضع الساق الأمامية بثبات على الأرض وتثنى كلا الساقين بدرجة كبيرة او قليلة حسب ارتفاع الكرة المحمولة ويكون وزن الجسم مرتكزا على الساق الخلفية بشكل أساسي يدور الجذع للخارج ويواجه الكتف اتجاه الرمي والذراع اليسرى تكون أمام الجسم مستعدة للحركة. ذراع الرمي تحمل الكرة للخارج بشكل قطري خلف الجسم عند مستوى ارتفاع الرمي (b).

وفي بداية حركة الرمي، يدور عقب القدم اليمنى للخارج ويبدأ قتل الورك للأمام وينقل وزن الجسم الى الساق الأمامية لتكوين شكل مقوس أثناء عملية الرمي يسبق المرفق الكتف ساحبا الرسغ لتوجيه الكرة بحيث تدفع الأصابع الكرة للأمام. أخيرا فان حركة الرسغ القوية السريعة ستعطي الكرة القوة والاتجاه المناسب (c).

أثناء تنفيذ الرمي يتم ثني الركبتين بشكل كبير لضمان تعجيل الكرة بخط مستقيم وتثني الجذع باتجاه ذراع الرمي لزيادة قوة وقطر الرمي تنزلق الساق اليمنى الى اتجاه الرمي من خلال تدوير القدم وبعد الرمي توضع القدم على الأرض بثبات وبشكل قطري الى الأمام للمحافظة على توازن الجسم (d) . ويمكن تنفيذ ميلان أسرع واقصر لرمية من تحت الذراع حيث تلعب حركة الذراع دورا رئيسيا في ذلك . في هذه الحالة ، يخطو اللاعب بحركة سريعة قريبا ووجها لوجه مع المدافع وبعد قتل الورك قليلا يتم توجيه الكرة بحركة الرسغ السريعة بجانبه باتجاه الرمي .

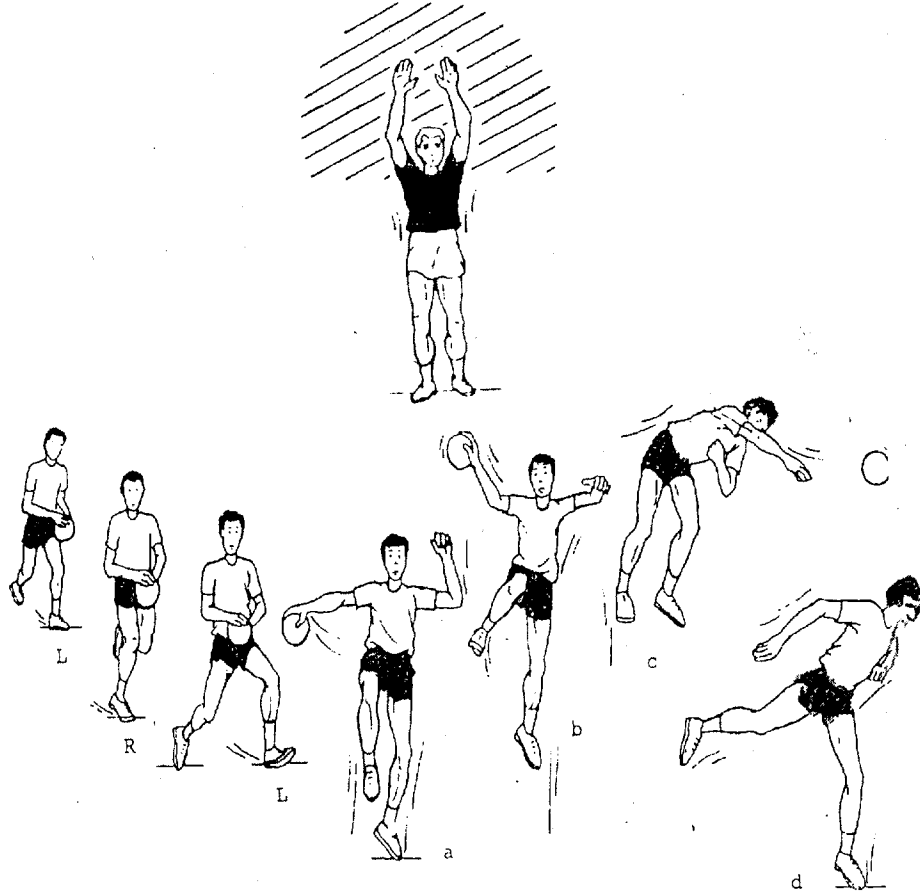
الرمي من القفز Jump shot

استخدمت هذه الرمية لزيادة نصف قطر الرمي من الأرض، وبالرغم من صعوبة تنفيذها من ناحية الأداء الفني الذي يعود الى وجوب اتحاد القفز مع حركة الرمي للرمية من فوق الذراع في الهواء ، إلا إنها توفر فرصة للاعب للتهديف من فوق جدار الدفاع .

وتزداد أهمية بناء القوة الدافعة في هذه الرمية اكثر لأنه على اللاعب ان يحصل على القوة ليس فقط للرمي بل للقفز أيضا . لذلك يجب ان تكون المسافة مناسبة عن تسمح للمهاجم بتنفيذ ثلاث خطوات لإنشاء القوة الدافعة المناسبة .



من الوضع الأساسي يبدأ اللاعب بالخطو للخارج بالساق اليسرى أو أثناء الركض ويمسك الكرة بحيث يأخذ الخطوة الأولى معها بالساق اليسرى (L) .
بالخطوة الثانية يحاول اللاعب ان يستعد لتغيير قوة الدفع الأفقية الى قوة دفع عمودية ، وبذلك فانه سيأخذ خطوة قطرية طويلة للأمام بالساق اليمنى (R) أثناء خفض مركز ثقل الجسم .
من هذا الوضع الواطئ سيكون للخطوة اليسرى الأخيرة دور مزدوج . حيث تنتهي عملية إنشاء القوة ، وتعد اللاعب مباشرة للقفز ، ثم ينفذ اللاعب خطوة طويلة للأمام بالساق اليسرى ساحباً الساق اليمنى خلفها ويقف بقوة .



شكل رقم (٦٤)



أولاً . يبطأ عقب قدم ساق القفز الأرض بقوة لإيقاف الجسم من الحركة للأمام ثم يتم الاستناد على مشط القدم والقفز للأعلى بحيث تغادر أصابع القدم الأرض في الأخير . ان حركة الذراع والمرجحة بالركبة اليمنى للأعلى والخارج تساعد في زيادة ارتفاع القفز .

في نفس الوقت مع القفز يعد اللاعب الكرة الى وضع الرمي بمرجحتها للأعلى بذراع الرمي بمسار مستقيم ودائري فوق الكتف . مع مرجحة الذراع للأعلى ، يتم تدوير الجذع للخارج بشكل مناسب وبذلك سيكون اللاعب مستعداً للرمي (a) .

في وضع الرمي ، يكون اللاعب في الهواء ، يتم مد الساق اليسرى وتثنى الساق اليمنى قليلاً وتدور للخارج بحيث تكون الركبة مواجهة لاتجاه الرمي ، يكون الجسم مستقيم ويدور للخارج بحيث يكون الكتف الأيسر مواجهاً لاتجاه الرمي ويكون الذراع الأيسر أمام الجسم عند مستوى الكتف ، يدور ذراع الرمي مع الرسغ بعيداً عن الجسم ، حاملاً الكرة بحيث يكون أعلى الذراع واسفل الذراع زاوية قائمة تقريباً (b) .

تبدأ حركة الرمي عند أعلى نقطة من القفز مع ارتداد الساق اليمنى للخلف وللأسفل وهذا يدير الورك الى اتجاه الرمي مشكلاً شكلاً مقوساً يتحرك الورك للأمام ساحباً الكتف يتبع ذلك حركة سوطية بالمرفق والرسغ ، بانحناء الجذع للأمام وبالحركة السريعة يعطي الكرة قوة إضافية في حين توجه الأصابع الكرة باتجاه المرمى (c) .

بعد انتهاء الرمي، تمرجح ذراع الرمي أكثر للأمام يتبعها كامل الجسم وساق القفز من خلال الحركة للأسف استعداداً للهبوط يبطأ مشط القدم الأرض أولاً ثم يستند على القدم ، وتمتص الساق صدمة الهبوط من خلال الثني المتدرج للكاحل والركبة والورك بشكل شبيه بالنابض (d) .

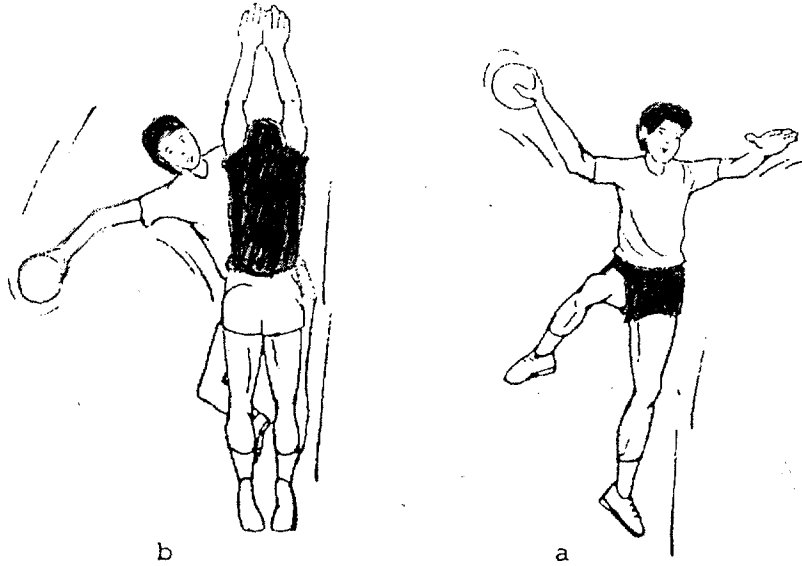
تتحرك الساق الأخرى للأمام وتهبط مع اختلاف قليل في الإيقاع وهي تمتص بذلك ما تبقى من صدمة الهبوط وتساعد في المحافظة على توازن الجسم . لقد تم تطوير شكلين من رمية القفز التي تعطي اللاعب فرصة لزيادة قطر الرمي من الجانب الآخر من المدافع الذي يتوقع رمية من القفز وهي الرميات:



رمية القفز الدوراني Sliced jump shot

إذا كان المدافع مستعداً لخلق رمية القفز فوق مستوى رأسه ويرى المهاجم أنه لا يكون بإمكانه رمي الكرة فوقه ، فيمكنه ان ينفذ رمية في جانب ذراع الرمي ، في هذه الحالة بعد القفز الى اعلى ، تكون حركة الذراعين لهذه الرمية مماثلة ، الرمية المستخدمة من قبل لاعبين الأجنحة الجانبية ، عدا ان حركة الرمي تبدأ من وضع الرمي لرمية القفز (a) .

عندما يرفع المدافع ذراعيه للأعلى للخلق على المهاجم، يقوم المهاجم بمرجة ذراع الرمي للأسفل الى مستوى الكتف او أدنى في شكل مقوس وقبل الهبوط يرمي الكرة من جانب جسم المدافع، وينفذ الرمي أثناء الهبوط وهذا يضعف قوة الرمي وبذلك تتزايد أهمية حركة الرسغ (b) . شكل رقم (٦٥) .



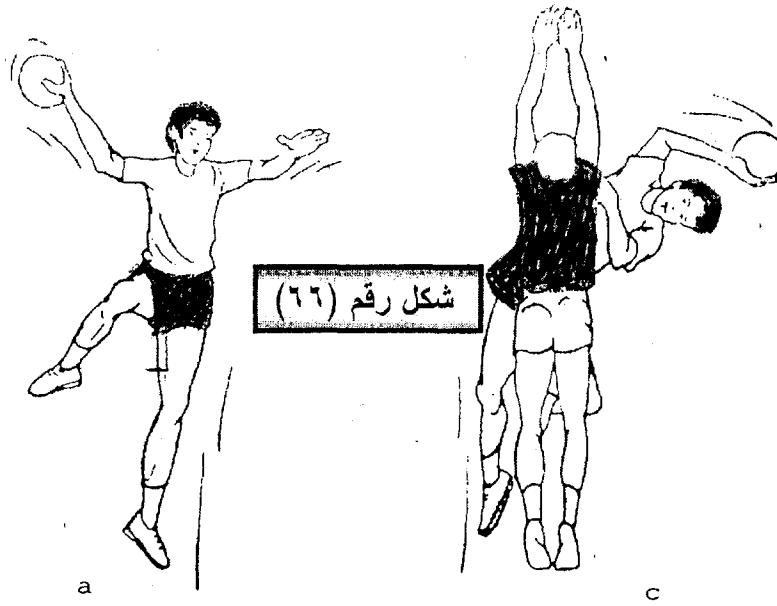
شكل رقم (٦٥)

بعد انتهاء الرمي يكون المهاجم قريباً جداً من المدافع ، ولغرض تجنب السقوط فيفضل من الناحية العملية الهبوط على كلا القدمين .



رمية القفز المقوسة Curved jump shot

وهي دمج للرمية من القفز والرمية من الوضع القوسي للجسم حيث تنفذ ميلان الرمية القوسية في الهواء .
الاستعداد يكون عندما يقفز اللاعب الى الأعلى (a) بالإضافة الى الحركة للأعلى وللأمام ، على اللاعب ان يحاول الحركة للجانب ، وبذلك فانه يبعد نفسه بمسافة كافية عن المدافع ليتمكن من تنفيذ عملية الرمي ، في نفس الوقت فانه يعد الكرة الى وضع الرمي في الجانب الآخر من الرأس بواسطة تقويس الجذع، وهكذا يكون مستعدا للرمي (c) . شكل رقم (٦٦) .



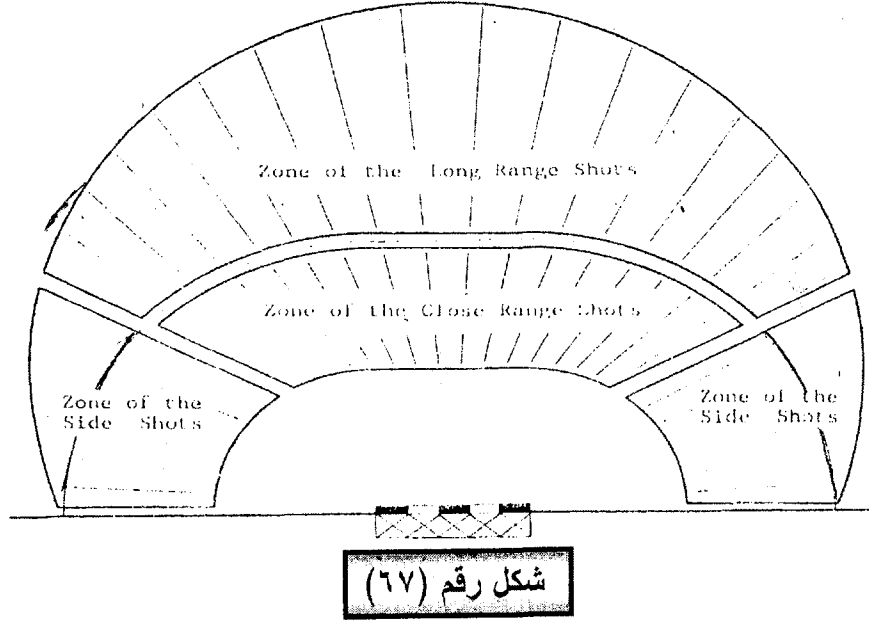
أثناء الرمي فان عملية الرمية تتغير من حيث ان الجذع بالرغم من تقوسه بدرجة كبيرة ، يبقى مواجه لاتجاه الرمي .
أن الأعداد الطويل نسبيا ومسار حركة الرمية في القفز يعطي المدافع فرصة للتدخل لذلك عادة يحاول اللاعب ان يخفيها بحركات غير متوقعة مثل تقليل فترة بناء القوة الدافعة او تنفيذها من الوضع الأساسي ، ويمكن اللاعب بالقفز



- بكلا الساقين من الساق التي في نفس جانب ذراع الرمي كما يمكن تأخير الرمي ، او يمكن اللاعب ان يراوغ في الهواء او بعد الهبوط ... الخ

منطقة الرميات قصيرة المدى

تقع هذه المنطقة خلف خط منطقة الهدف وبالنسبة للمرمى فأنها تعتبر اقرب منطقة حدودها بالعمق هي خط منطقة الهدف (a) وما يقارب 3م ضمن منطقة الهدف (b) . هذا المجال الجوي يقطع عند نقطة وهمية تكون زاوية الرمي فيها (15) للتصويب نحو المرمى (c) . شكل رقم (٧٦) .



ان الصفة المميزة لهذه المنطقة هي ان اللاعب يجب ان ينفذ الرمية في الهواء قريبة خلف المدافعين . وهذا يجعل الأعداد وعملية الرمية اكثر صعوبة لذلك يحاول اللاعب الإفلات من حصول المدافعين من خلال القفز ، السقوط او حركة الغطس أثناء تنفيذ تكتيك الرمي .



والرميات في المنطقة هي :

- ١- رمية القفز الطويل Long jump shot.
- ٢- الرمي من السقوط Falling shot.
- ٣- رمية الغطس Dive shot.

رمية القفز الطويل Long jump shot

هذه الرمية تعطي اللاعب فرصة للإفلات من مدى حصول المدافع والتقرب الى مرمى الخصم قدر الإمكان ، ينطلق اللاعب من خارج خط منطقة الهدف ثم بواسطة الانزلاق في الهواء ينفذ الرمية فوق منطقة الهدف . وهكذا من خلال تقليل المسافة، ستزيد قوة ودقة الرمية ويمكن للاعب ان يحافظ على مراقبة حارس المرمى . يمكن للاعب ان يكون القوة الدافعة بالاعتماد على موقف المباراة السابق من الوضع الأساسي او أثناء الركض .

من الوضع الواطئ وحمل الكرة عند مستوى الصدر ينطلق اللاعب من الساق اليسرى ويقفز للأعلى وللأمام بدرجة (45) . ويتم إدارة الكتف لتسهيل التغلغل بين المدافعين وتسهيل أعداد الكرة لوضع الرمي .

ومن خلال مرجحة ركبة الساق اليمنى للأعلى وللأمام ، تساعد في زيادة ارتفاع القفز والذي يزداد اكثر بسحب الساق الأخرى للأعلى ومرجحة ذراع الرمي للأعلى بالقفز ، يحاول اللاعب ان يحصل على ابعاد مسافة خلف المدافعين أثناء الارتفاع في الهواء يحافظ على وضع مستعد للرمي (a) .

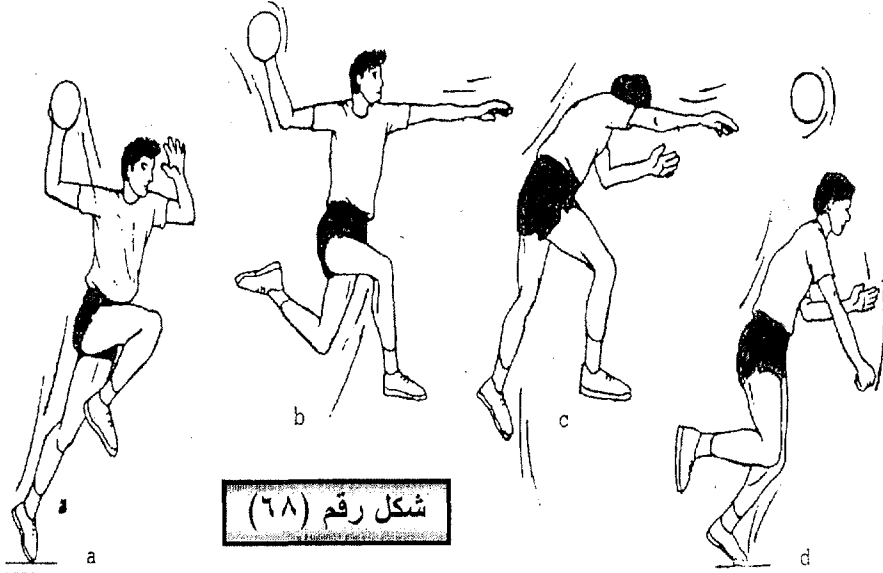
في وضع الرمي يبقى دائما يراقب وضع حارس المرمى ويكون في هذا الوضع الساقين للأعلى والجذع مدور للخارج منزلق للأمام وذراع الرمي تحمل الكرة فوق الكتف قرب الرأس بحيث يكون قادر على ان ينفذ أي مراوغة رمي في أي وقت (b) .

تبدأ حركة الرمي بتراجع الساق اليمنى للخلف وللأسفل وتدوير الخصر باتجاه الرمي . حركة الرسغ تسحب الكتف الأيمن ويتبع ذلك حركة سوطية للمرفق والرسغ واخيرا توجه الأصابع باتجاه المرمى او بحركة الرسغ وعادة تذهب الكرة عالية فوق حارس المرمى (c) .

بعد إنهاء الرمي ، يستعد اللاعب للهبوط ، يعد ساق القفز باتجاه الأرض ثم يهبط على مشط القدم ومن خلال الثني التدريجي للركبة والكاحل تقل صدمة



الهبوط، قوة الدفع الأفقية بعد الهبوط تسبب حركة ركض يحاول اللاعب إيقافها بالخطو بالساق اليمنى والتوقف تدريجيا بخطوات لاحقة (d). شكل رقم (٦٨).



رمية السقوط Falling shot

في هذه الرمية يحاول اللاعب بواسطة السقوط ان يتعد عن مدى المدافع أثناء تنفيذ رمية الهدف بحيث لا تترك الساقين الأرض .

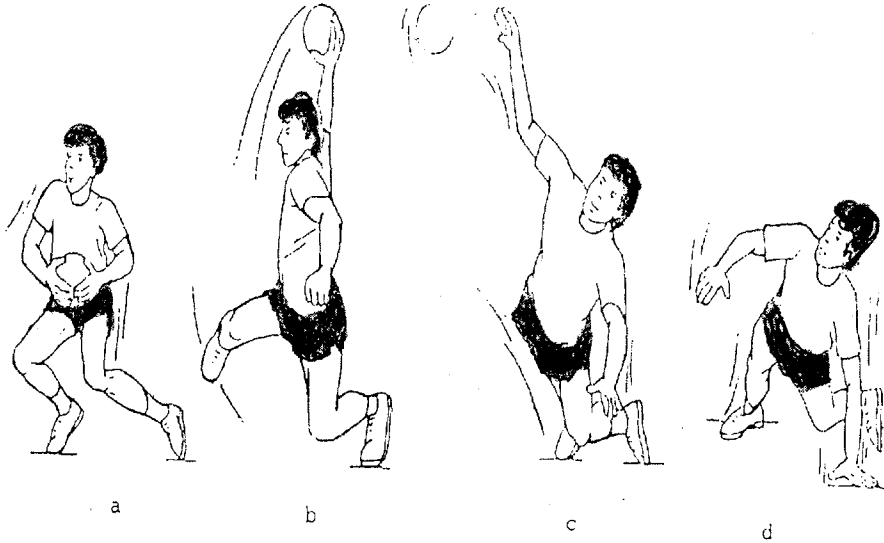
الأعداد للرمي يكون اصعب لان اللاعب عادة يكون ظهره الى المرمى لذلك عند مسكه الكرة عليه ان يبدأ الدوران لمواجهة المرمى ، لذلك فان اللاعب يحمل الكرة عند مستوى الصدر و أثناء خفض مركز ثقل الجسم تدريجيا ينفذ نصف دورة على مشط القدم باتجاه الدوران ، يستخدم اللاعب هذا الدوران لإنشاء قوة الدفع في حين تزود البقية بالسقوط (a).

عند مواجهة المرمى ، ومن الوضع المنخفض يسقط اللاعب تدريجيا بحيث ان المد المتدرج للركبتين يضع المسافة الكافية بعيدا عن المدافع ، في نفس الوقت يتم أعداد الكرة لوضع الرمي بمرجحة الذراع بمسار مستقيم فوق الكتف قرب الرأس، ولغرض زيادة قوة الرمي يدور الكتف الأيسر قليلا باتجاه الرمي ويمد الجذع للخلف كمحاولة لتأخير حركة الرمي.



١٢١

بهذه الطريقة سيشكل وضع الرمي الذي يكون فيه اللاعب على أطراف أصابع القدم وبالاتمرار بمراقبة وضع حارس المرمى ، يسقط اللاعب باتجاه الهدف، يمد كامل الجسم ويتقعر ، يدور الجذع قليلا وتوضع الذراع اليسرى أمام الجسم عند مستوى الصدر وذراع الرمي تحمل الكرة فوق الرأس (b) . تبدأ حركة الرمي بفتل الخصر قليلا والذي سيسحب الكتف ثم اسفل الذراع وخاصة الرسغ حيث بحركته السريعة يوجه الكرة باتجاه المرمى (c) . بعد الرمي يستعد اللاعب للهبوط بمرجحة ذراع الرمي للأمام ومد الذراع الأيسر للخارج باتجاه الأرض بحيث تمس راحة اليد الأرض، التي التدريجي للمرفق يحمي الجسم المستقيم الساقط من الارتطام بالأرض ثم يمس اللاعب الأرض قليلا بالصدر مع الاحتفاظ بمنطقة الذقن للأعلى (d) (السقوط بالهبوط على الذراعين) . شكل رقم (٦٩) .



شكل رقم (٦٩)

أثناء تنفيذ هذه الرمية فان الفترة الطويلة نسبيا لرمي السقوط، قد يؤخرها ويعطي فرصة لأشكال رمي غير محدودة حيث يستطيع اللاعب تنفيذ حركة الرمي في بداية السقوط او قبل الهبوط، فوق الأرض مباشرة، بالاعتماد على موقع حارس المرمى .



رمية الغطس Dive shot

طورت هذه الرمية من دمج رمية السقوط ورمية القفز الطويل حيث توحد فوائد الأداء الفني لكلا الرميتين عندما ينفذ اللاعب حركة الغطس فانه سيحصل على مسافة أكثر بعدا عن المدافع وبذلك يقلل فرصة المدافع في التدخل ويزيد زاوية الرمي.

بناء قوة الدفع تكون اصعب لان اللاعب يمسك الكرة عادة وظهره الى المرمى بالقرب من خط منطقة الهدف. ويحاول ان يوازن هذا الوضع بقوة انطلاق اكثر ومرجحة الأطراف للأعلى باتجاه الرمي.

رمية الغطس الى الجانب المعاكس لجهة ذراع الرمي

بعد مسك الكرة والظهر الى المرمى يقوم اللاعب بخفض مركز ثقل الجسم مباشرة ثم بتدوير الجذع ينفذ خطوة قطرية بالساق اليسرى للخلف بجانب المدافع. ينقل وزن الجسم تدريجيا الى الساق اليسرى وبعد درجة من السقوط وبانطلاق قوي، ينفذ اللاعب حركة غطس باتجاه المرمى ويكون الكتف الأيسر للأمام. وتساعد حركة الساق اليمنى في حركة الغطس من خلال حركة الركبة للأعلى، وتساعد مرجحة الذراع الرامية للأعلى بمسار مستقيم في إعداد الكرة لوضع الرمي (a). شكل رقم (٧٠).



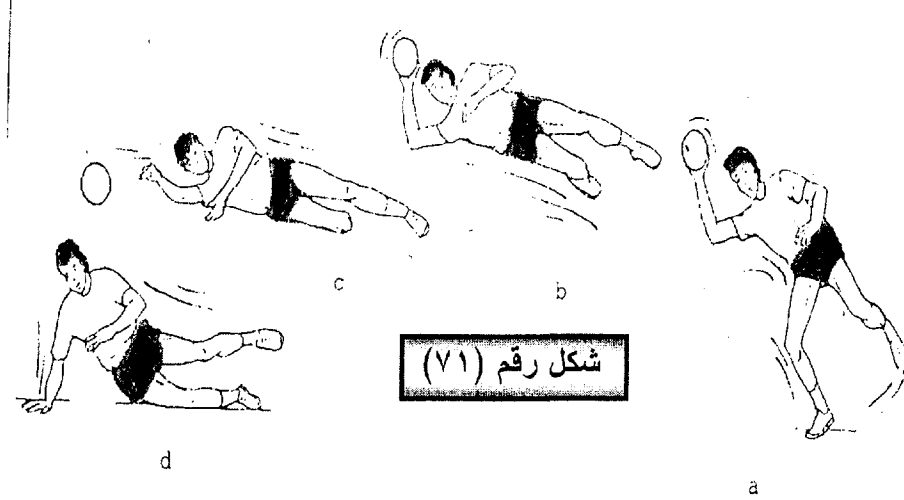
في وضع الرمي المتكون يكون اللاعب في وضع أفقي تقريبا ينزلق بصدرة باتجاه المرمى تتثنى الساق اليسرى قليلا وتسحب الساق اليمنى الى الجسم، ويمد الجذع للخلف وتكون الذراع اليسرى حرة قريبة من الجسم. وتحمل ذراع الرمي الكرة فوق الكتف قرب الرأس (b). تبدأ حركة الرمي بقتل الساق اليمنى وتحفز عضلات الكتف يتبع ذلك حركة سوطية بالمرفق والرسغ واخيرا بالأصابع التي توجه الكرة نحو المرمى (c). عندما تغادر الكرة يد اللاعب بعد الرمي عليه ان يستعد مباشرة للهبوط الذي يكون صعبا بسبب وضعه في الهواء (استلقاء على الجانب في الهواء). في البداية يهبط الجانب الخارجي للقدم اليسرى تتبعها راحة اليد اليسرى ومن خلال التني التدريجي للمرفق يمتص صدمة الهبوط. اثر حركة الرمي سيدير الجسم تدريجيا الى وضع الاستناد الأمامي ويقطع بقية الأثر بهبوط الذراع اليمنى والساق (d). ولتجنب الإصابة يمكن للاعب ان يسقط بأداء فني بالسقوط بالدرجة.

رمية الغطس الى جهة ذراع الرمي

بعد مسك الكرة والظهر الى المرمى، يخفض اللاعب مركز ثقل الجسم مباشرة ثم بتدوير الجذع، ينفذ خطوة بالساق اليمنى قطرية خلفية قرب المدافع. ينقل وزن الجسم تدريجيا الى الساق اليمنى وبعد درجة من السقوط وبانطلاق قوي، ينفذ حركة غطس باتجاه المرمى ويكون الكتف للأمام، اتجاه حركة الغطس يتم توجيهها بواسطة مرجحة الذراع اليمنى بنفس الوقت مع الانطلاق وبذلك يتم أعداد الكرة لوضع الرمي بمسار مستقيم وتساعد حركة الركبة اليسرى للأعلى بزيادة ارتفاع القفزة (a). في وضع الرمي المتشكل يكون اللاعب في وضع أفقي تقريبا وينزلق بصدرة باتجاه المرمى وتتثنى الساق اليسرى قليلا وتسحب الساق اليمنى الى الجسم ويمد الجذع للخلف، وتكون الذراع اليسرى أمام الجسم وتتثنى ذراع الرمي قليلا التي تحمل الكرة فوق الرأس (b). تبدأ حركة الرمي بقتل الرسغ قليلا وينفذ بقية الرمي بالحركة السريعة لاسفل الذراع وخاصة الرسغ (c). النقطة الحرجة لهذا الأداء الفني هو الهبوط لأنه بعد الرمي فان اتجاهات حركة ذراع الرمي، والجسم تكون مختلفة في البداية تهبط الحافة الخارجية للقدم



اليمنى ثم سحب ذراع الرمي للأسفل لتمتص اثر الجذع تمد الذراع اليسرى للخارج باتجاه الأرض وتدوير الجسم الى وضع الاستناد الأمامي والهبوط (d) (السقوط بالهبوط على الذراعين) . شكل رقم (٧١) .



ان اختبار تنفيذ رمية الغطس الى الاتجاه المعاكس لذراع الرمي او الى نفس اتجاه ذراع الرمي يتحدد بوضع اللاعب في الساحة بالنسبة للمدافع. فيكون من الأفضل ان ينفذ اللاعب رمية الغطس الى الاتجاه المعاكس لذراع الرمي لاجل حماية الكرة والمحافظة عليها من تدخل المدافع. أما رمية الغطس الى نفس جهة ذراع الرمي فيمكن تنفيذها إذا كان بالإمكان زيادة زاوية الرمي بواسطتها. وعادة ما يسبق تنفيذها أسلوب مراوغة وخداع للاتجاه المعاكس لأبعاد الخصم المدافع.

منطقة الرميات الجانبية

منطقتي الرميات الجانبية تكون متماثلة على جانبي المرمى حدودها بالعمق هي خط الهدف (a) وخط زاوية ٣٠- مقاس من قوائم المرمى- الذي يكون الحدود العامة الوهمية للمناطق الثلاث (b) . بالعرض تكون حدودها هي ٣م ضمن منطقة الهدف (c) و ٨ متر نصف قطر دائرة (d) .



١٢٥

ان الصفة المميزة لهذه المنطقة هي بالرغم من كون مدى الرمي يكون الأفضل إلا أن زاوية الرمي تقل كثيرا بسبب موقعها في الجانب .
ويحاول اللاعب ان يقلل ذلك القصور بزيادة زاوية الرمي أثناء الاستعداد للرمي بالقفز او حركة الغطس أثناء تنفيذ أداء فني للرمي.
*الرميات من هذه المنطقة:

□ في الجانب المعاكس لذراع الرمي:
- الرمية الدورانية.

□ في نفس اتجاه ذراع الرمي:
- رمية غطس مقوسة.
□ في الجوانب:
- الرمية العالية.
- الرمية الطائرة.

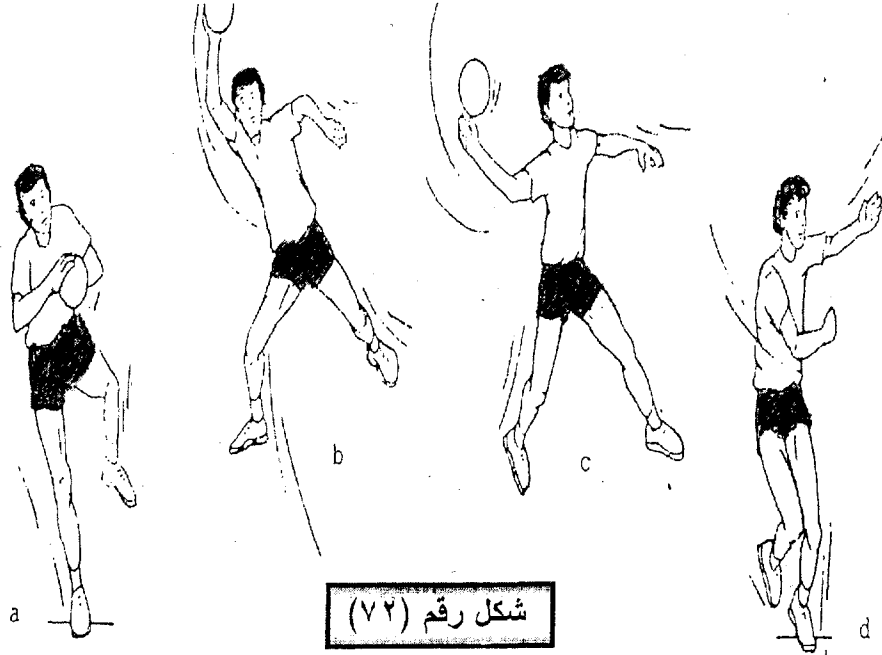
الرمية الدورانية Sliced shot

هي أداء فني للرمي مميز للاعبى الأجنحة الجانبية حيث يمكن بواسطتها زيادة زاوية الرمي ويمكن الاقتراب اكثر من الهدف.
بالنسبة للأداء الفني ، يفضل ان يبدأ اللاعب من الزاوية لإنشاء القوة الدافع بمسار مستقيم ثم في الخطوتين الأخيرة يضع اللاعب الكرة أمام الخصر ليتجنب تدخل المدافعين وينفذ خطوة توقف بالساق اليسرى خلف خط منطقة الهدف أثناء خفض مركز الثقل.
بدفع الركبة اليمنى للأعلى يبدأ الانطلاق ويتوجه الكتف الأيسر للهدف ينفذ اللاعب القفز باتجاه حارس المرمى ، في نفس الوقت يتم أعداد الكرة لوضع الرمي بمرجحة الكرة للأعلى بمسار نصف دائري عكس اتجاه عقرب الساعة الى الجانب الآخر من الرأس (a) .
في وضع الرمي المتكون ، ينزلق اللاعب بشكل موازي تقريبا لخط الهدف والجذع يكون مستقيم ويدور قليلا للخارج ، الساق اليمنى مثنية والساق اليسرى تسحب الى الجسم لزيادة ارتفاع القفز ، الذراع الأيسر يكون حر أمام الجسم وذراع الرمي مثنية عند المرفق وتحمل الكرة قرب الرأس (b).



تبدأ حركة الرمي عند أعلى نقطة للقفز بمد الساق اليمنى ودوران ذراع الرمي للأمام ونحو الأسفل وتدوير الخصر باتجاه الرمي لتكوين شكل مقوس .
تمرّج ذراع الرمي للأسفل بمسار دائري اتجاه عقرب الساعة، الامتداد تدريجياً للخارج ولزيادة زاوية الرمي أكثر يفيد ميلان الجذع في ذلك في المرحلة الأخيرة في الرمي عند ارتفاع مناسب للرمي يسبق المرفق الكتف صاحباً أسفل الذراع والرسغ والأصابع بحركة قوية وسريعة مما يزود الكرة بالتعجيل المناسب (c).

بعد انتهاء الرمي، تهبط ساق القفز، تتبعها بشكل قريب الساق اليمنى لامتصاص الصدمة العمودية للقفز (d). شكل رقم (٧٢) .



أما الأثر الأفقي فيقطعها اللاعب بتنفيذه خطوات ركض قليلة من هذا الوضع الواطئ، الميلان الكبير للجذع وتأخير الرمية يمكن أن يسبب فقدان التوازن لذلك فإن اللاعب يجب أن يدور فوق المحور الأفقي لتجنب الإصابة (السقوط بالانقلاب).



وعادة ما يحدث ان اللاعب بعد المراوغة او بعد حركات تحضيرية يبدأ من الساحة ولا يكون لديه فرصة لبناء القوة الدافعة بمسار مستقيم لذلك يمكن تنفيذ شكل آخر من الرمية الدورانية .

في هذه الحالة سيكون اللاعب قرب المدافع ، ينطلق من الساق في نفس جانب ذراع الرمي ويمرّج الكرة من إمام الخصر باتجاه عقرب الساعة خلف المدافع الى وضع الرمي اتجاه القفز يوجه بواسطة مرجحة ذراع الرمي واللاعب للحصول على افضل زاوية رمي ممكنة، يتم الانزلاق باتجاه خط حارس المرمى بشكل موازي تقريبا لخط الهدف (a) .

في وضع الرمي يميل كل الجسم قليلا الى الأمام، وتتحرك الساق اليمنى لزيادة ارتفاع القفز والساق اليسرى للأسفل مستعدة للهبوط والذراع اليسرى حرة إمام الجسم إما ذراع الرمي فيكون مثني قليلا حاملا الكرة للأعلى بعيدا عن الجسم . (b)

تبدأ حركة الرمي بفنل الخصر ثم مرجحة ذراع الرمي باتجاه عقرب الساعة بحركة دوران سريعة ، ترسل الكرة باتجاه المرمى بحركة سريعة وقوية للرسغ (c) .

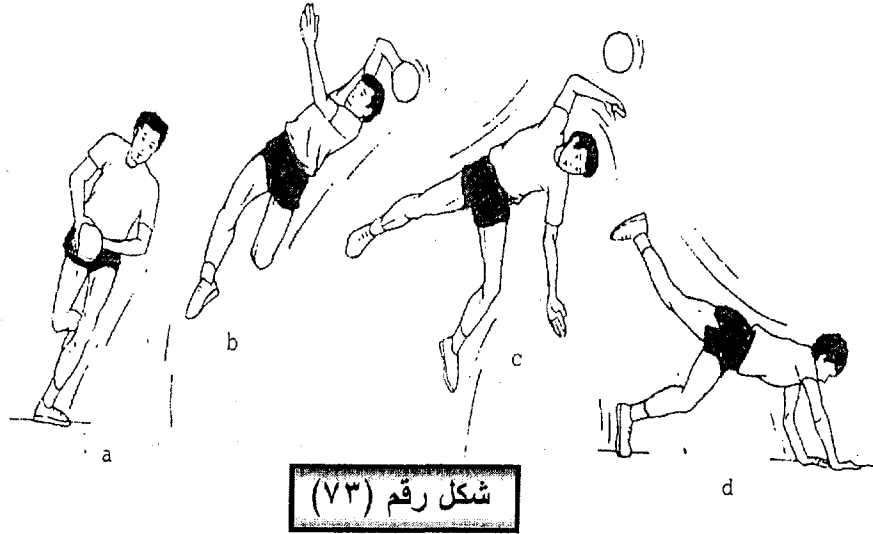
إثناء القفز يبدل كلا الساقين مواقعهما بحيث بعد انتهاء الرمي تكون الساق اليسرى تتبع مباشرة بالساق اليمنى التي تمد باتجاه الأرض لغرض الهبوط .(d)

انحناء الجسم والآثار العمودية تسبب فقدان التوازن الذي يصححه اللاعب حتى وإذا كان ببعض خطوات الركض، ويمكن تجنب الأصابة بواسطة السقوط بالهبوط على الذراعين او السقوط بانزلاق الصدر اذا كان السطح مناسباً .
كلا النوعين من الرمية الدورانية تعطي اللاعب الذي يلعب في الجانب المعاكس لجهة ذراع الرمي فرصة جيدة للتصويب الى الزوايا البعيدة من المرمى، الحركة الدائرية لذراع الرمي تجعل التصويب الى الزوايا القريبة اصعب لكن تبقى ممكنة بواسطة المرجحة الخلفية لذراع الرمي .



رمية الغطس القوسية Curved Dive shot

تعتبر هذه الرمية ضرورية للاعب الذي يلعب في نفس الجانب لذراع الرمي من الملعب مثلا اللاعب الذي تكون ذراع الرمي لديه اليمنى يلعب في الجانب الأيمن، حيث تقل زاوية التصويب كثيرا، لذلك يحاول اللاعب ان يوازن هذا القصور بواسطة حركة الغطس في منطقة الهدف وتقويس الجذع بعد مسك الكرة، يبدأ اللاعب من منطقة اتصال الخط الجانبي بخط الرمية الحرة ويبنى القوة الدافعة بمسار مستقيم، يقترب من خط منطقة الهدف في الجانب الخارجي للمدافع بواسطة تدوير الظهر الى خصمه حيث يعطي هذا الوضع فرصة للاعب لحماية الكرة في وضع الرمي بدون ان يستطيع الخصم ان يتدخل، في الخطوة الثانية الأخيرة يوقف اللاعب الساق اليمنى الى اليمين ثم يضع الساق اليسرى على الأرض بثبات خلف خط منطقة الهدف وموازية له وينقل وزن الجسم تدريجيا الى الساق اليسرى، بعد خفض مركز الثقل ينفذ حركة الغطس ويكون الكتف الأيسر مشيرا باتجاه خط حارس المرمى، الجذع يكون مقوسا لزيادة زاوية التصويب التي توسع اكثر بواسطة مد ذراع الرمي للخارج عندما تهبى الكرة من منطقة الصدر الى الجانب الآخر للرأس في وضع الرمي (a).
شكل رقم (٧٣).



وهكذا يتخذ اللاعب وضع الرمي لرمية من الوضع القوسي يكون فيه الجسم بوضع أفقي تقريبا ، وينزلق اللاعب مواجهها لاتجاه الرمي ، وتكون الساقين مثنية قليلا ومتباعدة .

الذراع الأيسر يكون أمام الجسم أما ذراع الرمي فتكون مثنية كثيرا وتحمل الكرة قرب الرأس وتكون في نفس مسار الجسم (b) .

تبدأ حركة الرمي بقتل الخصر قليلا فيدور الكتف الأيمن باتجاه الرمي ، مشكلا الشكل القوسي، يتبع ذلك حركة أمامية لذراع الرمي مع مد الرأس تدريجيا لتعجيل الكرة بمسار مستقيم ، أخيرا يتحرك الرسغ للأمام وبشكل موازي للأرض مواجهها الكرة باتجاه المرمى (c) .

قوة دفع حركة التصويب ، بعد الرمي ، تدوير الجسم حول محوره المركزي وعلى اللاعب ان يوقف سرعته عند الهبوط بواسطة ثني الذراع الأيمن بعد إنزال اليسرى .

(السقوط بالهبوط على الذراعين) وبعد ذلك إذا لم تستطع الساق اليمنى الهابطة ان توقف الحركة فمن الأفضل الدوران مرة ثانية بسحب الذراعين قريبا الى الجسم ثم إنهاء كل الحركة بثني الذراعين في وضع الاستناد الأمامي (السقوط بالدرجة) .

بالرغم من صعوبة تنفيذ هذا الأداء الفني وضرورة المعرفة بمهارات بهلوانية معينة الا ان رمية الغطس القوسية هي رمية أساسية ومهمة للاعب الذي يلعب في الجانب المعاكس لذراع الرمي، حيث ان الوضع المناسب للكرة المهيأة يجعل بالإمكان التصويب الى الزوايا القريبة والى الزوايا البعيدة المغطاة قليلا.

الرمية العالية Lab shot

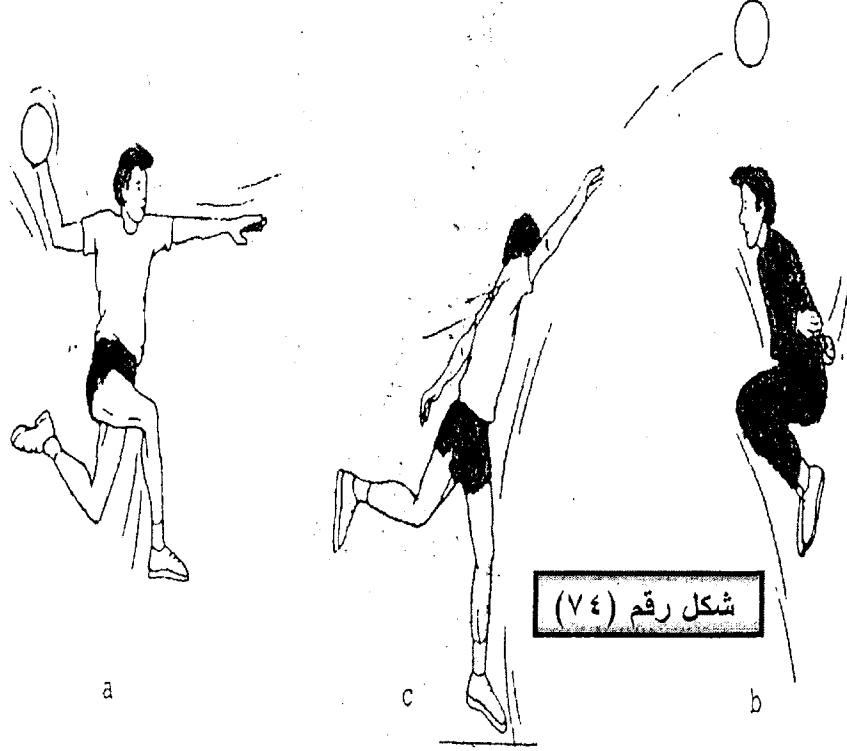
في حالة رمية الهدف من مسافة قصيرة ، فان الموقف الذي عادة يظهر هو ان حارس المرمى بحركته للأمام يغطي كامل المرمى ، لذلك تكون فرصة التهديد من خلال تصويب الكرة برمية عالية فوق حارس المرمى ، تنفيذ هذه الرمية يرتبط بإجراءات الرمي القياسية حتى اللحظات الأخيرة ولذلك يكون بناء القوة الدافعة وتهيئة الكرة في وضع الرمي وبداية حركة الرمي تكون نفسها (a) .



١٣٠



بذلك يكون اللاعب مواجهًا لحارس المرمى ، يستعد لتفويض ضربة قوية ثم يتأخر حتى يصل حارس المرمى إلى أعلى نقطة في القفز أو المد (b). ثم يخفض اللاعب ذراع الرمي عندما تكون بنفس مسار الكتف وبدلاً من الحركة السوطية برمي الكرة عالية فوق حارس المرمى الذي يتحرك للأسفل ، بحركة قليلة للأسفل (c) . شكل رقم (٧٤) .

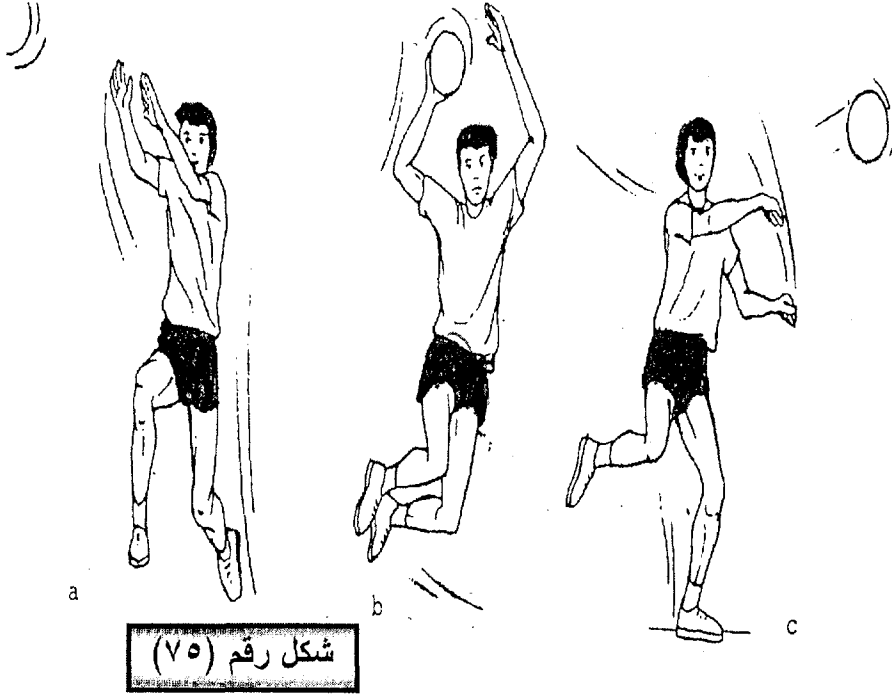


أثناء الرمية العالية على اللاعب ان يحاول رفع الرمية إلى أعلى نقطة لها فوق حارس المرمى مسار الكرة إلى الأسفل يجب ان يكون أطول من المسار نحو الأعلى لذلك ينبغي رمي الكرة من وضع فوق الذراع ، لان مسار الكرة إذا بدأ من وضع تحت الذراع سيكون طويل جداً مما يسمح بتدخل حارس المرمى .



الرمية الطائرة Volley shot

في هذه الرمية ينفذ اللاعب الاستعداد بدون الكرة ويرميها في الهواء باتجاه المرمى ان النقطة الحرجة للتطبيق للإبداء الفني هو توافق استعداد المسك ورمي الكرة الذي يجب ان ينفذ في وقت قصير نسبيا في الهواء لذلك فان القفز يجب ان يوقف بالنسبة الى الكرة القادمة بحيث يتمكن اللاعب من مسك الكرة أثناء حركته للأعلى او على الأقل عند قمة القفزة (a) إذا كانت الكرة قادمة بنفس مستوى الرأس او اقل من هذا المستوى، فيجب مسكها بكلتا اليدين لكن إذا كانت قادمة أعلى من مستوى الرأس فيجب مسكها بيد واحدة ثم ومن خلال استثمار القوة الدافعة للكرة يهيا اللاعب الكرة لوضع الرمي بمسار مستقيم، بعد عملية المسك يتحرك الجسم للأمام باتجاه القفز وتتحرك ذراع الرمي الى الخلف، هذه الحركات المتناقضة تعد عضلات الرمي وتكون بشكل مقوس (b). يتبع ذلك حركة رمي ليست قوية جدا بل تكون مناسبة ينفذها اللاعب بحركات الذراع السريعة قبل ان يهبط (c). شكل رقم (٧٥)



ان المميزات المفيدة لهذه الرمية هي ان اللاعب ينفذ الاستعداد مثل بناء القوة الدافعة والقفز بدون ان يزعه المدافعين ويمسك الكرة فوق منطقة الهدف خلف المدافعين مما يجعل تدخلهم صعبا، بالإضافة الى ذلك فإنها تعطي فرصة جيدة للعب الكرة مرة ثانية عند ارتدادها من حارس المرمى او من القائم.



أشكال أخرى للتصويب نحو الهدف



في اشتداد المنافسة الرياضية في لعبة كرة اليد أثناء المباريات، يحاول اللاعبون استخدام أي حركة ممكنة تسمح بها قواعد اللعبة لجعل الكرة تدخل شباك مرمى الخصم. وهذا هو سبب وجود نماذج أخرى للتصويب غير تلك التي وصفناها، من هذه الحركات التي يقوم بها اللاعبون هي :

١- الرمية الخلفية *Back-Hand shot*:

يمكن للمهاجم ان يرسل الكرة الى الشباك حتى وان كان الظهر هو الذي يقابل المرمى اذا كان المدافع يفرض سبيل تنفيذ عملية الرمي في هذه الحالة فان اللاعب في جانب ذراع الرمي يمكنه ان يصوب نحو الهدف بواسطة الثاني التدريجي لذراع الرمي ومرجحتها للأسفل او عند مستوى الكتف أثناء ميلان الجذع باتجاه الرمي.

٢- الرمية بكلتا اليدين *Tow-Handed throw*:

عند حمل الكرة عند مستوى الصدر او فوق مستوى الرأس ولا يكون أمام اللاعب الساقط فرصة لتهيئة الكرة لوضع الرمي، فيمكن تصويب الكرة بحركة مناسبة غير قوية جدا بشكل نسبي اسفل الذراعين.



١٣٤



٣-ضرب الكرة *Hitting the ball*:

عند ارتداد الكرة من القائم او من حارس المرمى، فيمكن تصويبها نحو الهدف مرة أخرى بضربها براحة اليد المفتوحة بواسطة القفز فوق منطقة الهدف اذا لم يكن هناك فرصة إمام اللاعب لمسك الكرة لكن يمكنه الوصول اليها.

٤-تحريك الكرة *Flicking the ball*:

إذا ارتدت الكرة قرب اللاعب داخل منطقة الهدف، فيمكنه إرسالها الى الشبكة من خلال حركة الرسغ ويمكن زيادة قوتها بقوة دفع القفز او تستخدم هذه الأشكال خلال اللعبة بشكل قليل مقارنة بأساليب التصويب الأساسية، حيث تستخدم بشكل رئيسي في المواقف الصعبة التي لا يكون أمام اللاعب فرصة غيرها، لذلك فان اللاعب يجب ان لا يضيع أي فرصة للتهديف عندما يكون من الممكن لعب الكرة بأشكال التهديف التي أشرنا إليها او بأي حركة أخرى تسمح بها قواعد اللعبة.

***الهدف** من كل محاولات التهديف هو تحقيق هدف وهو جوهر اللعبة وقياس النجاح للفريق والنجاح الفردي لكل لاعب من أعضاء الفريق .

عند التصويب تزداد حدة المنافسة بين المدافعين والمهاجمين لان نسبة الأهداف هي التي تحدد النتيجة النهائية، لذلك فان معظم أساليب الأداء الفني في كرة اليد هي لجعل الكرة داخل الهدف وكذلك لأعاقتها وقد تطورت في الوقت الحاضر أساليب الدفاع ، لذلك قلت الفرص أمام المهاجمين لرميات تهديف واضحة وسهلة حيث عليهم ان ينفذوا هذه الرميات في بيئة مقاومة، لذلك ينبغي البحث فيما هو اكثر أهمية للتهديف لاجل زيادة فعاليته.

١- الأخذ بنظر الاعتبار أنظمة المنطقة الخطرة للتهديف أوضاع الدفاع وحسب القابليات الفردية والرمية المناسبة التي يجب اختيارها.

مثال عند المدى الطويل وزاوية التهديف المناسبة يمكن تنفيذ رمية قفز فوق جدار الدفاع.

٢- من خلال إنقاص الاستعداد للرمي بالزمان والمكان، يمكن تأخير او تجنب تدخل المدافع.

مثال بناء قوة الدفع في منطقة صغيرة او باستخدام الخداع في تكوين وضع الرمي.

٣- التطبيق الممكن لعمليات الرمي كاملة او تعديلها حسب وضع المدافعين وحارس المرمى.



مثال بالرغم من سير اللاعب في تكوين رمية قفز، لكن بسبب تدخل المدافع يعدلها رمية قفز قوسية.

٤- تتفق الرمية مع انتهاء حركة الرسغ والأصابع، المحافظة على السرعة القصوى ومسار واتجاه الكرة.

مثال الرمية المستقيمة هي إسراع الرميات في حين ان الرمية العالية وبدوير الكرة يكون مسار الكرة متزايد عموديا أو أفقيا، في حين في الرمية المرتدة فان مساحة الهدف ستزيد.

٥- بعد تنفيذ الرمية على اللاعب ان يحافظ على توازن الجسم والهبوط بأمان ويتخذ وضع المهاجم بسرعة.

مثال في لحظة ترك الكرة بيد اللاعب يجب ان يستعد لأخذ اثر القوة الدافعة له ويهبط بشكل صحيح ليتجنب الأصابة من السقوط.

٦- يجب ان يعرف اللاعب كل أساليب الأداء الفني للتصويب وكيفية تنفيذها بطرق مختلفة حسب الموقف في المباراة.

٧- عندما يحاول اللاعب التصويب عليه ان يضع في حسابه نجاح فريقه بدلا من نجاحه هو فقط.

مثال الاختيار غير المناسب للرمية لا يضيع فرصة تسجيل هدف او يقطع الهجوم فقط بل يعطي فرصة للخصم لعكس الهجوم .

ان تسجيل الهدف بالإضافة الى تحديده النتيجة النهائية للفريق فانه الفرض الجوهري من المباراة لكل من اللاعبين والجمهور ، ويعزز الروح المعنوية للفريق وللاعبين ويعطي تحفيز إضافي في اللعبة ويجعلها اكثر متعة .
ان رمية الهدف الناجحة تعكس نجاح النظام للأداء الفني وللأداء الخططي للهجوم والاختيار الصحيح للرمية والتنفيذ المحكم لها.

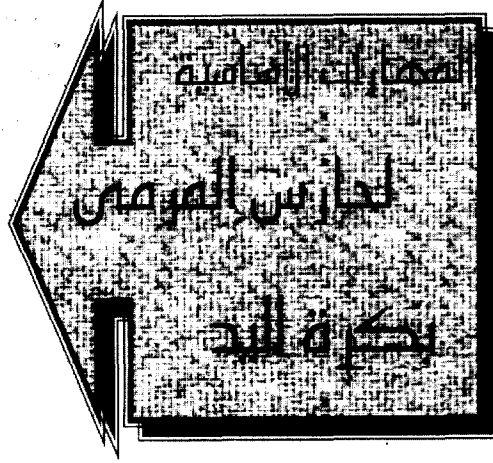
* * * *



الفصل الرابع حارس المرمى GOOL KEEPER

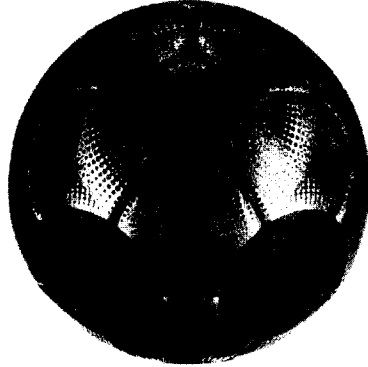


* الحركة الأساسية



* صد الرميات

* الوضع الأساسي



١. صد الرميات طويلة
٢. صد الكرات العالية
- أ . بكتنا اليدين
- ب . بيد واحدة
٣. الكرات متوسطة الارتفاع
٤. الكرات الواطئة
٥. صد الرميات الجانبية
٦. صد الرميات عند القائم القريب
٧. صد الرميات بالقفز للخارج
٨. صد الرميات القريبة
٩. صد رميات الجزاء
١٠. صد الرميات التي تؤدي أثناء الرميات الحرة
١١. صد الرميات التي تؤدي أثناء الرميات الجانبية





أشكال الصد الأخرى

- أ . الصد بالجدع
- ب . الصد بحركة الغطس
- ج . الصد عند القائم البعيد
- تعاون حارس المرمى مع اللاعبين المدافعين
- رمية المرمى وتمريرة المرمى
- الاشتراك في الهجوم
- الدفاع في حالة الهجوم الخاطف للمنافس (السريع)

التدريب التطبيقي لتدريب المهارات الأساسية لحركات الصد لدى حارس المرمى بكرة اليد



١٣٩



حارس المرمى بكرة اليد

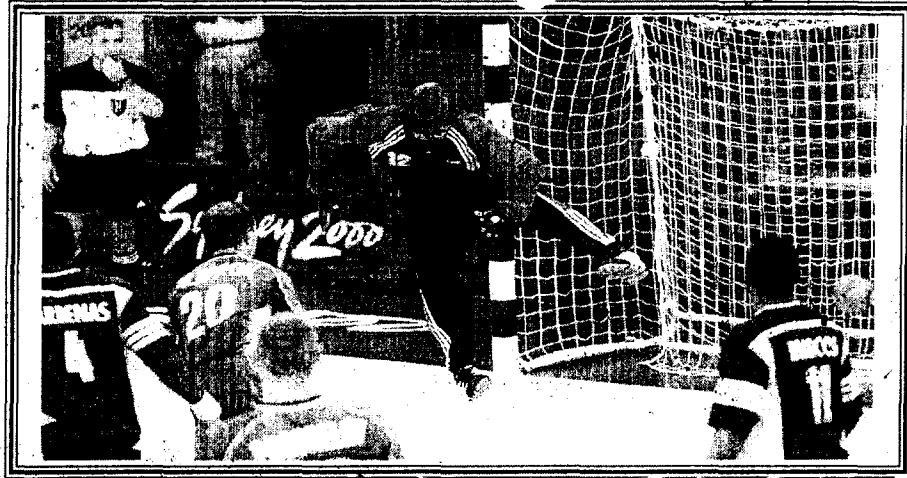
هناك خرافات وأساطير حول الكثير منهم ، وأغلبية اللاعبين يتفوقون على نقطة واحدة على الأقل ، أنهم بكل بساطة يمثلون مشكلة ، ولا يوجد إنسان عاقل يقوم بمهمته بطواعية ، ويطلقون عليهم سحرة وعجائب وأناس خارقين و أكباش فداء . أنهم أعضاء في الفريق ومع ذلك منفصلين عن زملائهم الآخرين بحكم قوانين وقواعد اللعبة . أنهم شركاء في اللعبة مع فريقهم ولكنهم يمثلون الخصم بنسبة ٩٠ % في التمارين في فترات التدريب ، في درجات الأداء المهاري يأتي ترتيبهم في أعلى درجة في الفريق وكل اللاعبون يتفوقون على أهمية وجودهم رغم ذلك يهملون في عملية التعليم والتدريب ولا يمثلون في كل الحالات الإيجابية والسلبية المتعلقة بالمسائل المرتبطة بالمباراة .
أنهم انعزاليين ، مجتهدون بقدر كبير في التدريب وفي المسابقات وأغلبهم أشخاص عاقلون وفيهم أعلى نسبة من خريجي الجامعات مقارنة بمواقع اللاعبين في الفريق !!!

أنهم بكل بساطة حراس المرمى بكرة اليد



١٤٠

أن مركز حارس من المراكز الحساسة والمهمة لفريق كرة اليد حيث يعتبر الحارس المدافع الأخير الذي يقف بين عمودي المرمى وعارضة اللود عنه بعدم السماح للكرات المصوبة عليه بالدخول فيه .
وحارس المرمى هو الذي يقرر مصير الهجمة التي تأتي عن طريق التصويب ويلعب حارس المرمى دور بارز في قيادة الهجمات لفريقه وأحيانا ممكن أن ينهي الهجمات عن طريق رمي الكرة مباشرة الى الهدف المقابل للحصون على هدف مباشر .
لقد تطورت طرق الدفاع بكرة اليد حديثا وأن قيام الفرق بتنفيذ التشكيلات الدفاعية المختلفة والمتطورة بالإضافة الى ارتفاع الجانب المهاري الدفاعي للاعبين والتي تمثل خطوط الدفاع الأولى تهدف أساسا مع لاعبي الفريق المهم من تكلمة تصوارته الهجومية عن طريق انتهائها بالتصويب على المرمى بصورة يمكن من خلالها تسجيل الأهداف ، بالإضافة الى ذلك محاولة منع والإقلال من مقدرة لاعبي الفريق المهاجم من اختراق الخطوط الدفاعية والتغلب على التصورات الدفاعية التي يقوم بها المدافعين ومحاولة الانفراد بالمرمى والتصويب ، إلا أن هذه الخطوط ممكن أن تشكل في بعض الأحيان مشكلة بالغة الأهمية لحارس المرمى في بعض المواقف ، حيث أنها قد تحجب المهاجم أو الكرة عن مجال رؤية حارس المرمى مما يزيد من صعوبة أدائه لواجباته الدفاعية في بعض الأحيان بالإضافة إلى ذلك عند قيام لاعبي الفريق المهاجم من اختراق الخطوط الدفاعية للفريق والانفراد بحارس المرمى فإن هذا يشكل بطبيعة الحال صعوبة أخرى بالنسبة لحارس المرمى في التصدي لتمثل هذه الكرات .



الأداء الفني الدفاعي لحارس المرمى The goal keeper's defense technique

إذا فشلت أساليب المدافعين فتبقى هناك فرصة واحدة لإعاقة التهديف وهو اللاعب السابع يشغل مركز حارس المرمى.
ان حارس المرمى بكرة اليد هو اللاعب الذي يكون العائق الأخير في طريق سير الكرة الى المرمى وذلك بواسطة موقعه حيث يكون عمله الدفاعي هو الاختصاص المباشر له لمنع محاولات التهديف على المرمى . بالرغم من ان العمل الدفاعي لحارس المرمى يكون مشابه للأداء الفني للاعب الساحة، مثل الوضع الأساسي لحارس المرمى هو مقارب الى الوضع الأساسي للمدافع، والنقاط الكرة العالية بكلا الذراعين، وغلق الرميات من فوق الذراع... الخ فلن عمله الدفاعي يكون خاص بالأداء الفني لحارس المرمى فقط.

*الوضع الأساسي Basic position:

الشرط الأساسي للدفاع الجيد هو اتخاذ الوضع الأساسي والذي يمكن حارس المرمى من تحريك جسمه وأطرافه بسرعة وبشكل دقيق ومناسب في أي لحظة وفي أي اتجاه. وفي الوضع الأساسي لحارس المرمى تكون:

1. الساقان متباعدة بقدر عرض الكتف والأقدام تشير للخارج قليلا ومفاصل الركبة والكاحل مثنية قليلا، وزن الجسم موزع بالتساوي على الحافة الخارجية لكلا القدمين.
2. الجذع مستقيم او منحني للأمام قليلا ومركز ثقل الجسم في منطقة الوسط.
3. الرأس مرفوع للأعلى والنظر يتابع مسار الكرة باستمرار .
4. الذراعان بجانب الجسم مثنية عند المرفق والراحتان مفتوحة فوق مستوى الكتف مواجهة للكرة .

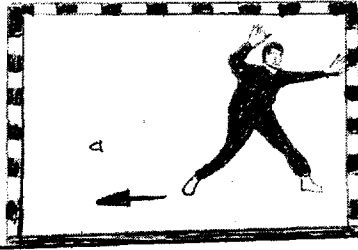


في الوضع الأساسي يقف حارس المرمى بثبات على كلا القدمين محافظا على توازن جسمه وتجعل إمكانية الحركة في أي اتجاه سهلة وبسيطة.



الحركة الأساسية Basic movement

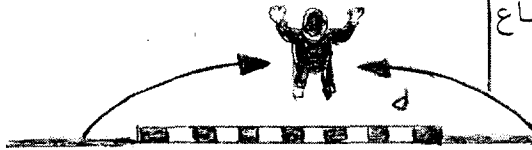
الحركة الأساسية لحارس المرمى هي في الحقيقة توسع للوضع الاساسي لغرض اعتراض الكرة في افضل توقيت .
ان الحركة الأساسية هي وضع مؤقت تحدث عندما ينظم حارس المرمى وضعه الأساسي حسب المكان واتجاه وسرعة الكرة .
ويفضل ان يتحرك اللاعب في الوضع الأساسي قرب خط الهدف متتبعا لاتجاه المهاجم، تركيز انتباهه يجب ان يكون دائما على الكرة وعليه ان يغير وضعه حسب حركة الكرة .
ان تغير الموقع المتواصل للمهاجم وحجم المرمى يتطلب ان تكون حركة حارس المرمى في ثلاثة أبعاد :



* **بالعرض:** الخطو الجانبي الذي تتحدد سرعته واتجاهه بتمريرات المهاجمين يبدأ تغير الوضع بالساق القريب من اتجاه الحركة وانزلاق القدم على الأرض . على حارس المرمى ان يتخذ وضعه على الخط الوهمي المنصف لزاوية التصويب (المركز الخططي للمرمى) بحيث ان هذا الخط يكون بين قدميه والكتفين تكون عند زاوية قائمة الى اتجاه التصويب (a).



* **بالوسط:** خطوات قليلة للأمام وللخلف لمسافة ٢/١ متر الى ١ متر اعتمادا على طول حارس المرمى لتغطية اكبر مساحة ممكنة من المرمى وتقليل زاوية التصويب (b).

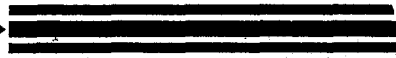


* **عموديا:** ثنيا الركبتين حسب ارتفاع الكرة القادمة (c).



بناءً على ذلك فإن مسار حركة حارس المرمى نتيجة اندماج هذه الحركات سيكون مشابه كثيراً لشكل بيضوي الذي يقطع قوسه الأسفل خط الهدف، وبالإخراج من هذا الشكل البيضوي فإن حارس المرمى يبدأ أساليب اعتراض الكرة (d).

إن الحركة الأساسية لحارس المرمى تؤثر كثيراً على نجاح العمل الدفاعي لحارس المرمى. عندما ينفذ الحركة المناسبة فإنه سيتمكن من صد الكرات القادمة بالجسم أو بالأطراف.



صد الرميات Saving shots

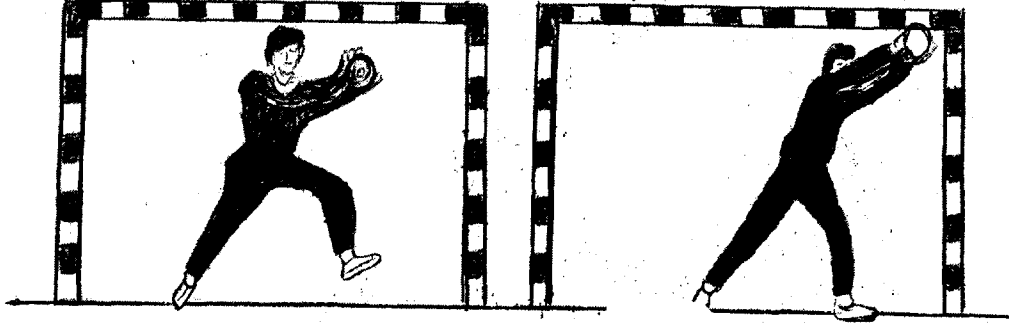
يستخدم حارس المرمى أساليب الأداء الفني لصد الرميات حسب نوع الرمية وارتفاع مسار الكرة القادمة.

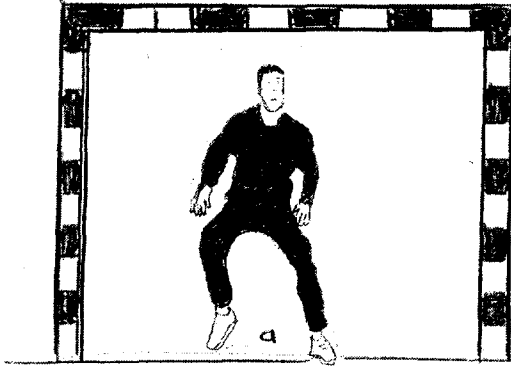
١- صد الرميات طويلة المدى:

عادة تأتي الرميات طويلة المدى من وسط الجزء الخلفي على بعد مسافة (٧-١٠) متر والهدف من هذه الرميات هو التهديد بشكل مباشر او فوق جدار الدفاع في هذه الحالة على حارس المرمى ان يعدل حركته بحيث يتخذ وضعاً في الخط المنصف لزاوية التصويب كمبدأ أساسي وعليه ان يأخذ بعين الاعتبار وضع جدار الدفاع الذي يمكن ان يغطي الجزء المهم من المرمى حتى يركز هو بشكل اكثر حماية المنطقة المتبقية. ويستخدم حارس المرمى أساليب الأداء الفني المختلفة لصد الرميات طويلة المدى حسب ارتفاع الكرة القادمة.

* **صد الكرات العالية:** تعني صد الكرة القادمة عند مستوى الكتف او أعلى من مستوى الكتف والتي يمكن تنفيذها بيد واحدة او بكلتا اليدين وبعض الأحيان يستخدم الجزء الأعلى من الجذع.

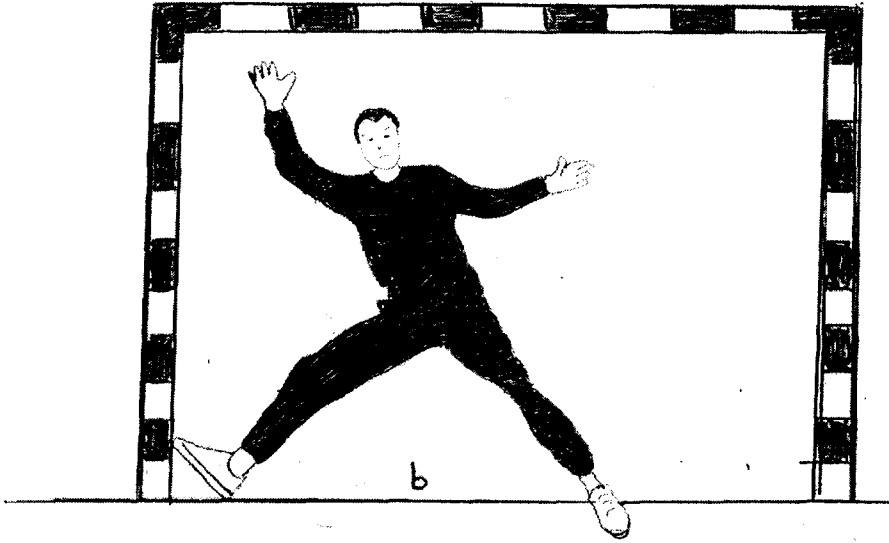
أ- **الصد بكلتا اليدين:** تستخدم بشكل خاص في حالة الرمية المتوقعة وعندما يكون حارس المرمى الوقت الكافي لوضع كلا اليدين في مسار الكرة، يبدأ حارس المرمى بهذا الأداء الفني من الوضع الأساسي برفع ذراعيه للأعلى في اتجاه الكرة القادمة وفي نفس الوقت ينطلق من كلا القدمين جانبياً (a). في لحظة التلامس عليه ان يحافظ على بقاء يديه قريبتان من بعضهما البعض خلف الكرة الأخذ صدمة الرمية وتجعل الصدمة بدون إصابة (b).





ب - الصد بيد واحدة : تستخدم في حالة الرميات غير المتوقعة عندما لا يكون لدى حارس المرمى الوقت الكافي لاستخدام كلتا يديه، يبدأ حارس المرمى من الوضع الأساسي بعد الذراع الأقرب باتجاه الكرة القادمة فيما يخطو بالساق في نفس الجانب، في نفس الوقت ينطلق بالجسم من الساق المعاكسة لتوسيع وصول الكرة (a).

في لحظة الصد يفضل وقف الكرة براحة اليد لاخذ صدمة الرمية مع حركة الرسغ والساعد للخلف قليلا (b). في حالة عدم استخدام الصد بيد واحد او بكلتا اليدين فلا يفضل من الناحية العملية محاولة مسك الكرة او ضربها بعيدا جدا فوق المرمى او بجواره بل على حارس المرمى ان يحاول رد الكرة بجواره او قريبة جدا داخل منطقته بحيث يمكنه ان يعيدها الى اللعب مرة أخرى بسرعة ، ويمكن تسهيل ذلك في لحظة لمس الكرة من خلال حركة الرسغ للخلف وحركة الذراع للخلف قليلا.

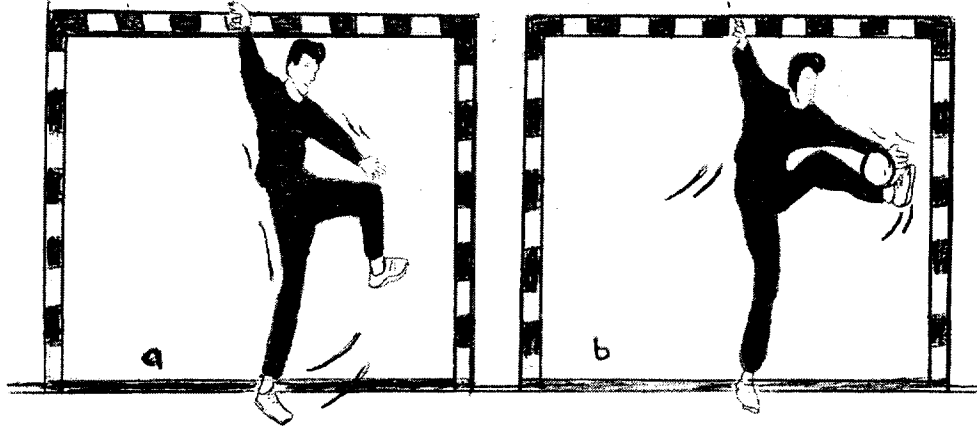


٢- صد الكرات متوسطة الارتفاع Saving medium high positioned balls

تعني صد الكرة القادمة بين مستوى الكتف والركبة هذه الرميات تسبب صعوبة لحارس المرمى لأن هذا الارتفاع هو منطقة محدودة للصد بالذراعين والساقين لذلك فإن المبدأ الأساسي هو أن على حارس المرمى أن يصد الكرة باليدين أينما يكون بإمكانه الوصول إليها وفي حالة الصد بالساقين فعليه أن يحمي يديه أيضا.

يبدأ حارس المرمى هذا الأداء الفني من الوضع الأساسي من خلال مرجحة الذراع والساق الأقرب في نفس الوقت في مسار الكرة بحيث يغطي أكبر مساحة ممكنة من المرمى ولا يمكن للكرة أن تخترق، أن درجة ثني الذراع والساق تعتمد على كون الكرة القادمة قريبة إلى الجسم أو بعيدة عنه، أما الساق الأخرى فمن خلال الانطلاق بقوة تدفع الجسم إلى اتجاه الحركة ثم بوثبة قليلة يحافظ على توازن الجسم، وكذلك الحال بالنسبة للذراع الأخرى فمن خلال حركته العمودية يكون لها دورا مهما في المحافظة على توازن الجسم.

(a) عند الصد فإن على حارس المرمى أن يحاول تقليل صدمة الكرة بحيث إنهما ترتد داخل منطقة الهدف قريبة منه (b).



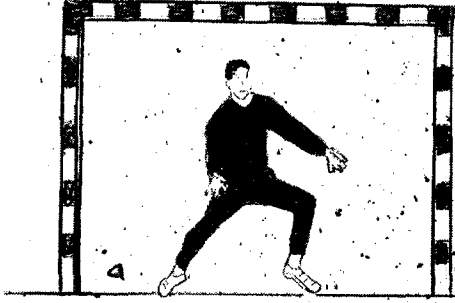
١٤٧



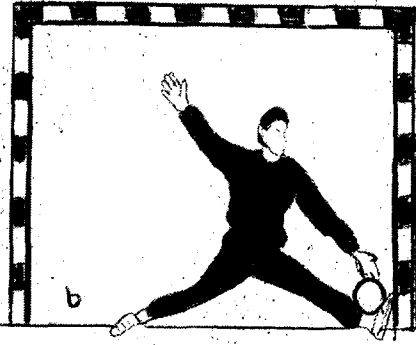
٣- صد الكرات الواطئة :Saving low positioned ball

تعني صد الكرة القادمة تحت مستوى الركبة، وبالرغم من ان ذلك يكون وظيفة الساقين بشكل أساسي الا ان اليد يجب ان تشارك ايضا من اجل الصد الآمن. ويوجد أساليب مختلفة لصد الكرات الواطئة:

١- الانزلاق للخارج: وهو أداء فني تقليدي يستخدمه حارس المرمى لصد الكرات الواطئة من الوضع الأساسي. يخفض حارس المرمى مركز ثقله ثم ينطلق من الساق المعاكسة فيدفع كامل الجسم للأمام قليلا في اتجاه الكرة. القادمة الساق الأخرى تدور للخارج والركبة مستقيمة وينزلق حارس المرمى على الحافة الخارجية لعقب القدم باتجاه الكرة.



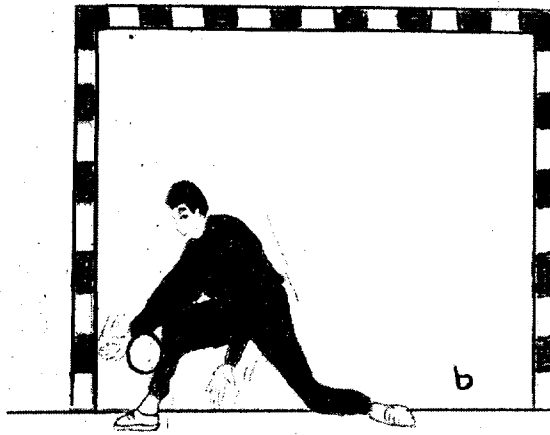
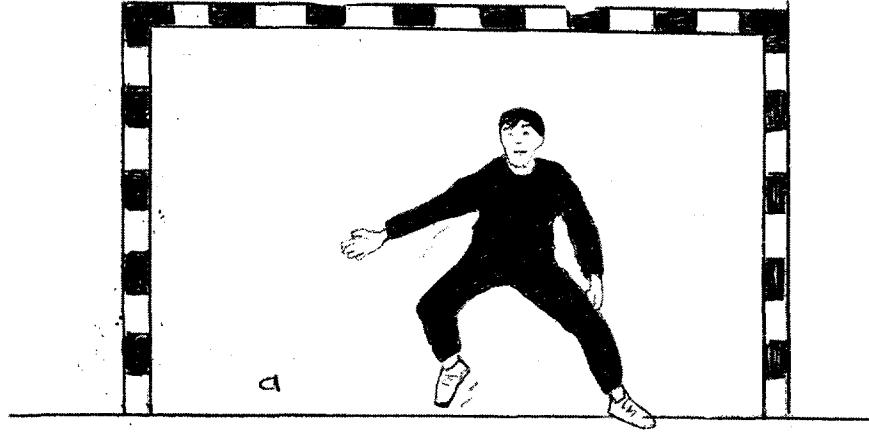
في نفس الوقت تمد اليد في نفس الجانب للأسفل باتجاه الكرة لتوسيع قطر منطقة الصد في حين ترفع اليد الأخرى فوق الرأس للمحافظة على توازن الجسم ولإيقاف الكرة الجزء الأعلى من الجذع من خلال انحناءه فوق الساق يساعد في المحافظة على توازن الجسم وزيادة منطقة الصد، تصد الكرة عادة بأسفل الساق او في حالة الرمية المرتدة فتصد باليد في نفس الجانب (b).



عند الصد يجب على حارس المرمى ان يحاول المحافظة على الكرة ضمن منطقة الهدف او يضربها بجوار المرمى و إلا فان الكرة المرتدة يمكن ان يأخذها المهاجمون فتوفر لهم فرصة تهديف سهلة في الوقت الذي لا يزال فيه حارس المرمى في وضع منخفض.



أ- **حركة الطعن**: هو أسلوب حديث يستخدمه حارس المرمى في الدفاع عن مرماه من الوضع الأساسي يتخذ حارس المرمى وضع الطعن بالاندفاع قفزياً للأمام بالساق الأقرب باتجاه الكرة القادمة، تنثى ركبة الساق المتهيئة للطعن بزواوية قائمة، ويقابل داخل الساق اتجاه الكرة الآتية، وعند رفع عقب قدم الساق الأخرى يتم إنزال الركبة لتقليل المسافة بين الساقين، الذراع الذي في جانب ساق الطعن يتم مرجحتها باتجاه الكرة لزيادة منطقة الصد في حين تحرك الذراع الأخرى للأسفل لتغطية الفراغ بين الساقين مع فتح راحة اليد للخارج (a).

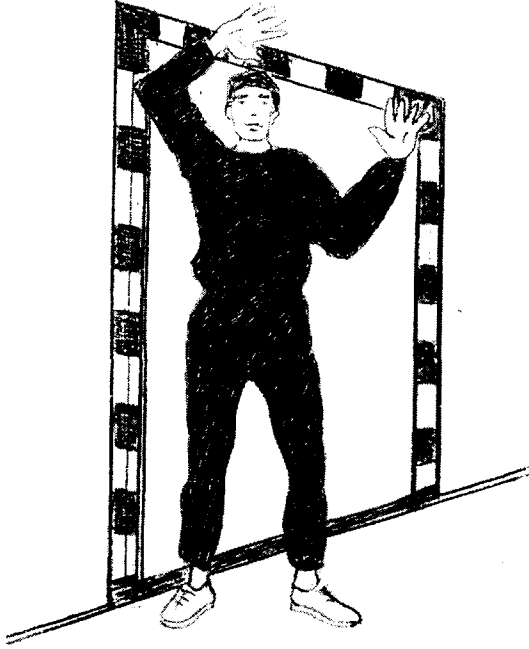


يتم الصد بالجزء الأسفل من ساق الطعن أو بأسفل الذراع في نفس الجانب في حين الذراع والساق الأخرى توفر حماية إضافية ضد الكرة المرتدة (b). الوضع المتوازن بشكل جيد للجسم يمكن اللاعب من النهوض بسرعة.



* صد الرميات الجانبية Saving side shots *

في حالة الرميات الجانبية تكون زاوية التصويب قليلة جدا ويعتبر ذلك لمصلحة حارس المرمى لأنه في هذه الحالة سيحتمي مساحة اقل من المرمى لكن مع ذلك فان دوره يكون اكثر صعوبة لان مسافة التصويب تكون اقل. وبناءا على ذلك فان الوضع الاساسي لحارس المرمى عند القائم سيعدل طبقا لذلك:



أ- يقلل المسافة بين الساقين بحيث تكون اقل من عرض الكتفين حتى لا تسمح بمرور الكرة بين الساقين، ويقلل درجة ثني الركبتين والكاحلين وينقل وزن الجسم على أمشاط القدمين.

ب- الجذع مستقيم ويدور بزاوية قائمة باتجاه الكرة القادمة.

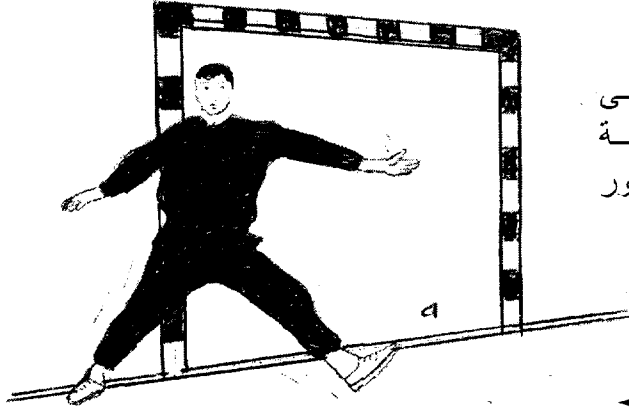
اليد القريبة الى القائم ترفع الى الأعلى فوق مستوى الرأس وتثنى عند المرفق مع فتح راحة اليد بمواجهة الكرة، اليد الأخرى تبقى عند مستوى الكتف لكن تمد للخارج قليلا، عند صد الرميات الجانبية يمكن لحارس المرمى ان يستخدم الأداء الفني المناسب حسب قابليته.

* الصد عند القائم القريب Saving at the near post *

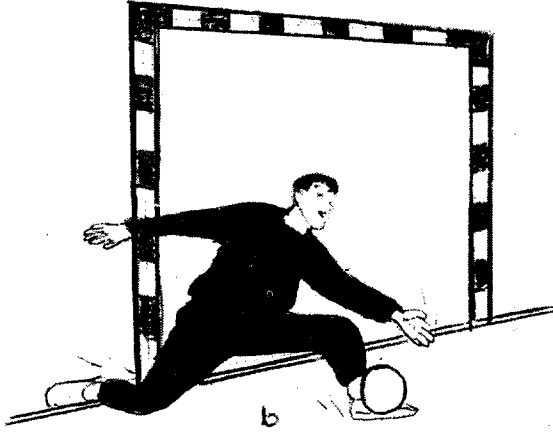
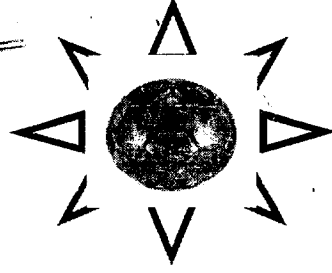
يستخدم هذا الأداء الفني عادة من قبل حارس المرمى الحذر الذي يتخذ موقعه قرب القائم.

اعتمادا على طول حارس المرمى فانه يتحرك للأمام بحيث لا تشكل الرميات العالية خطورة عليه، يتخذ وضعاً وموضعاً مناسباً بالنسبة لذراع المرمى للمهاجم، بحيث تكون المسافة بينه وبين القائم لا تسمح بمرور الكرة، بهذه الطريقة يمكن حماية الجانب القريب من العمود باتخاذ الوضع الصحيح في الموقع المناسب فقط، أما بقية المرمى فيمكن حمايته باستخدام الذراع والساق في الجانب البعيد عن القائم.

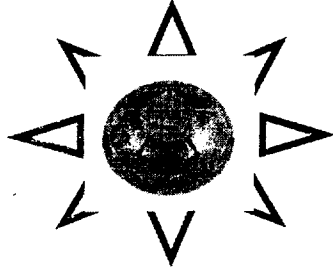




بواسطة نقل وزن الجسم الى
الساق القريبة من القائم وحركة
الساق الأخرى فان الجسم يدور
جانبيا باتجاه التصويب (a).



بهذه الطريقة يصبح بالإمكان
صد الكرات القادمة عند مستوى
الورك أو أقل من هذا المستوى
بالساق في حين الكرات
المتوسطة الارتفاع والعالية فإنها
تصد بالذراع الذي يمرجح جانبا
باتجاه الكرة القادمة (b).

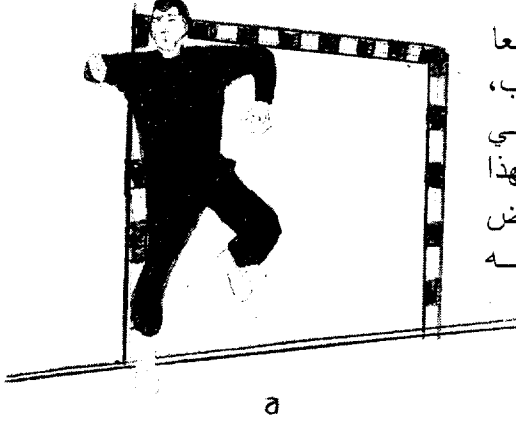


ان المميزات الإيجابية لهذا الأداء
الفني هو كونه أمن وبسيط
وحتى المبتدئين يمكنهم تطبيقه
بنجاح، لكن الميزة السلبية هي
عندما يتحرك حارس المرمى
جانبيا فان المسافة بين ساقيه
والورك قد تصبح عرضة
للهجوم.

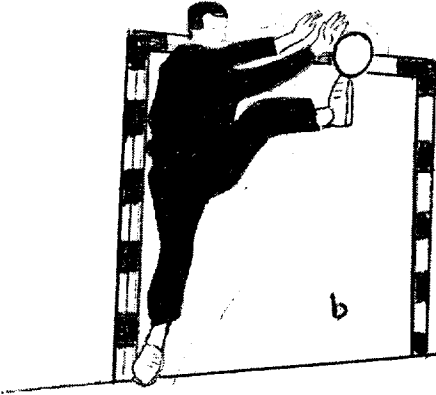


٢-الصد بالقفز للخارج Saving by jumping out:

هذا الأداء الفني خاص بحارس المرمى طويل القامة والذي يتمتع بمرونة جيدة والقادر على استخدام كامل الجسم في حماية مرماه.



في هذه الحالة يتخذ حارس المرمى موقعا عند الخط المنصف لزواوية التصويب، وباستخدام اليدين والساقين فانه يحمي الزوايا القريبة والبعيدة. استعدادا لهذا الأداء الفني فان حارس المرمى يخفض مركز ثقله ويتهيأ لمرجحة ذراعيه للأعلى (a).



وعندما تبدأ حركة الرمي، يقفز من هذا الوضع الواطئ باتجاه ذراع الرمي للمهاجم ويمرّج الأطراف جانبيا لتقليل مساحة المرمى المستهدفة، بهذه الطريقة يمكن صد الكثير من الرميات بواسطة الجسم وحماية الزوايا يمكن ضمانه بواسطة تحريك الذراعين جانبيا وتدور الساق للخارج (b).

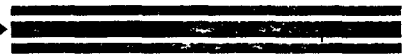
الميزة الإيجابية لهذا الأداء الفني هو تغطية مساحة كبيرة من المرمى لكن مع ذلك فان الميزة السلبية لهذا الأداء الفني هو انه يوفر فرصة جيدة للمهاجم لتنفيذ رمية عالية او رمية مرتدة تحت ساق حارس المرمى.



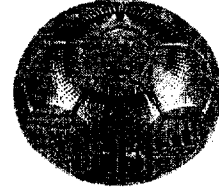
* صد الرميات القريبة Saving close rang shots:

الميزة العامة لهذه الرميات هي ان المهاجم ينفذ رمية الهدف من مدى قريب من موقع مناسب للتهديف، لذلك على حارس المرمى ان يطبق تكنيك الصد المناسب حسب نوع الرمية. ان اللاعب يمتلك فرصة تهديف خالية من العقبات نتيجة لمراوغة هجوم ناجحة حيث تتوفر له فرصة تهديف في المنطقة الخطرة للتهديف .

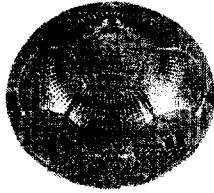
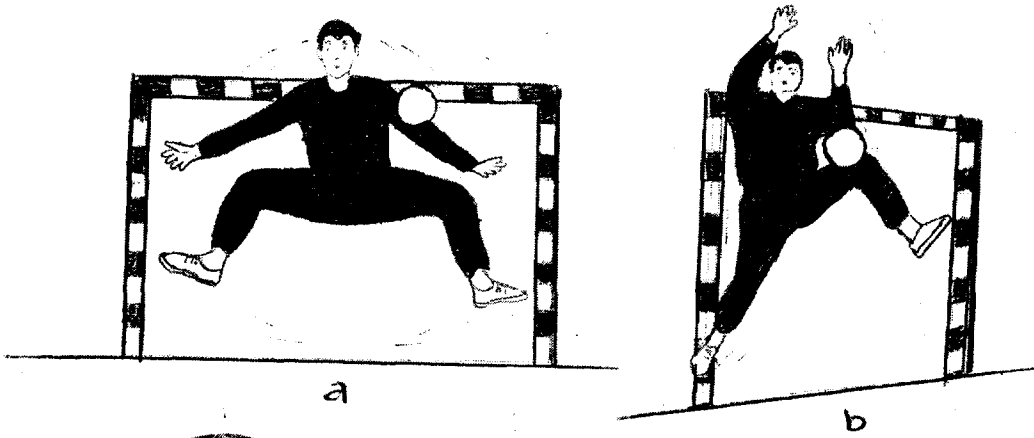
والمثال التقليدي على ذلك هو عندما يقفز/ يغطس المهاجم في منطقة الهدف فيكون بمواجهة حارس المرمى فقط فينفذ رمية قريبة في الجو، هذا الموقف الصعب يستخدم حارس المرمى عادة الأساليب التالية في الصد:-



عندما يكون المهاجم وجها لوجه مع حارس المرمى، في هذه الحالة على حارس المرمى ان يتقدم في مرماه خافضا ذراعيه وجسمه وفي نفس الوقت الذي يقفز فيه المهاجم على حارس المرمى ان يقفز للأعلى وللأمام، ويرفع الساقين للجانبين الى مستوى الورك في حين تتحرك الذراعين من الورك الى فوق مستوى الرأس جانبيا .



وهكذا من خلال اتخاذ شكل النجمة (star shape) يتمكن حارس المرمى من تغطية المنطقة المهمة من المرمى ومسببا تردد المهاجم (a).

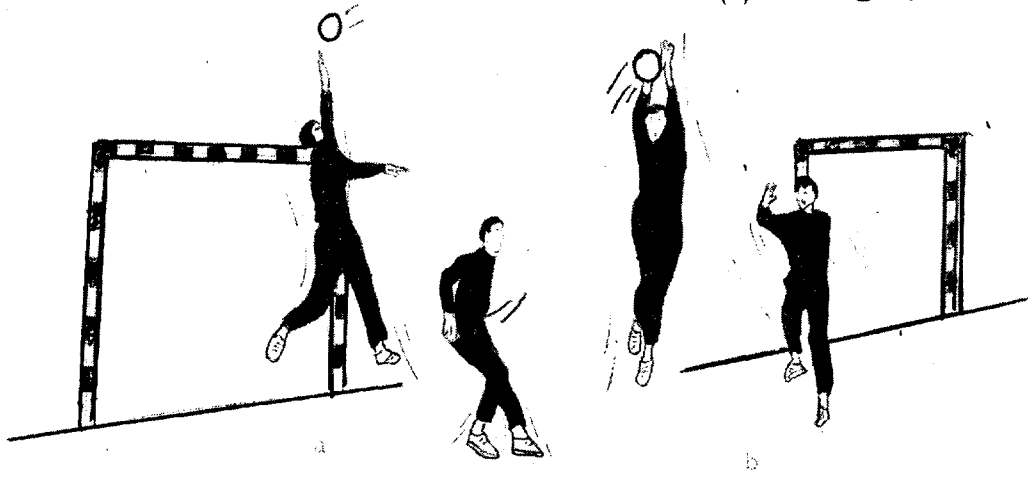


عندما يتقدم المهاجم من الجانب على حارس المرمى ان يتحرك من مرماه بخط مع اتجاه قفز المهاجم وبواسطة تحريك الجزء الأعلى من الجذع للجانب متتبعا حركة ذراع الرمي قدر إمكانه . في بداية الرمي فان الساق في جانب ذراع الرمي وكلا الذراعين يجب مرجحتها جانبيا باتجاه الكرة لتقليل زاوية التصويب (b).



* صد الرميات العالية Saving Lab shots:

لصد الرمية العالية فان فرصة حارس المرمى الوحيدة في حماية مرماه هو عندما يتوقع مقصد المهاجم في الوقت المناسب مع التوقيت الجيد للقفز او الركض ليتمكن من مسك الكرة العالية فوق مستوى رأسه. من ناحية اخرى فان جزءا من فعالية حارس المرمى هو ان يجبر المهاجم لاداء رمية عالية وهذا يمكن تنفيذه بطرق متعددة ومختلفة مثل:
أ- يتظاهر حارس المرمى بالحركة للخارج، اتجاه المهاجم الذي يقترب من المرمى، فيجبره بذلك على تنفيذ رمية عالية عندما تبدأ حركة المهاجم بتنفيذ الرمية، يعود حارس المرمى بسرعة ويحاول مسك الكرة او يضربها بعيدا بمسار الى الاسفل (a).



ب- يخفض حارس المرمى مركز ثقله فيجبر المهاجم المقرب من المرمى لاداء رمية عالية ثم عندما يبدأ المهاجم حركة الرمي، ينطلق حارس المرمى للأعلى لمسك الكرة او ضربها بعيدا بمسار نحو الأعلى (b). بالإضافة الى هذه الأساليب الفنية التي أشرنا إليها أعلاه بإمكان حارس المرمى ان يستخدم أساليب مختلفة حسب الموقف، لكن في حالة الرميات العالية فيفضل من الناحية العملية تنفيذ ما أشرنا إليه مع التوقيت الجيد للتنفيذ. ويفضل في كل الأوقات مسك الكرة او ضربها بعيدا بيد واحدة فقط لأن هذه الطريقة تمكن حارس المرمى من الوصول اعلى، اما الذراع الآخر فبعد ان يشارك في بناء قوة الدفع يجب ان يساعد في حفظ توازن الجسم في الجو.



لكن قد يحدث انه أثناء عملية صد الرميات العالية ان حارس المرمى يفقد توازنه عند تتبعه مسار الكرة ال الخلف كثيرا، لغرض تجنب ذلك على حارس المرمى ان يختار اولا المكان المناسب باتخاذ بعض الخطوات القليلة ثم ينفذ قفزة قوية بتوقيت جيد بدون قتل الجسم.

* صد رميات الجزاء Saving penalty throws *

هذه الرمية هي نوع من التعويض للفريق المهاجم لاضاعتهم فرصة في التهديف وتضع الفريق المدافع في وضع سلبي وخاصة حارس المرمى الذي يتوجب عليه مواجهة خصمه لوحده لكن تسمح قواعد اللعبة لحارس المرمى ان يقترب من منفذ الرمية الى مسافة تصل ٣م وهذا يزيد فرصة اعاقه وصد الكرة بنجاح .

ان موقع منفذ الرمية يكون محددًا فيما يكون لحارس المرمى حرية في اتخاذ الوضع والموقع المناسب ويمكنه ان يمارس الخداع بين خط الهدف والخط الذي يبعد ٤متر.

الوضع الأساسي لحارس المرمى يجب ان يكون حسب خطط واداء فني لحركات الصد التي يختارها حارس المرمى:

* لا يفضل من الناحية العملية البقاء عند خط الهدف لأنه سوف لا يكون لحارس المرمى فرصة جيدة لصد الرميات القوية الموجهة الى الزوايا.
* على حارس المرمى ان يقترب قدر الإمكان من منفذ الرمية لتقليل المساحة المستهدفة من المرمى.

* على حارس المرمى ان يركز كليًا على التصويب ولا يحاول الانتقال والحركة باتجاه حركات المهاجم المخادعة.

* يمكن لحارس المرمى ان ينفذ أسلوب الخداع لإعطاء المهاجم فكرة الرمية التي ينفذها ولتقليل رد فعل المهاجم. ويمكنه الخداع في اتخاذ موقع الوسط وفي تغير وضع الذراعين والساقين. مثال/

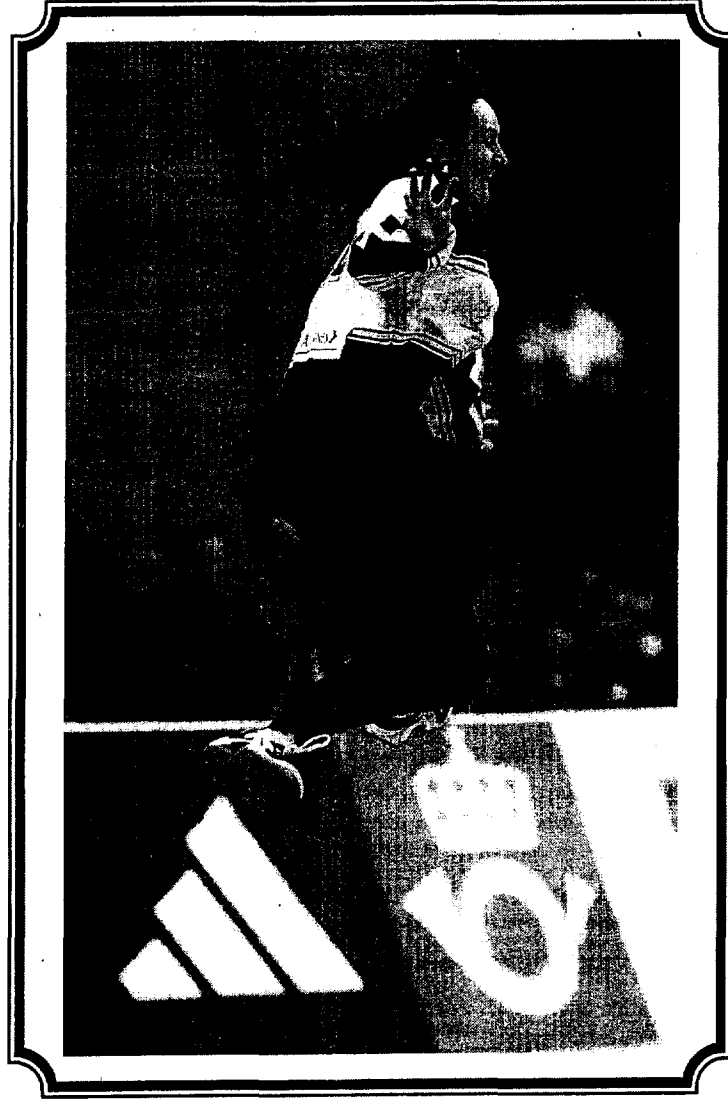
أ- لجعل المهاجم ينفذ التصويب باتجاه أعلى الزاوية (من خلال اتخاذ وضع منخفض ومرجحة الذراعين للأسفل).

ب- لجعل المهاجم ينفذ التصويب الى اسفل الزاوية (بواسطة مد الجسم للأعلى ومرجحة الذراعين للأعلى).

ج- لاجبار المهاجم على تنفيذ الرمية العالية (بالابتعاد عن المرمى).



وعندما يبدأ المهاجم بتنفيذ حركة التصويب يجب على حارس المرمى ان ينفذ الأسلوب المناسب في صد الرمية، بما ان المسار القصير للكرة لا يوفر لحارس المرمى الوقت الكافي لتوافق حركة الجسم مع الاطراف، لذا عليه ان يضع الجزء الأقرب من جسمه في مسار الكرة بحركة ديناميكية واحدة. ان النجاح في صد رمية الجزاء تعطي حارس المرمى شعورا كبيرا بالنجاح والثقة بالنفس وتزيد أداء الفريق بشكل جيد.



*** أشكال الصد الأخرى other saving forms:**

من الطبيعي ان لا يكون لدى حارس المرمى الوقت الكافي لتحقيق التوافق الحركي بين الجسم والأطراف لتشكيل وضع الجسم المناسب للصد، لكن على حارس المرمى ان يحاول تحت أي ضير كان تحقيق دوره بشكل كامل بتوجيه حركات الجسم والأطراف في مسار الكرة وبأشكال صد أخرى والتي لا يمكن اعتبارها كأساليب أداء فني أساسي لكنها جزء ضروري لحارس المرمى.

١- الصد بواسطة الجذع saving with the torso:

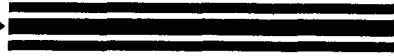
يحدث ذلك عندما تعاق رؤية حارس المرمى بزملائه وبالرغم من ان الرمية تأتي قريبة من جسمه الا انه لا يلاحظها الا بوقت متأخر جدا، في هذه الحالة لا يكون لدى حارس المرمى الوقت الكافي لاستخدام اليدين لذلك فانه يدفع بجسمه في مسار الكرة وتصد الكرة عامة بالصدر مع الكتف، وعندما تكون الكرة فوق مستوى الرأس يمكن لحارس المرمى ان يعيق دخولها الى المرمى بهذه الطريقة أيضا.

٢- الصد بواسطة الساق saving with the leg:

عندما يتحرك حارس المرمى في الوضع الأساسي لا يمكنه دائما ان يستخدم يديه في صد الكرة الواطئة السريعة لكن في هذه الحالة يمكنه ان يدير ساقه المثنية للخارج وفي نفس الوقت ينفذ قفزة من الساق الأخرى باتجاه الكرة القادمة لصدّها، كما يمكن صدّها بواسطة تأشير مشطي القدمين وضم الركبتين معا وبذلك يمكن صد الكرة الموجهة بين الساقين.

٣- الصد بحركة الغطس saving with a dive:

يحدث في بعض الأحيان ان حارس المرمى يوقت حركته بشكل جيد بالاتجاه المتوقع للرمية لكن يتغير اتجاه الكرة بسبب التدخل من قبل اللاعبين في هذه الحالة، يحاول حارس المرمى ان يغير الوضع السابق بدفع الجزء الأعلى من الجسم للأسفل في مسار الكرة المرتدة.



٤-الصد عند القائم البعيد saving at the far post:

في حالة الرميات الجانبية، ممكن لحارس المرمى ان يتخذ الوضع المناسب لصد الرميات عند القائم البعيد محاولاً بذلك حماية الجانب البعيد من المرمى ويحاول ان يحمي المساحة المتبقية من المرمى بتحريك الأطراف في الجانب القريب، كذلك فان بعض حراس المرمى يتخذون موقعا موازيا لخط الهدف بحيث انه أثناء عملية الصد يقومون بالحركة في نفس الاتجاه عندما تأتي الكرة فيتمكنون من أبعادها.

ان هذه الأشكال هي أنماط قليلة فقط من العديد من الأشكال الممكن ان يستخدمها حارس المرمى لحماية مرماه حسب قدراته وحسب موقف المباراة. في الحقيقة ان حارس المرمى بإمكانه ان يستخدم أي نمط او أسلوب ممكن لحماية مرماه لكن ضمن حدود اللعبة وقواعدها.

يعتبر حارس المرمى الدور الأهم في اللعب حيث يحدد نجاحه نجاح الفريق بكامله ويمكن القول انه يمكن الفوز في المباراة بواسطة الأداء الجيد لحارس المرمى في حين تذهب كل جهود أعضاء الفريق إذا لم يكون حارس المرمى يتمتع بالكفاءة المطلوبة.

بالإضافة الى أهمية الصفات البدنية الجيدة التي تعتبر الشرط الأساسي لنجاح حارس المرمى، يجب عليه ايضا ان يتقن الأساليب الفنية للدفاع وحركات الصد، أي كلما عرف حارس المرمى أساليب دفاعية لحركات الصد أكثر كلما زادت فرصة اختياره للأسلوب المناسب للوقوف بشكل أفضل.



بينما يقوم حارس المرمى باتخاذ مكانه قريباً من الزاوية الأخرى أو في المكان المناسب الذي يمكن الحارس من رؤية المصوب والذراع الحاملة للكرة ، حتى يستطيع اتخاذ وضع الاستعداد المناسب الذي يمكنه من سرعة القيام بأداء الحركات المناسبة لصد الكرة ، وفي حالة نجاح المصوب من التصويب في مكانه أو تجاه يحجبه المدافع أو المدافعين فعلى الحارس سرعة الاستجابة ومحاولة صد الكرة باستخدام أنواع الدفاع المناسبة كالوثب أو

تنفيذ رمية المرمى و تمريرة المرمى

أن رمية المرمى تمنح إذا عدت الكرة بكاملها خط المرمى وخارج المرمى ، أما إذا استقرت الكرة داخل المرمى يجب على حارس المرمى رمي الكرة باتجاه منطقة اللعب برمية مرمى ، وهذا يعني أن هناك فرق بين رمية المرمى وتمريرة المرمى ، فرمية المرمى تؤدي بعد عبور الكرة بكاملها خط المرمى وخارج نتيجة لعدم دقة التصويب من اللاعب المهاجم ، أو قيام حارس المرمى لصد الكرة أو تشتيتها ، وفي هذه الحالة يجب على حارس المرمى إحضارها بسرعة حتى يستطيع البدء بعملية الهجوم الخاطف بتمريرها للزميل وفي حالة عدم استطاعة التمرير للزميل من خلال التمرير الطويل ، يقوم باستخدام التمرير القصير لأقرب زميل يستطيع البدء بالهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم ، ويجب التنويه أن حارس المرمى لا يسمح له قانون كرة اليد بتمريرة الكرة مباشرة داخل مرمى الفريق المنافس لإحراز هدف ، عكس تمريرة المرمى والتي تؤدي من قبل الحارس بعد صد الكرة والاستحواذ عليها داخل منطقة مرماه فيستطيع تمرير الكرة مباشرة إلى داخل مرمى الفريق المنافس وإحراز هدف ، كذلك يمكن أن يقوم كما في رمية المرمى بتمريرها بسرعة للزميل لبدء الهجوم الخاطف أو المنظم سواء بالتمرير الطويل أو القصير .

الاشتراك مع اللاعبين في الهجوم

يبدأ هجوم الفريق عاد في حالة حصول واستحواذ الفريق على الكرة عندما يفقدها لاعبو الفريق المهاجم ، أو بالاستحواذ من قبل حارس المرمى على هذه الكرة سواء بصددها أو تشتيتها أو لقفها في هذه الحالة يقوم الحارس بسرعة البدء بالهجوم الخاطف بتمرير الكرة للزميل القاطع أو تمريرها لأقرب زميل ، وفي هذه الحالة يمكن إشراكه في الهجوم بالخروج من المرمى واستلام الكرة من الزميل .



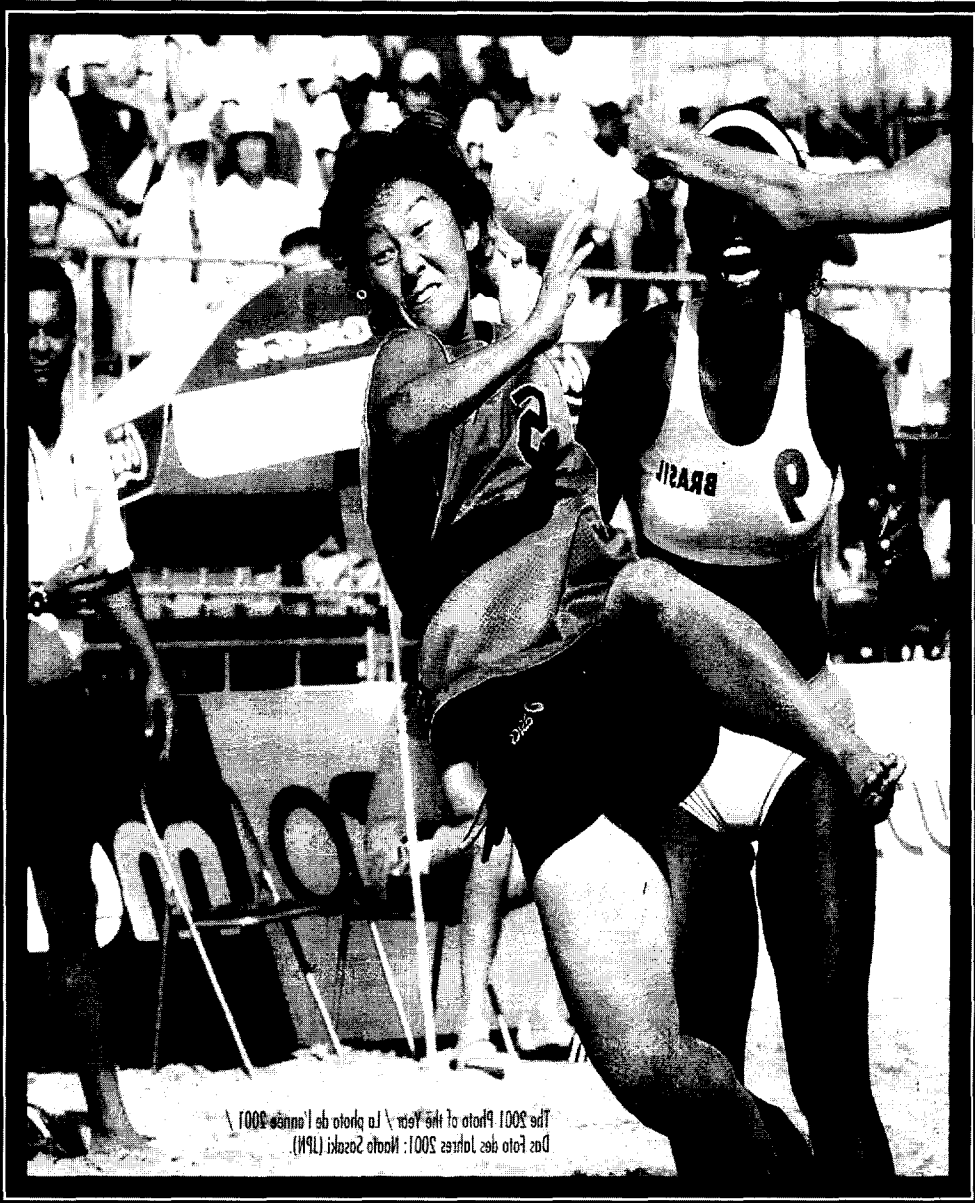
وفي حالة وجود مدافع معه وتمريرها لزميل آخر وهكذا ثم يعود مرة أخرى للخلف ليقف متقدماً ليتابع سير اللعب دون التركيز على المتخرجين أو ما يجذب انتباهه خارج الملعب ، حيث أن وقوف متقدماً يساعد في حالة رجوع الكرة إليه في المنطقة الخلفية التي يسرع لاستلامها ومعاودة تمريرها لزميل ثم العودة لمكانه مرة أخرى .

أن هناك بعض المواقف أو الحالات التي يقوم فيها حارس المرمى بالاشتراك مع المهاجمين أثناء عمليات الهجوم كما في حالات نقص العدد ، أو قيام لاعبي الفريق المنافس بالدفاع بطريقة رجل لرجل ، وهنا يستطيع حارس المرمى الاشتراك في الهجوم كمهاجم سابع ويستطيع تسجيل الأهداف ، كما يستطيع بعض حراس المرمى اللذين يمتازون بدقة وقوة التمرير الطويل من انتهاز فرصة خروج حارس مرمى الفريق المنافس ويقومون بتمرير الكرة بقوة ودقة داخل المرمى الخالي مسجلاً هدفاً ، وهذا في حالة تمرير المرمى فقط .

دفاع حارس المرمى في حالة الهجوم السريع الخاطف للفريق المنافس

في حالة قيام الفريق بالهجوم بالقرب من مرمى الفريق المنافس ، وخاصة في حالة الهجوم المنظم يقوم حارس المرمى بالوقوف متقدماً أمام المرمى لمسافة تتراوح ما بين ٧ - ٨ أمتار ، حتى يستطيع الاستحواذ على كرات الفريق المنافس في حالة قيامه بالتمرير الطويل في الهجوم الخاطف باستقبالها أو تشتيتها ويجب على حارس المرمى سرعة العودة لمرماه في حالة استحواذ الفريق المنافس على الكرة وفي فرق المتقدمين والناشئين أو فرق البنات يمكن لحارس المرمى التقدم للإمام والوقوف لمسافة أكثر دون الخوف من التمريرات الطويلة المباشرة على مرماه نظراً لعدم قدرة الحارس في هذه المراحل السيئة أو فرق البنات من أداء تمريرات قوية ودقيقة ومباشرة في المرمى .





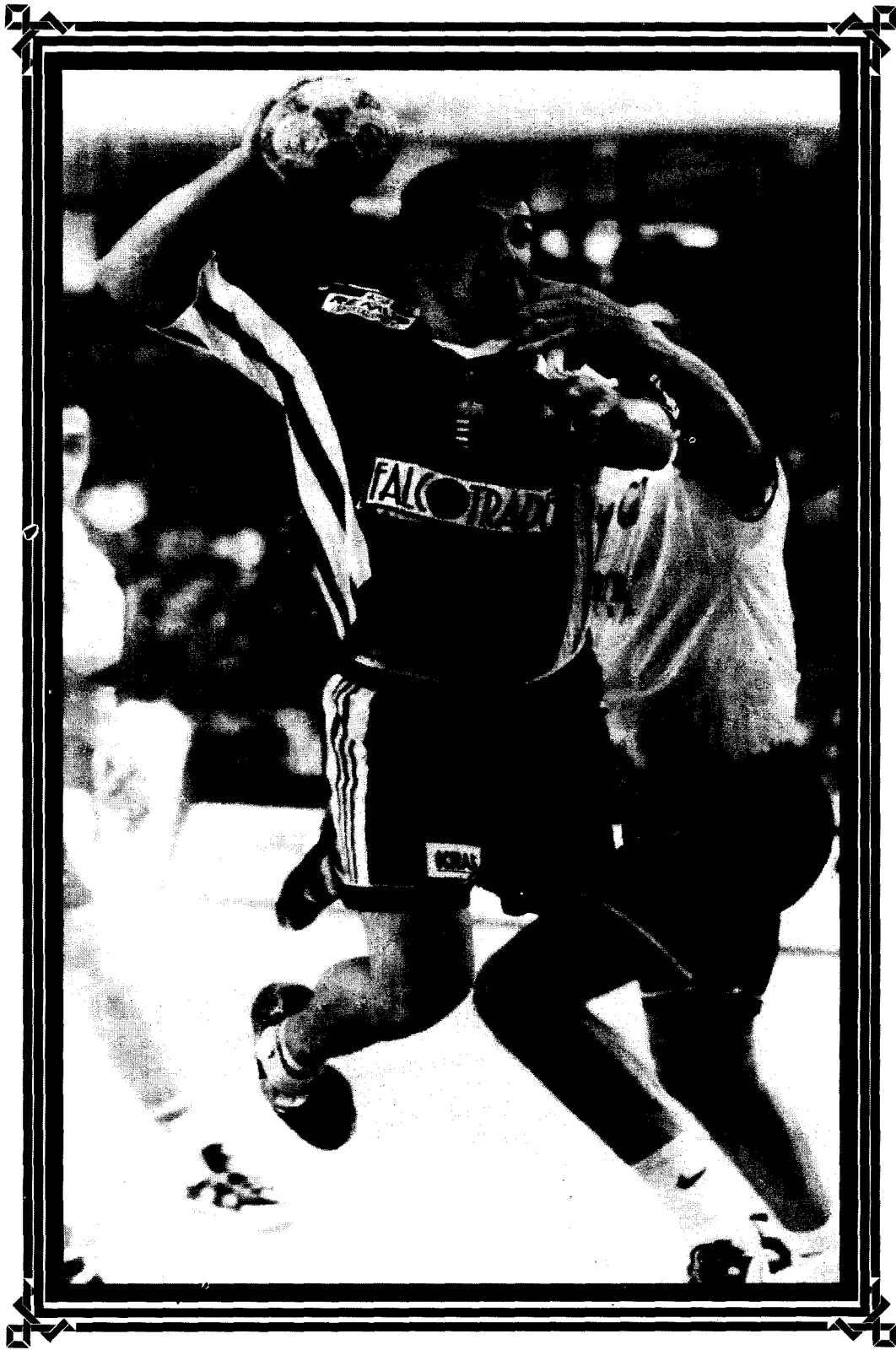
The 2001 Photo of the Year / La photo de l'année 2001 /
Das Foto des Jahres 2001: Naoto Sasaki (JPN)

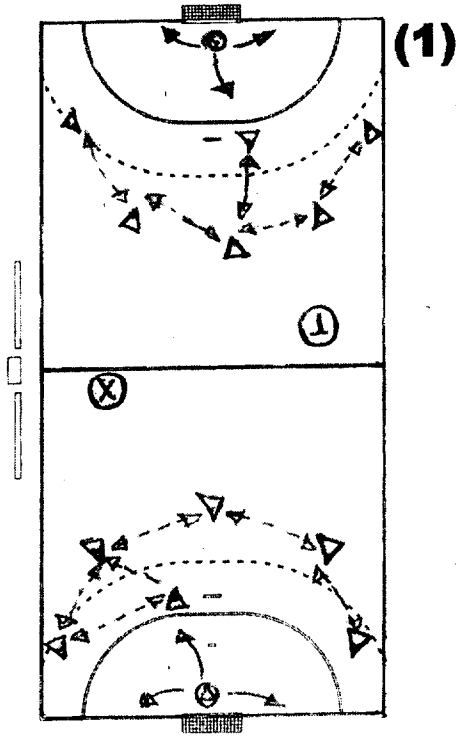
التمارين التطبيقية لتدريب المهارات الأساسية لحركات
الصد لحارس المرمى بكرة اليد



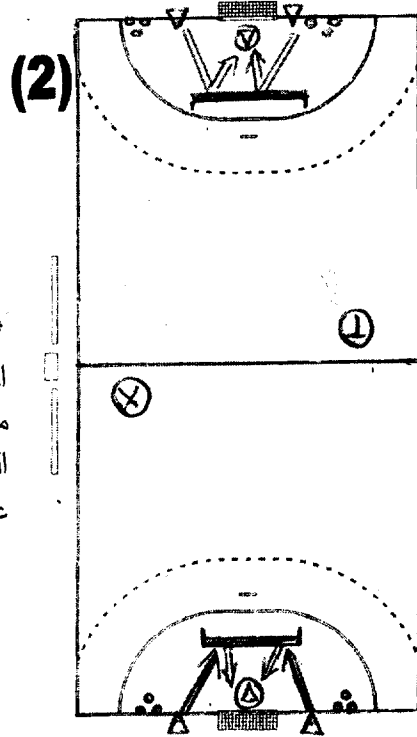
١٦٥







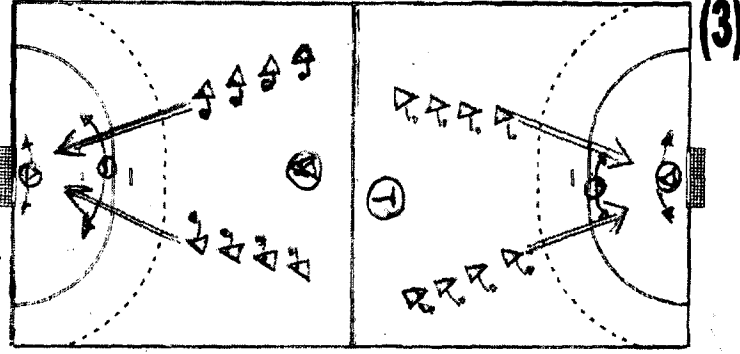
* ١ . تمرين للتدريب على الوضع الأساسي والحركة الأساسية ، في الوقت الذي يمرر فيه المهاجمون الكرة بينهم ، عند خط منطقة الرمية الحرة ، يتبع حارس المرمى مسار الكرة على الخط الوهمي وينتبه الى أن يكون موضعه في الخط الوهمي الذي ينصف زاوية التصويب .



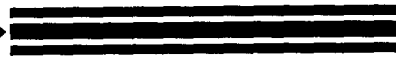
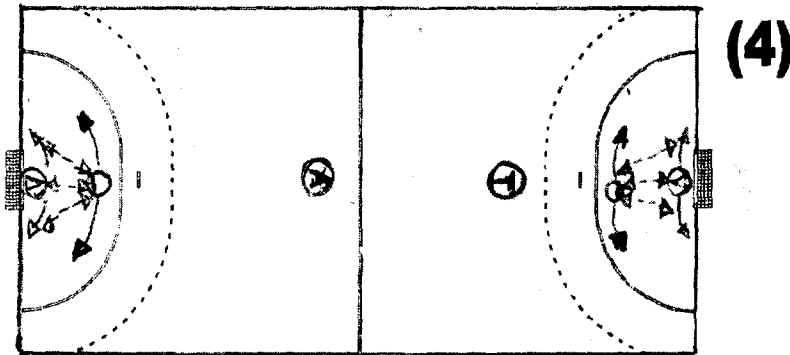
* ٢ . تمرين حارس المرمى في الوضع الأساسي يقابل جدار على بعد مسافة ٣ - ٤ متر ويقوم بصد الكرات المرتدة من الجدار والتي يرميها الزميل على الجدار من مسافة ٢ - ٣ م خلفه .



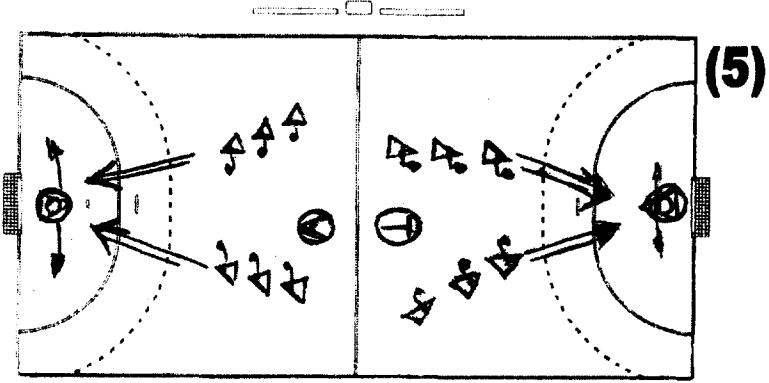
* ٣ . تمرين يقابل حارس المرمى رميلا له ، يقوم بصد رميات طويلة المدى بأساليب مختلفة في حين يقوم زميله بتظليله .



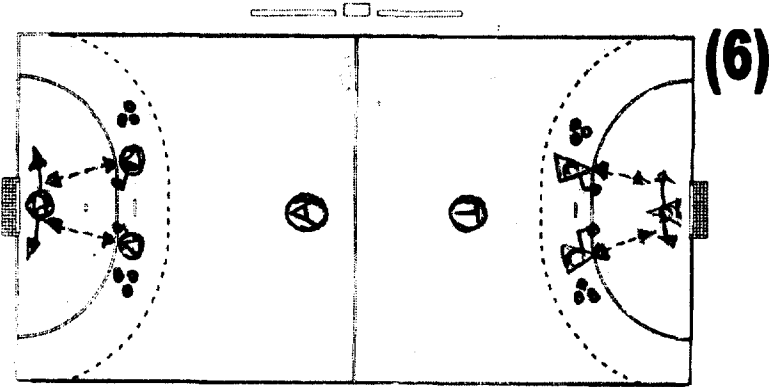
* ٤ . تمرين يكون حارس المرمى على خط المرمى ويكون زميله أمامه على بعد ٢ - ٣ متر بتحركات بخطوات جانبية بين قائمي المرمى وفي نفس الوقت يمرران الكرة لبعضهما البعض حيث يرمي الزميل الكرة في حين يمسكها حارس المرمى ويناولها مباشرة الى زميله بكلتا يديه .

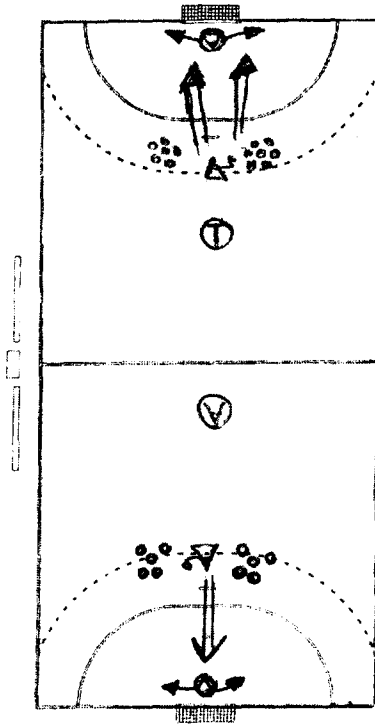


- * ٥ . تمرين صد سلسلة من الرميات التي ترمى من خط منطقة المرمى ، ومصوبة قريباً من الرأس ، يصدها حارس المرمى بكلتا يديه .



- * ٦ . تمرين حارس المرمى في مركز المرمى يواجه زميلاً له يبعد مسافة ٢ - ٣ م يرمي الزميل الكرة الى أعلى زوايا المرمى بالتناوب في حين يمسك حارس المرمى الكرة ثم يمررها مباشرة الى زميله بيد واحدة .

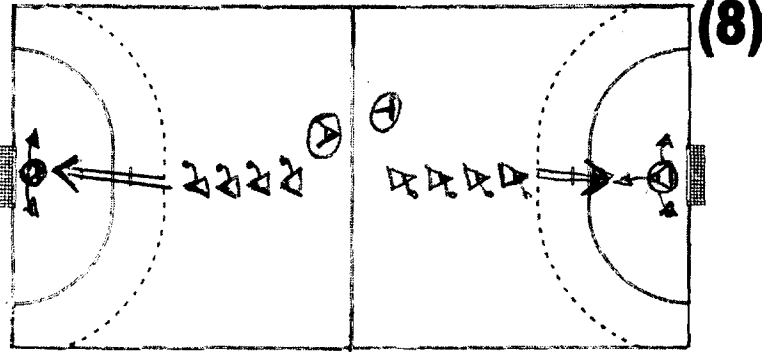




* ٧ . تمرين صد سلسلة من الرميات التي ترمى من خط منطقة المرمى والمصوبة الى أعلى زوايا المرمى ، يصدها حارس المرمى بعد الذراع الأقرب من مستوى الرأس الى مسار الكرة .



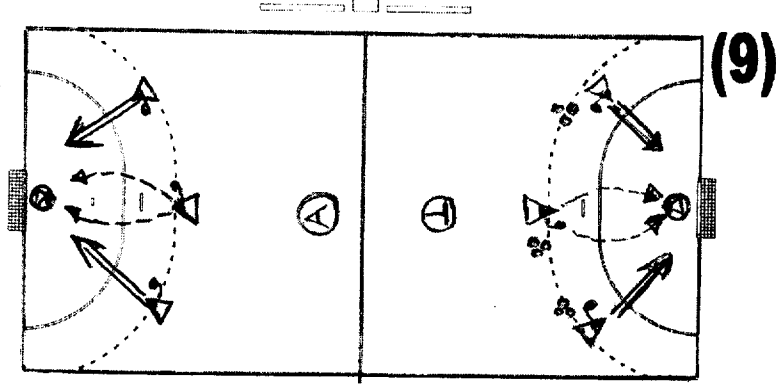
* ٨ . تمرين الصد بيد واحدة أو بكلتا اليدين ، سلسلة من الرميات التي ترمى من خط الرمية الحرة ثم من الخلف تصوب الى أعلى زوايا المرمى .



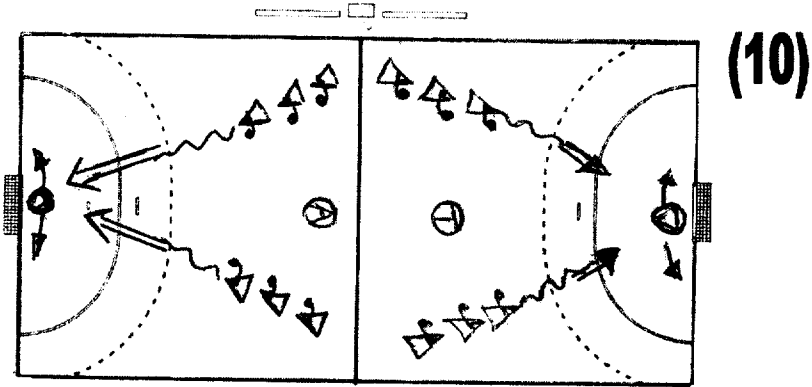
١٧٠

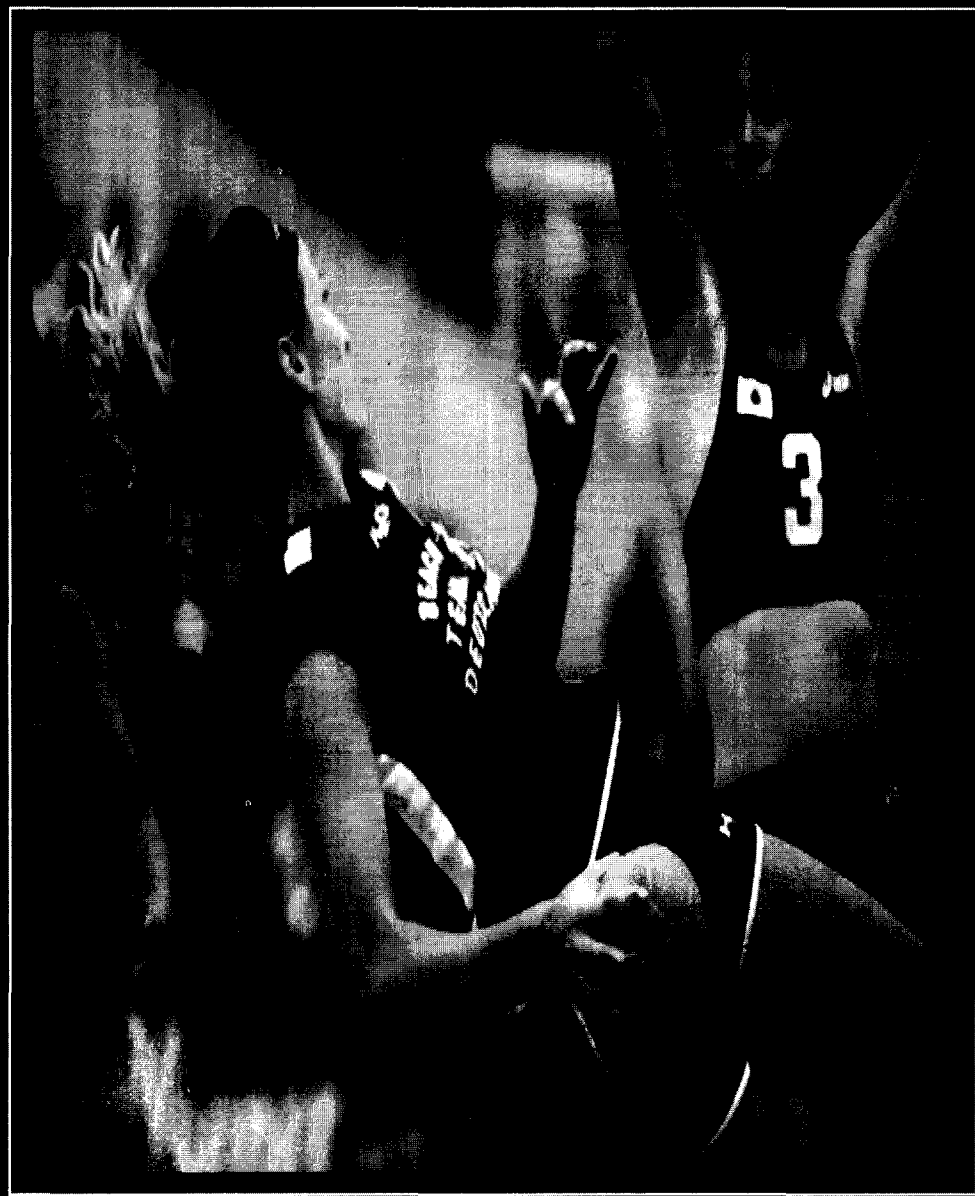


* ٩ . تمرين الصد بيد واحدة أو بكلتا اليدين ، الرميات من فوق الذراع والرمية القوسية والرمية من تحت الذراع التي ترمى من الخلف بجوار المدافع وتصوب الى أعلى الزاوية ، للجوانب البعيدة والقريبة من المرمى .

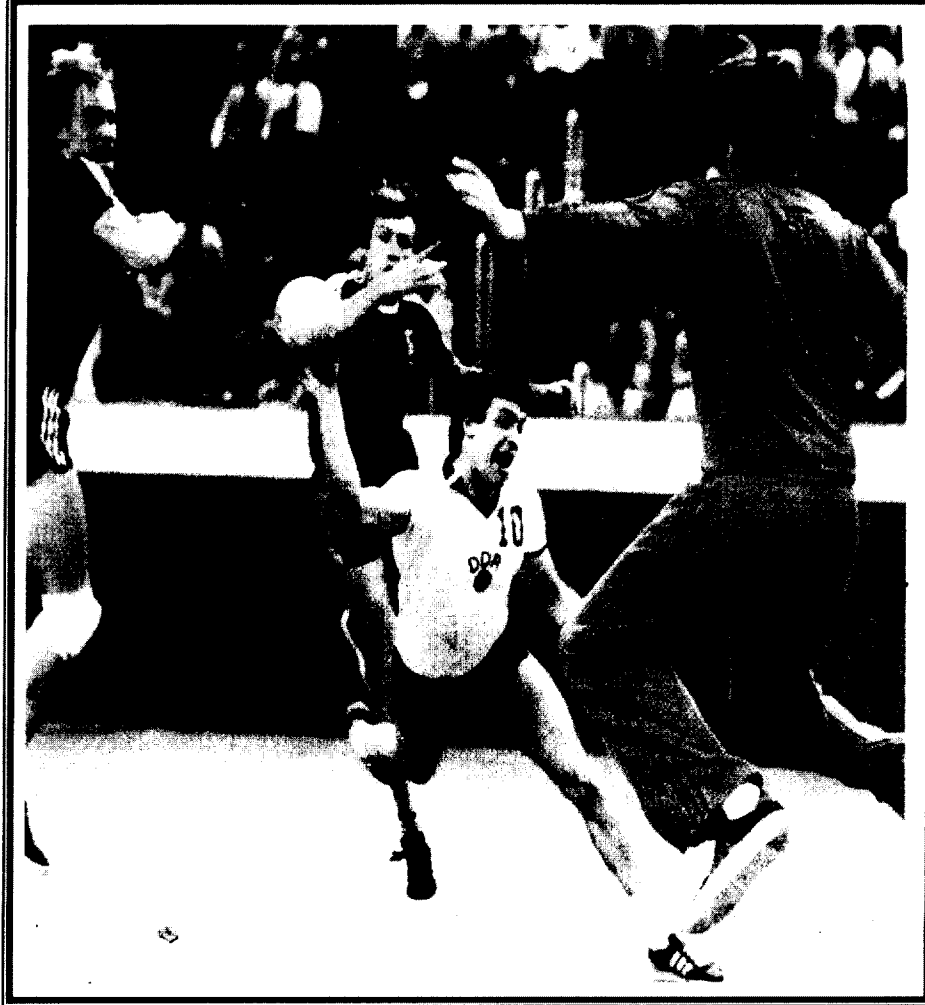


* ١٠ . تمرين الصد باستخدام الأسلوب الأداء الفني المناسب لرميات من القفز ترمى من الخلف وتصوب الى أعلى الزوايا ، بالاتفاق مع المدافعين عند خط منطقة المرمى .





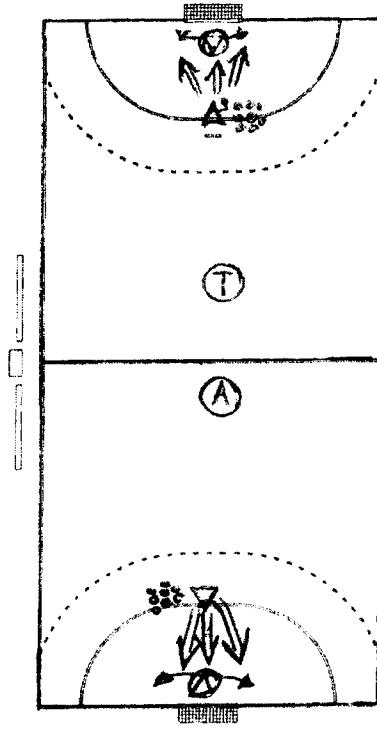
تمارين تطبيقية لتطوير مهارات
الصد للكرات متوسطة الارتفاع



١٧٣



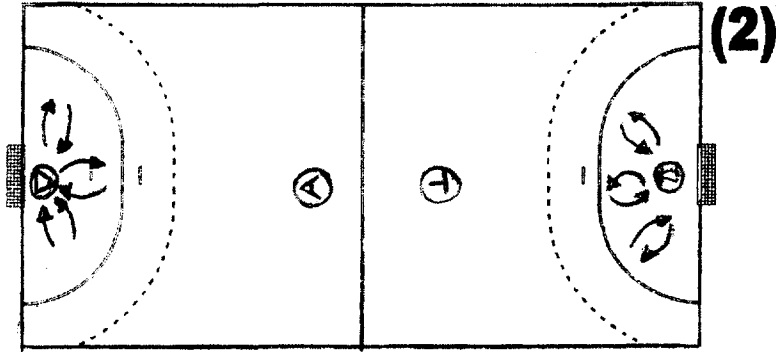




(1)

* ١ . تمرين يكون الزميل أمام حارس المرمى على بعد مسافة مناسبة ويكون حارس المرمى في وسط المرمى وتكون كلتا يديه خلف ظهره يصوب الزميل الكرات من مستوى الورك الى كلا جانبي المرمى حيث يقوم حارس المرمى بمسك الكرة مباشرة وتمريرها الى زميل يبد واحد قبل أن تمس الأرض .

* ٢ . تمرين الوثب للأمام مع مرجة الساق الى الأعلى ومرجة الذراع للأسفل في نفس الجانب من الجسم معاً بحيث أن المرفق يمس الركبة .



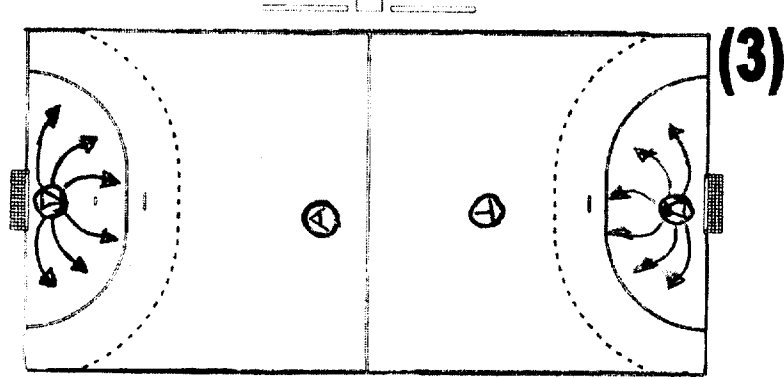
(2)



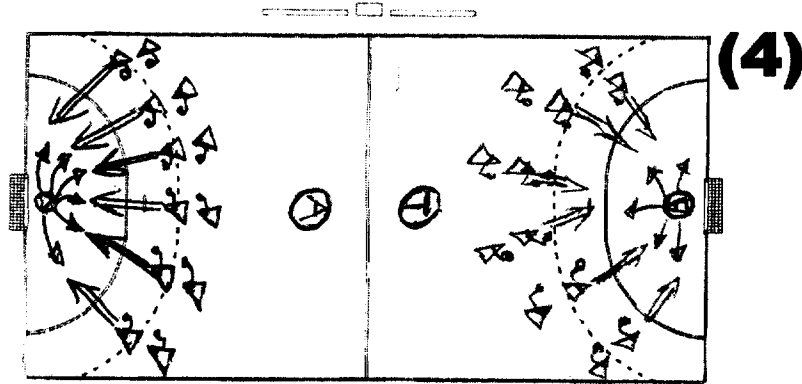
١٧٥



* ٣ . تمرين الوثب في الوضع الأساسي مع مرجحة الذراع للأسفل ومدّها في نفس الوقت الذي تمرّج الساق في نفس الجانب من الجسم للأعلى وتعدّ بحيث أن القدم تمس اليد .



* ٤ . تمرين صد سلسلة من الرميات التي ترمى من خط منطقة المرمى والمصوبة على جانبي منطقة الخصر لحارس المرمى بالتناوب ، وصدّها باستخدام الذراع والساق معاً .

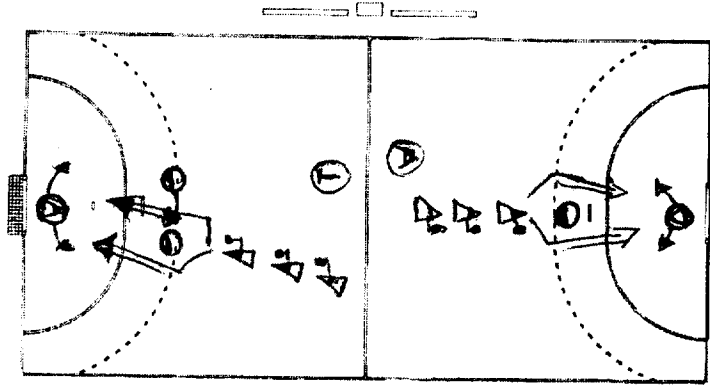


١٧٦



* ٥ . تمرين صد رميات متوسطة الارتفاع بالاتفاق مع مدافع واحد ثم مع مدافعين اثنين يقومان بالغلق عند خط منطقة المرمى .

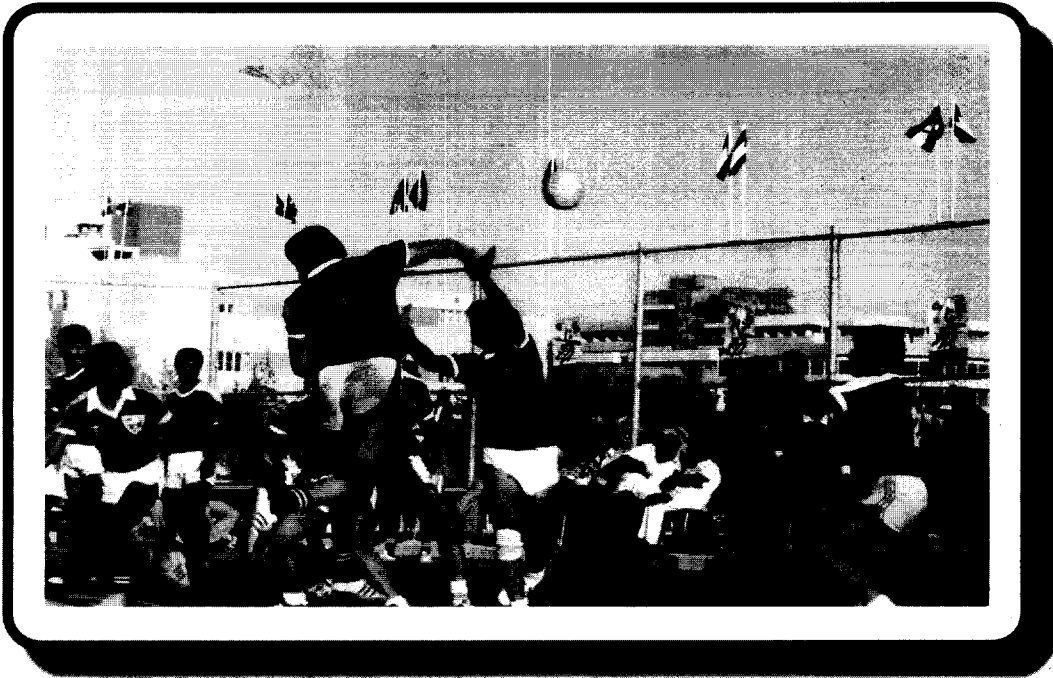
(5)



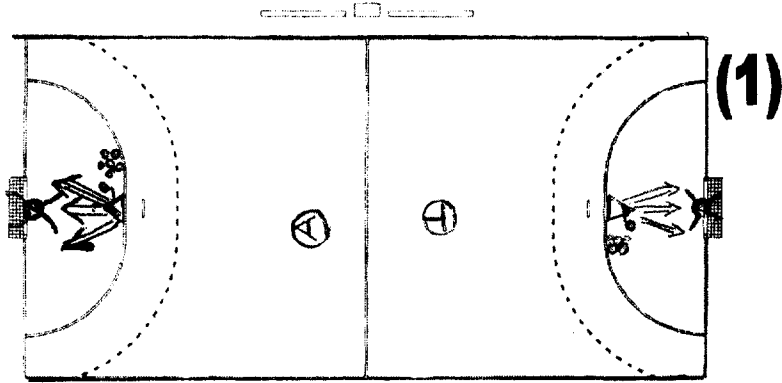


تمارين تطبيقية لتطوير مهارات
الصد للكرات الواطئة

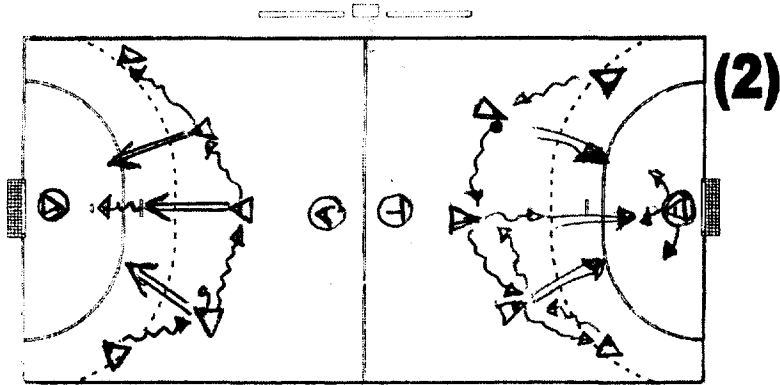




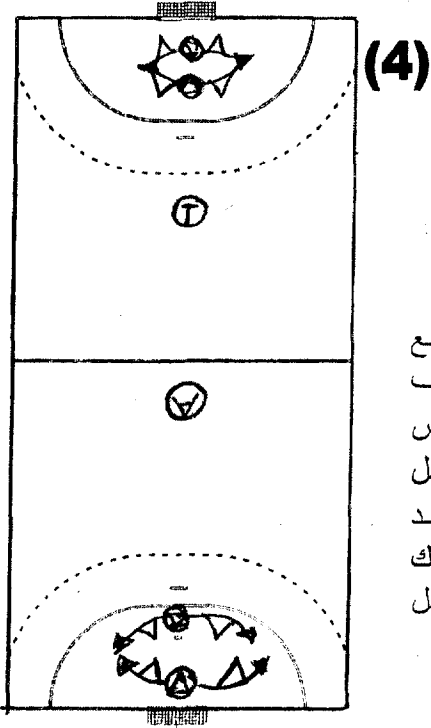
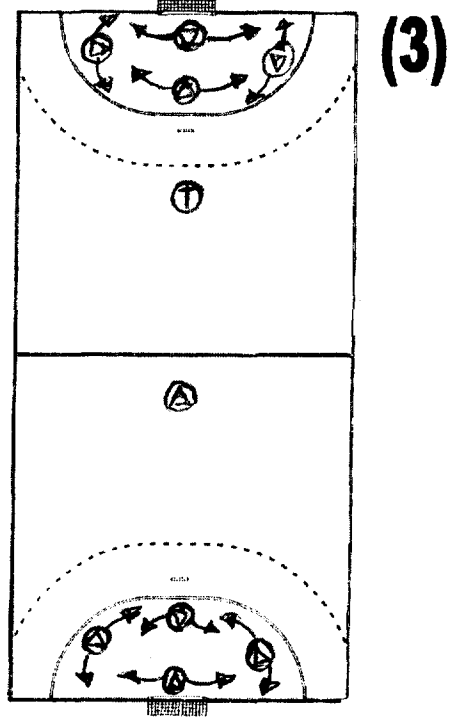
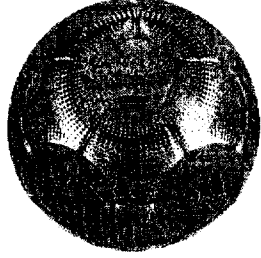
* ١ . تمرين يتم تعلق حارس المرمى بعارضة المرمى بطريقة مناسبة بحيث لا تلمس ساقيه الأرض ويقوم بصد الكرات الواطئة باستخدام الساقين فقط .



* ٢ . تمرين يقوم عدد من اللاعبين بتمرير الكرة بينهم بواسطة القدم ضمن منطقة المرمى فيما يقوم حارس المرمى بتتبع مسار الكرة من المرمى ويصد الرميات الواطئة بقدميه .



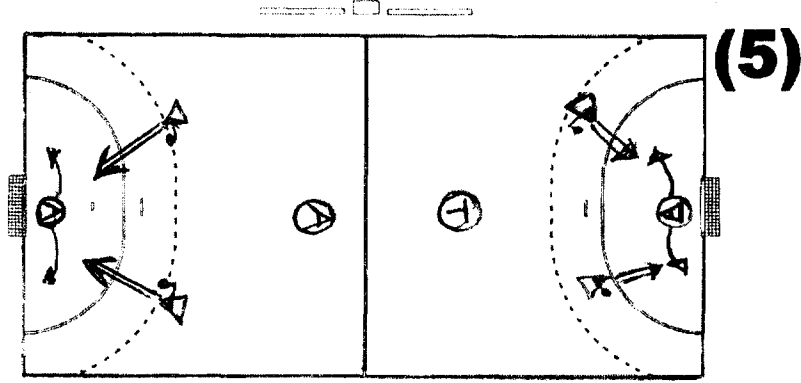
* ٣ . تمرين وضع الركوع ثم من وضع البروك ينزلق حارس المرمى للخارج على الحافة الخارجية للقدم اليمنى أو اليسرى للوصول الى حاجز ولمس قدم الساق الممدودة باليد التي في نفس جانب الجسم .



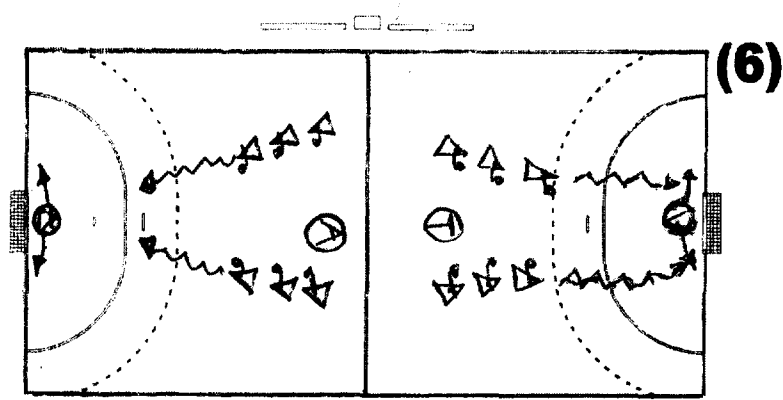
* ٤ . تمرين يقف حارس المرمى مع فتح الساقين الى جانب زميله الذي يقف مع فتح الساقين أيضاً بحيث تتلامس قدماهم ويمسك كل منها بيد الآخر بشكل قوي ، وعندما يؤدي حركات الصد للكرات الواطئة بالانزلاق للخارج ، يمسك الزميل بيده لتقليل صدمة السقوط ثم يسهل عودته الى وضع البداية .



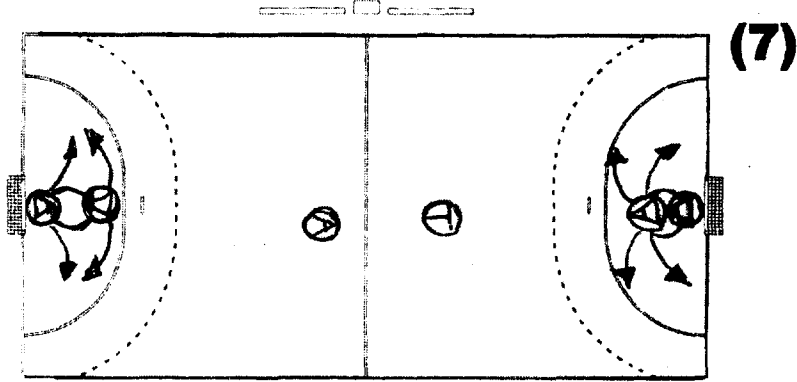
* ٥ . تمرين أثناء التقدم للأمام يتخذ حارس المرمى وضع الطعن الى اليمين والى اليسار بالتناوب لصد الكرات الواطئة بالانزلاق .



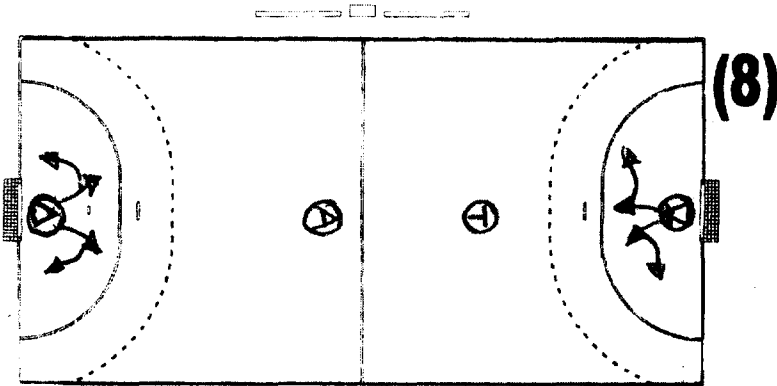
* ٦ . تمرين من الوضع الأساسي الواطئ يتم إيقاف الكرات المتدحرجة يقيم ساق الطعن مع مد الذراع في نفس جانب الجسم باتجاه الكرة ووضع اليد الأخرى بين الساقين .



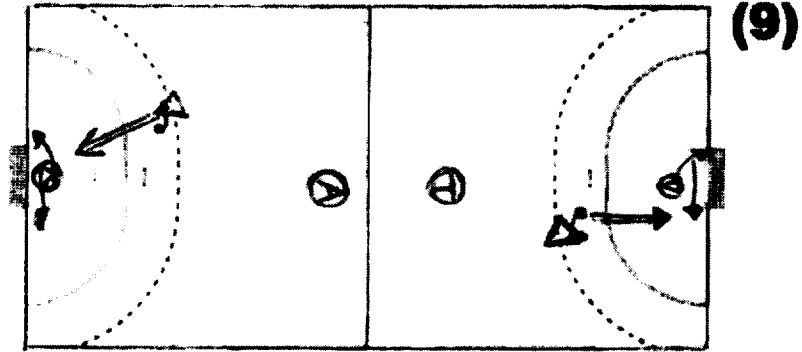
* ٧ . تمرين يطوق الزميل حارس المرمى تحت الذراعين من الخلف فيما يؤدي حارس المرمى حركات صد الكرات الواطئة بواسطة الاندفاع للأمام بوضع الطعن على كلا الجانبين بالتناوب وعندما ينفذ حارس المرمى وضع الطعن الى اليمين والى اليسار ، يقوم الزميل بمسكه لتقليل صدمة السقوط وتسهيل عودته للوضع البداية .



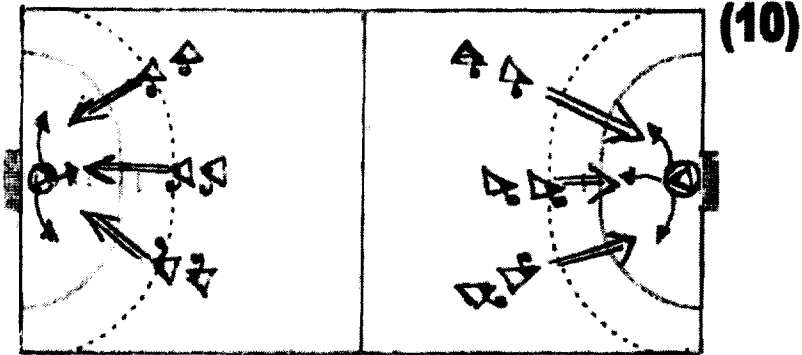
* ٨ . تمرين أثناء التقدم للأمام يتم اتخاذ وضع الطعن الى اليمين واليسار بالتناوب ، وفي نفس الوقت تتم مرجة الذراع في نفس الجانب الى الأسفل باتجاه قدم ساق الطعن لتأدية حركات صد الكرات الواطئة بالانزلاق .



- * ٩ . تمرين بعد البدء من وسط المرمى يتم لمس قوائم المرمى وصد الكرات الواطئة بالانزلاق على جانبي المرمى .



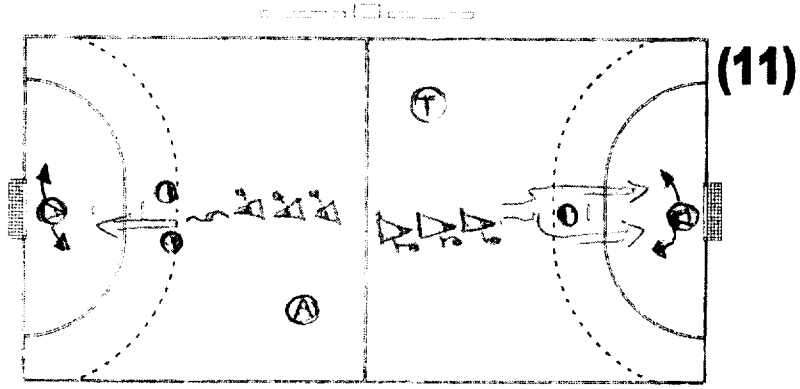
- * ١٠ . تمرين صد الكرات الواطئة المستقيمة والمرتدة التصويب من الوسط والخلف .



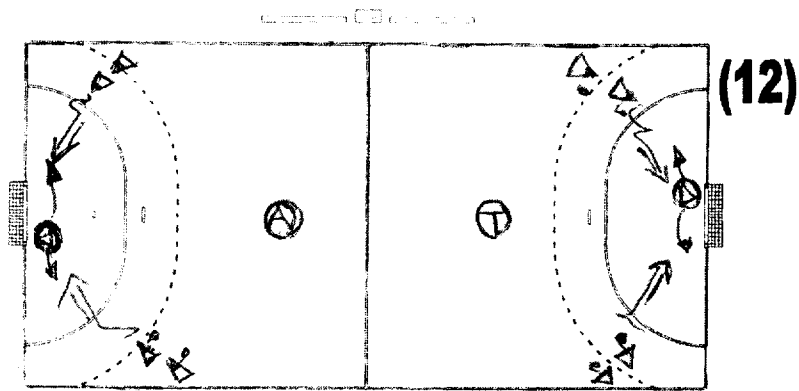
١٨٥



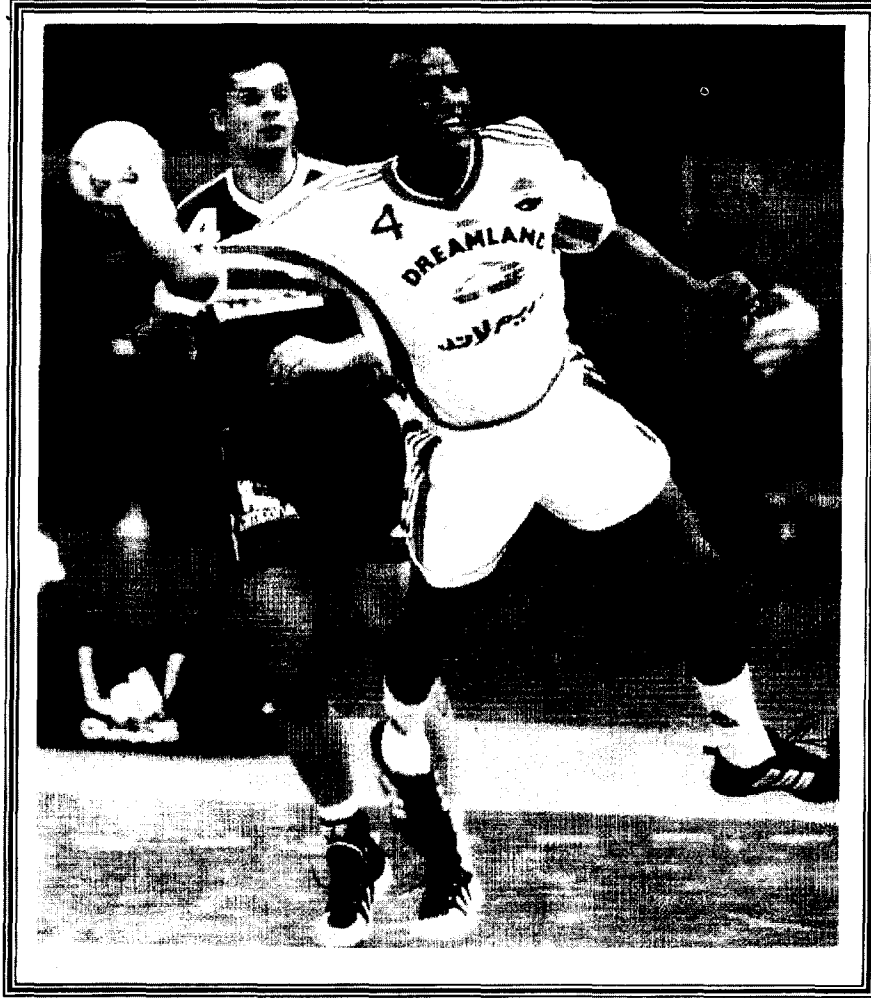
* ١١ . تمرين صد الكرات الواطئة بالأسلوب الفني المناسب لكل رمية وهذه الرميات تنفذ من الخلف ، ويصدها حارس المرمى وفق وضع مدافع واحد ثم مدافعين اثنين .



* ١٢ . تمرين صد الكرات الواطئة الموجهة من قبل لاعبي الزاوية مع أخذ حركة الطعن للخارج بالانزلاق للساق اليسار أو اليمين والصد بالقدم الساق مع استخدام الذراعين .

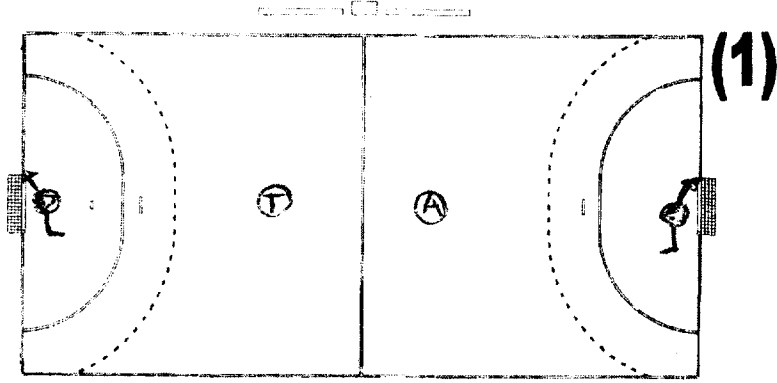


تمارين تطبيقية لتطوير مهارات
الصد عند القائم القريب

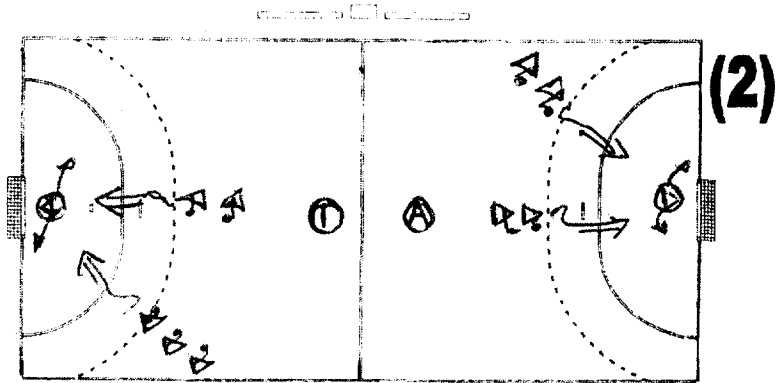




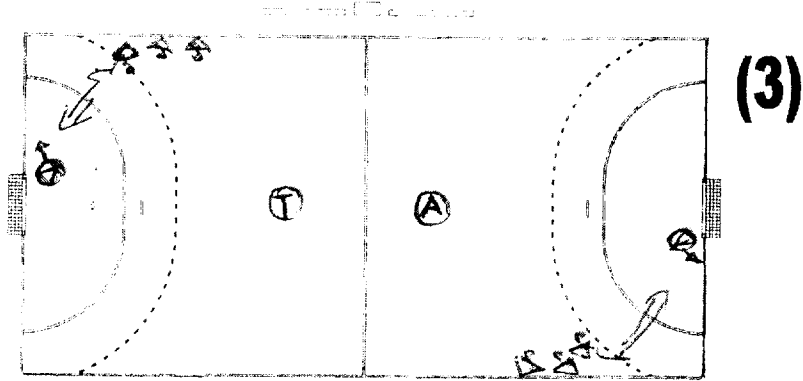
* ١ . تمرين مسك القائم عند مستوى الرس باليد القريبة ومرجحة الذراع والساق في الجانب الآخر من الجسم في نفس الوقت بحيث تمس اليد القدم عند مستوى الخصر .



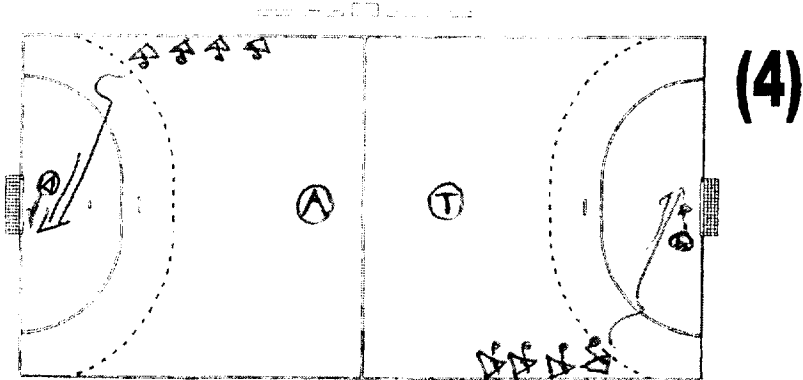
* ٢ . تمرين عند القائم القريب يؤدي حارس المرمى حركات الصد لرميات الجانبية عند ارتفاعات مختلفة وضبط الوضع الصحيح للجسم والإطراف والموقع الصحيح بالنسبة للمرمى .



* ٣ . تمرين الصد عند القائم القريب سلسلة من الرميات المنفذة من موقع اتصال الخط الجانبي بخط الرمية الحرة نحو الجانب القريب من المرمى .



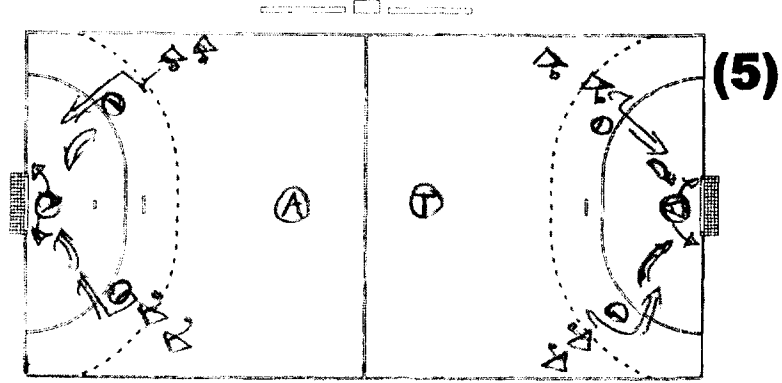
* ٤ . تمرين الصد عند القائم القريب سلسلة من الرميات المنفذة من موقع اتصال الخط الجانبي بخط الرمية الحرة نحو الجانب البعيد من المرمى .



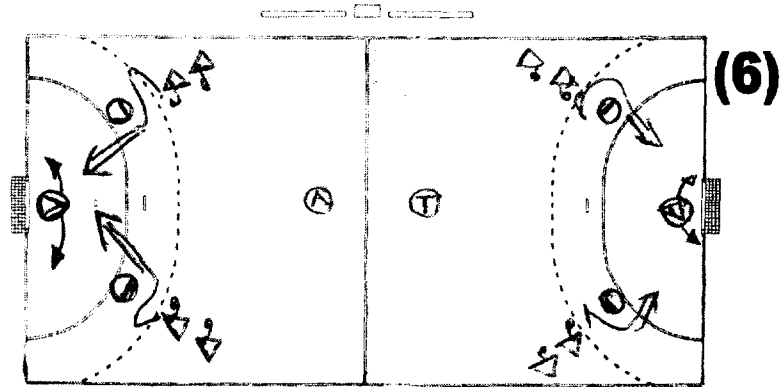
190



* ٥ . تمرين الصد عند القائم القريب الرميات القوسية ودائرية منفذة من الجانب في الجانب الخارجي من المدافع .



* ٦ . تمرين الصد عند القائم القريب بالاتفاق مع المدافع رميات جانبية مختلفة في ظروف مشابهة لظروف المباراة وينتهي الرامي حركته بالقفز فوق منطقة المرمى .





تمارين تطبيقية لتطوير مهارات
الصد بالقفز للخارج

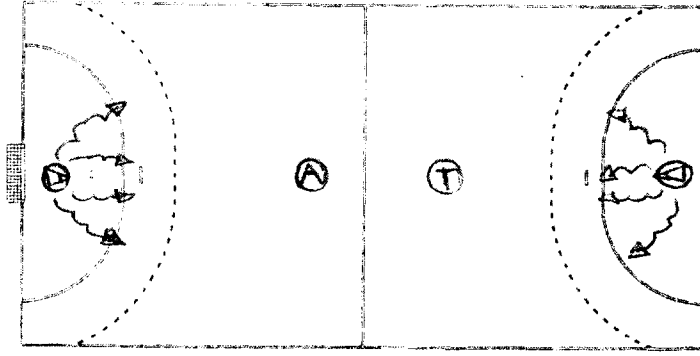


١٩٣

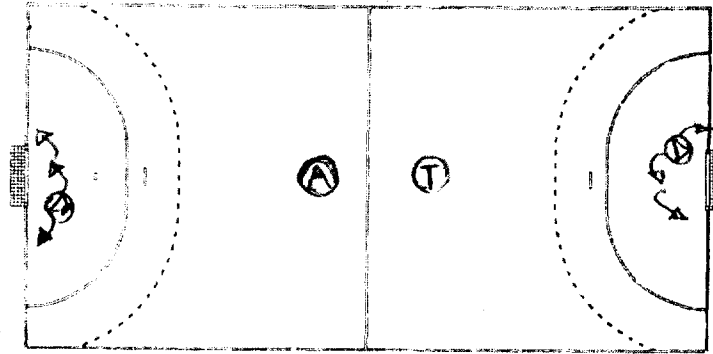




* ١ . تمرين أثناء التقدم للأمام وعند كل خطوة ثلاثة ينفذ قفز للأعلى من كلا الساقين ويمرّج الذراعين جانبياً للأسفل من مستوى الرأس ثم الهبوط في وضع البروك مع لمس القدمين باليدين .



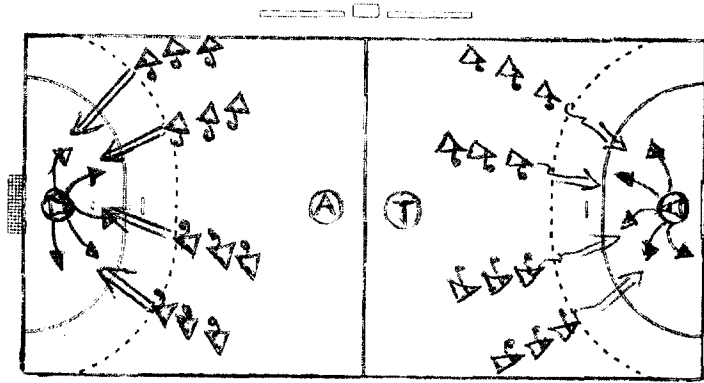
* ٢ . تمرين من القائم القريب يؤدي حركات صد الرميات بواسطة القفز ثم ضبط الوضع الصحيح للجسم والأطراف وموقع الهبوط بالنسبة للمرمى .



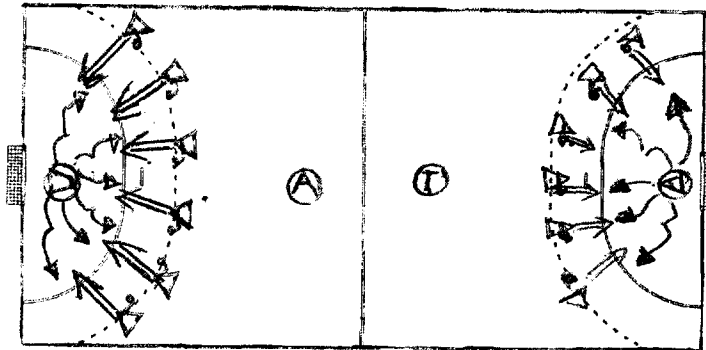
١٩٥



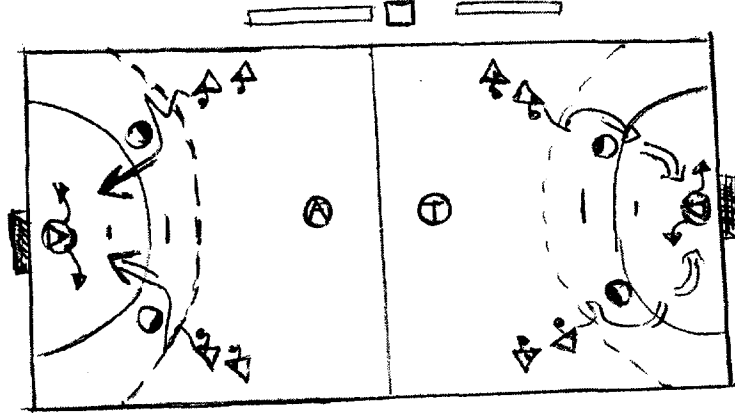
* ٣ . تمرين الصد بواسطة القفز سلسلة من الكرات العالية والمتوسطة الارتفاع المنفذة من الأرض في الجانب عند مسافة ٦ - ٧ متر .



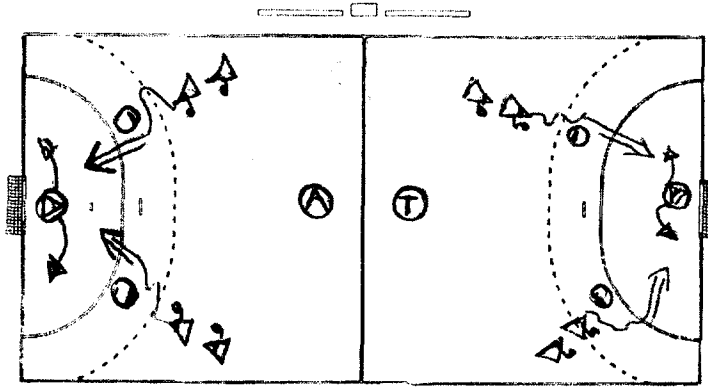
* ٤ . تمرين الصد بواسطة القفز سلسلة من الكرات العالية والواطئة المنفذة من الأرض في الجانب من مسافة ٦ - ٩ متر .



* ٥ . تمرين الصد بواسطة القفز رميات ، غطس قوسية ودائرية منفذة من الجانب في الجانب الخارجي من المدافع .



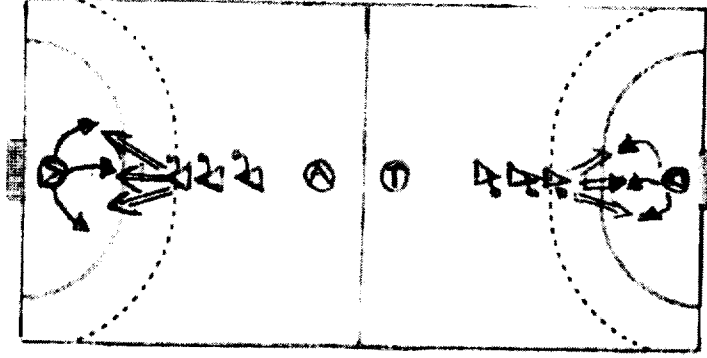
٦ . تمرين الصد بواسطة القفز بالاتفاق مع المدافع ، رميات جانبية مختلفة في ظروف مشابهة لظروف المباراة وينتهي اللاعب الرامي حركته بالقفز فوق منطقة الرمي .



١٩٧



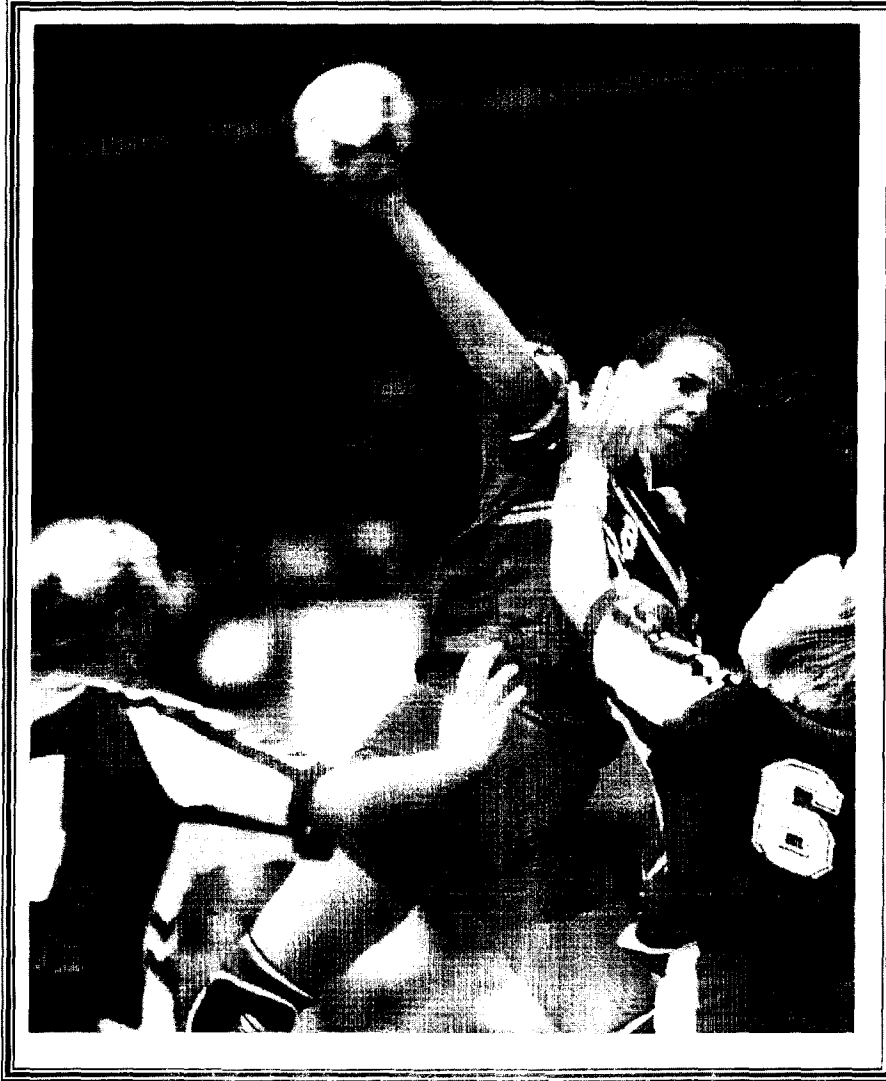
* ٧ . تمرين الصد بواسطة القفز للخارج يمين ويسار للكرات المصوبة من منطقة خارج الستة متر منطقة المرمى من قبل اللاعبين الذين يقفون خلف خط منطقة المرمى .



١٩٨



تمارين تطبيقية لتطوير مهارات الصد
للتصويبات المتتابة المتتالية

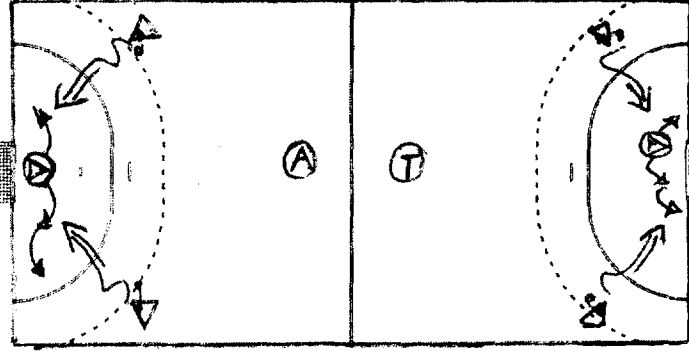


١٩٩

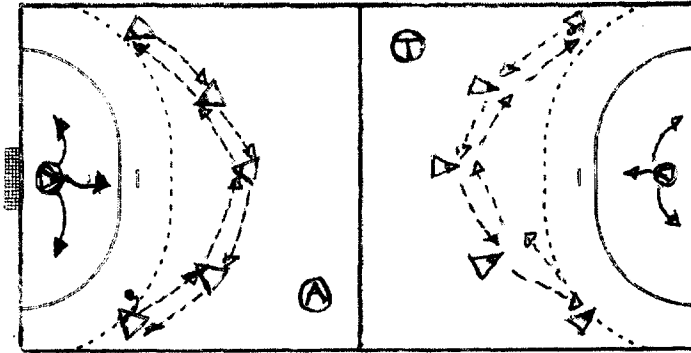




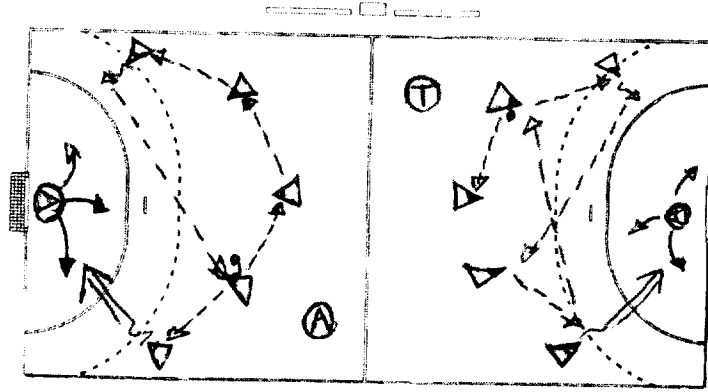
* ١ . تمرين بعد صد رمية دائرية من الجانب ، يتم الانتقال بسرعة الى القائم الآخر لصد رمية غطس قوسية من الجانب الآخر بالأداء الفني المناسب.



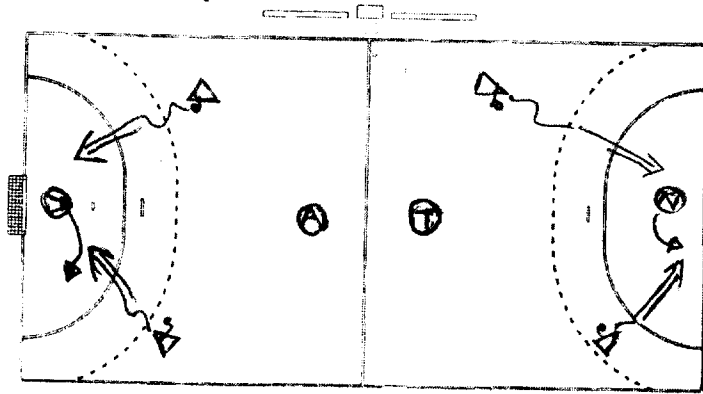
* ٢ . تمرين قفياً يمرر اللاعبون الكرة لبعضهما البعض في جانب اليمين واليسار عبر منطقة المرمى ، يتابع حارس المرمى مسار الكرة في الحركة الأساسية من مرماه ويكون مستعداً لصد الرميات الموجهة الى مرماه بين الحين والآخر .



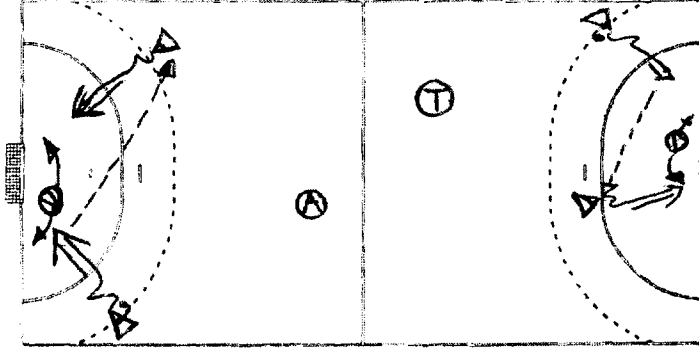
* ٣ . تمرين أثناء تمرير المهاجمون الكرة حول خط منطقة المرمى ، يتابع حارس المرمى مسار الكرة في الحركة الأساسية من مرماه ، وفي بعض الأحيان يقوم المهاجم برمي الكرة قطريا الى المهاجم الآخر الذي ينفذ بدوره رمية جانبية وعلى حارس المرمى أن يغير موقعه ويحاول صد الكرة .



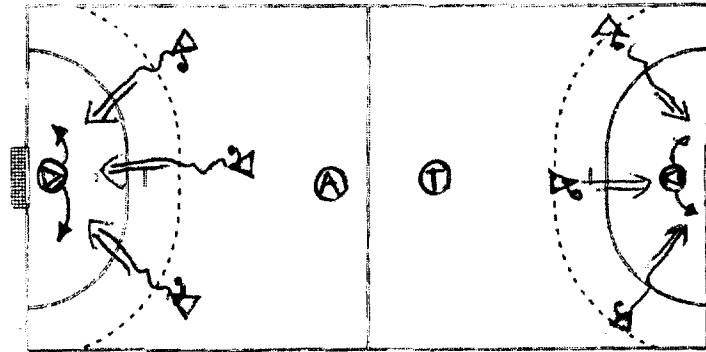
٤ . تمرين بعد صد رمية طويلة المدى من الخلف يتحرك بسرعة الى القائم الآخر وصد رمية جانبية من الجانب .



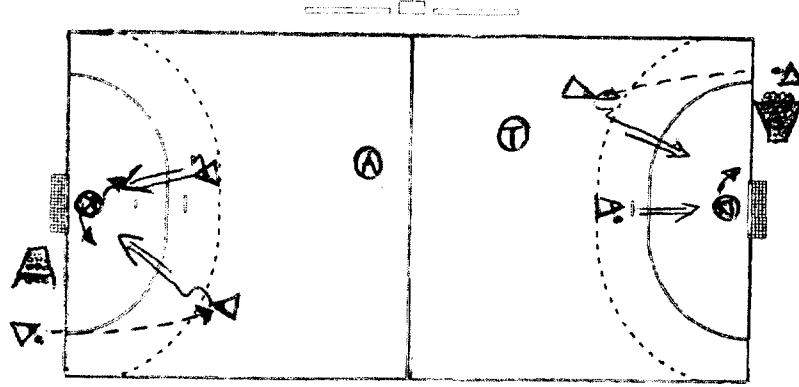
٥ . تمرين يتظاهر المهاجم الذي في الجانب بتنفيذ رمية زاوية حادة لكنه يمرر الكرة الى اللاعب المحور ((الارتكاز)) الذي ينفذ رمية طائرة فيما يحاول حارس المرمى تعديل موقعه للوقوف الجديد محاولاً صد الرمية قصيرة المدى بالأداء الفني المناسب .



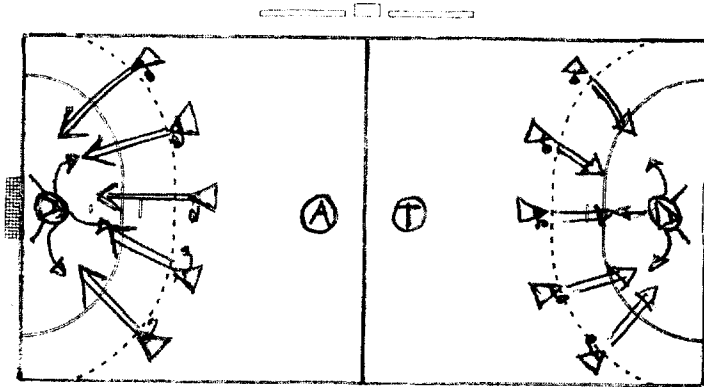
٦ . تمرين بعد صد رمية جزاء ، ينتقل حارس المرمى الى القائم الآخر لصد رمية جانبية من الجانب .



* ٧ . تمرين يواجه حارس المرمى لاعب ينفذ رمية جزاء المهاجمون الآخرون حول منطقة المرمى ، فيما يقف لاعب احتياط عند الجانب الخارجي للقائم مع حقيبة الكرات ، عند لحظة أداء رمية الجزاء يقوم لاعب الاحتياط بدحرجة كرة الى أحد المهاجمين لينفذ رمية مرمى وعلى حارس المرمى أن يصدها .



٨ . تمرين حارس المرمى في وسط المرمى يواجه الشبكة من حبل يزود كل مهاجم بكرة ومنتخبين مواقعهم حول خط الرمية الحرة ، وعند إشارة المدرب ، ينفذ كل المهاجمين الرميات نحو المرمى في نفس الوقت في حين يحاول حارس المرمى أن يصد أكبر عدد ممكن من الرميات .

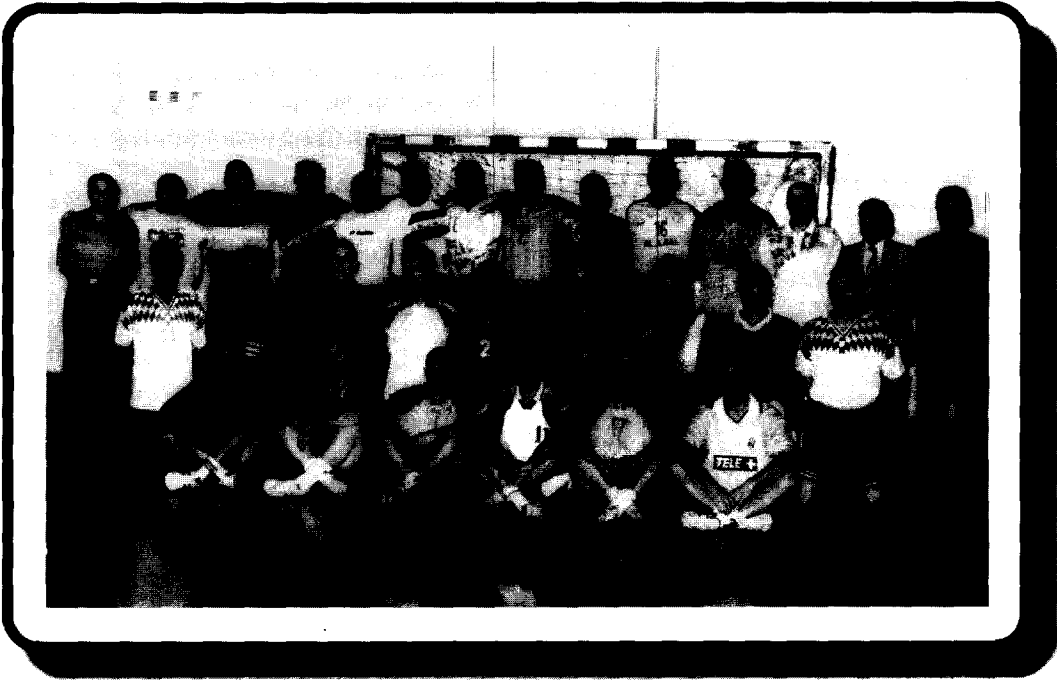
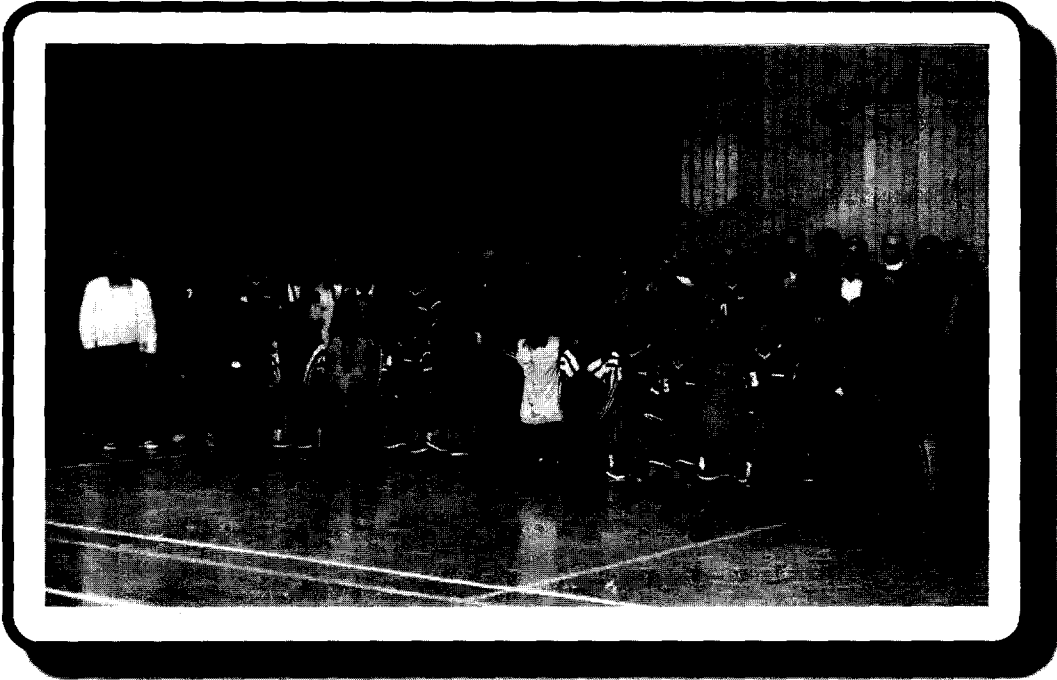


٢٠٤

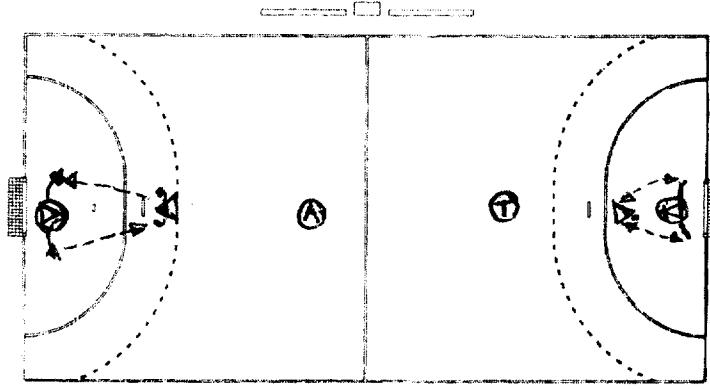


تمارين تطبيقية لتطوير مهارات الصد
بصد الرميات لفرصة التهديد الواضحة

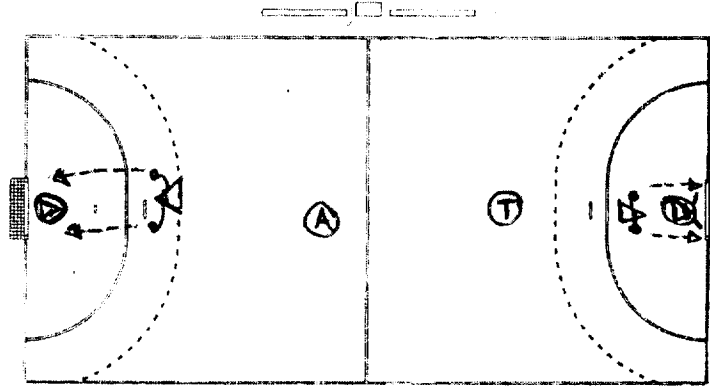




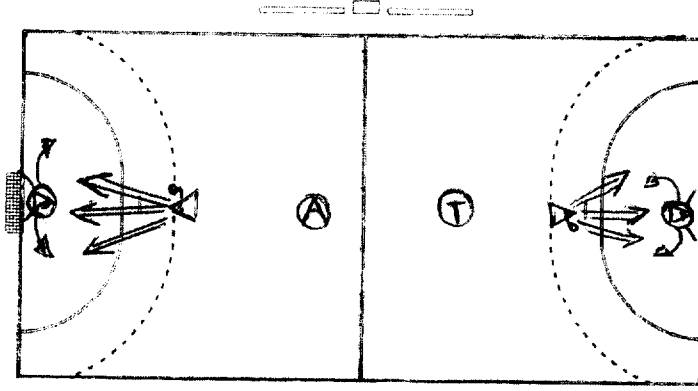
* ١ . تمرين يقابل حارس المرمى لاعب آخر على بعد مسافة ١ م يقوم برمي كرتين من مستوى ارتفاع الكتف مع تأخير الوقت قليلاً في حين يحاول حارس المرمى مسك كلا الكرتين قبل أن تمس الأرض .



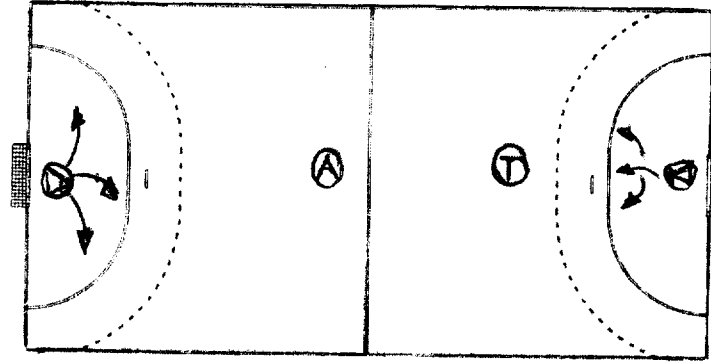
* ٢ . تمرين يكون أحد اللاعبين في وسط المرمى ويقوم برمي الكرات فوق مستوى كتف حارس المرمى الذي يقف بحيث يكون ظهره مواجهاً للاعب ، ويحاول مسك الكرات بدون الاستدارة .



* ٣ . تمرين يواجه حارس المرمى شبكة المرمى في وسط المرمى ويقوم بالاستدارة بسرعة عند سماعه إشارة المدرب لصد الرميات التي ترمى نحو المرمى من خط منطقة الجزاء .



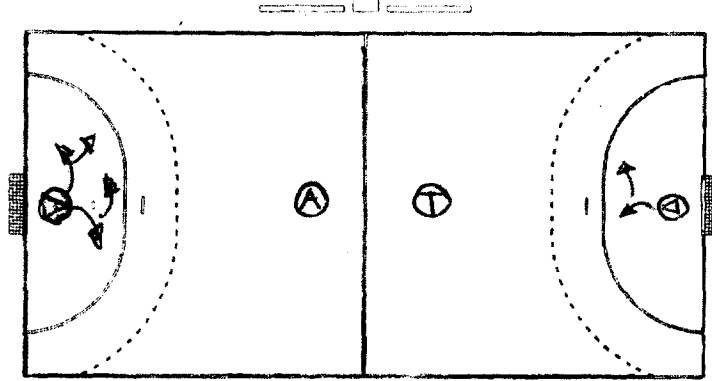
٤ . تمرين أثناء التقدم الى الأمام وبعد عدة خطوات ينطلق حارس المرمى من كلا الساقين مع مرجحة الذراعين والساقين في نفس الوقت بشكل جانبي مثل شكل قفزة النجمة .



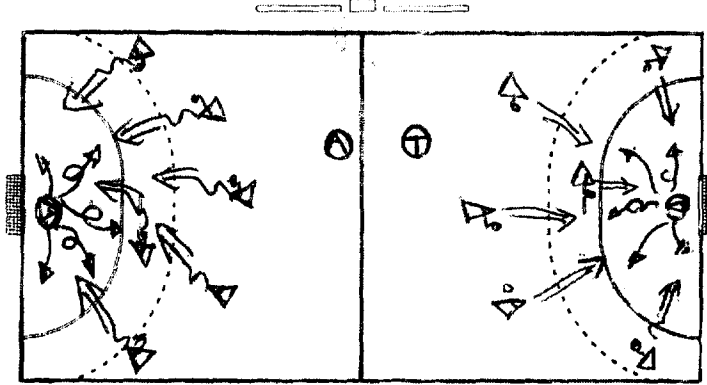
٢٠٨



* ٥ . تمرين أثناء الوثب للأمام يتم مرجحة الساق والذراع في نفس الجانب من الجسم في نفس الوقت بشكل جانبي بحيث أن الذراع وأقدم يمسان بعضهما البعض عند مستوى الخصر .

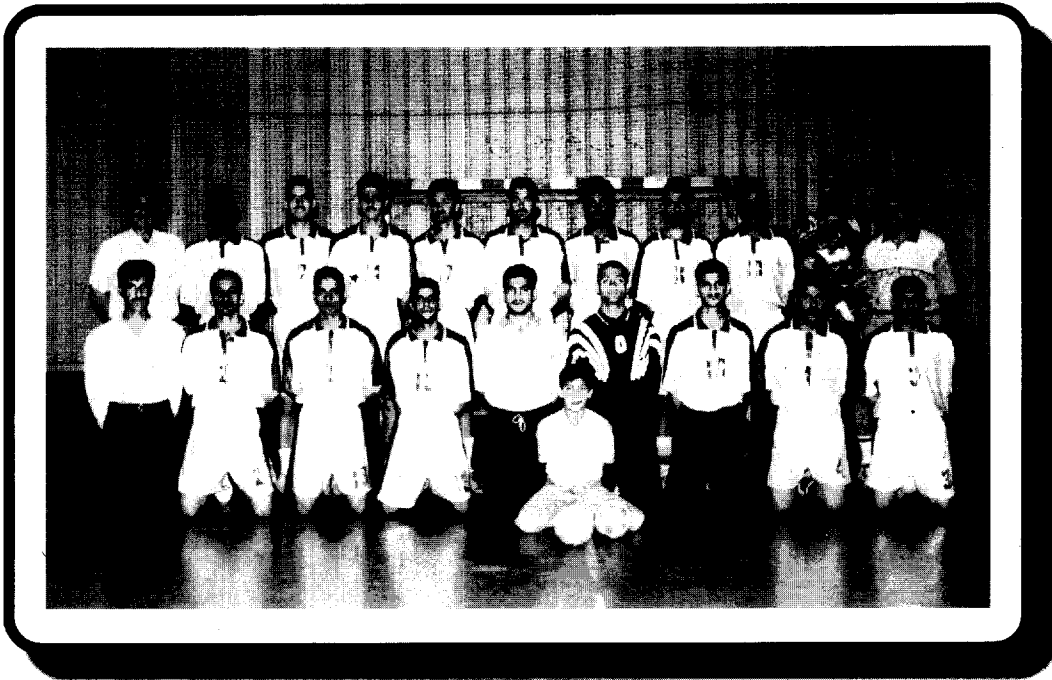
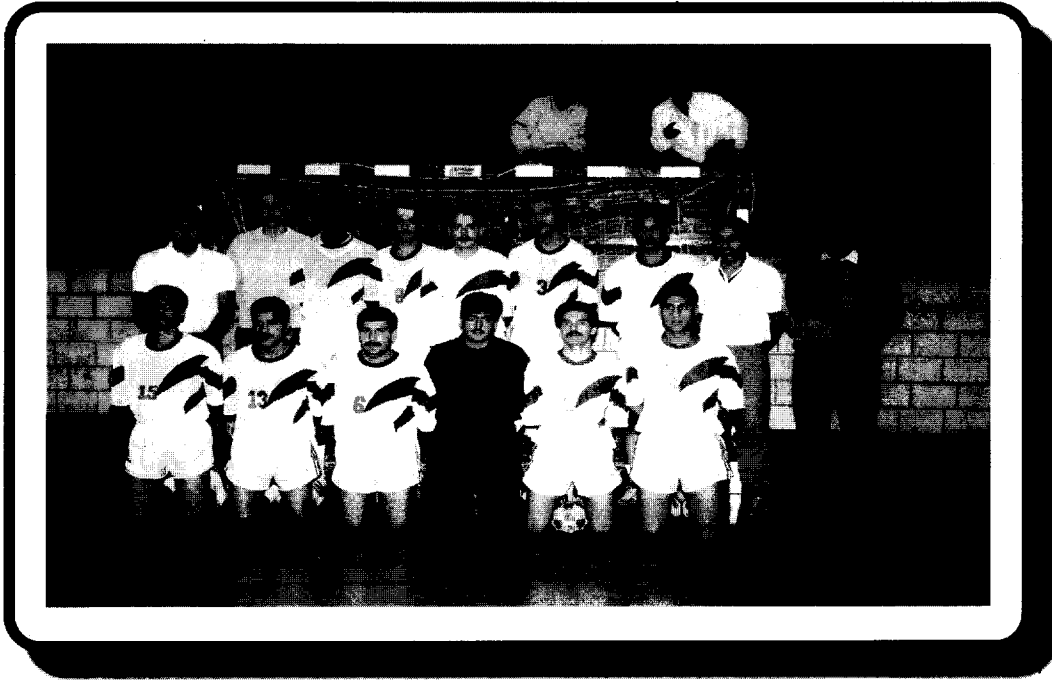


* ٦ . تمرين صد رميات القفز الطويل ومن الغطس ومن السقوط والتي تنفذ من منطقة الوسط ثم زوايا مختلفة على طول خط منطقة المرمى .

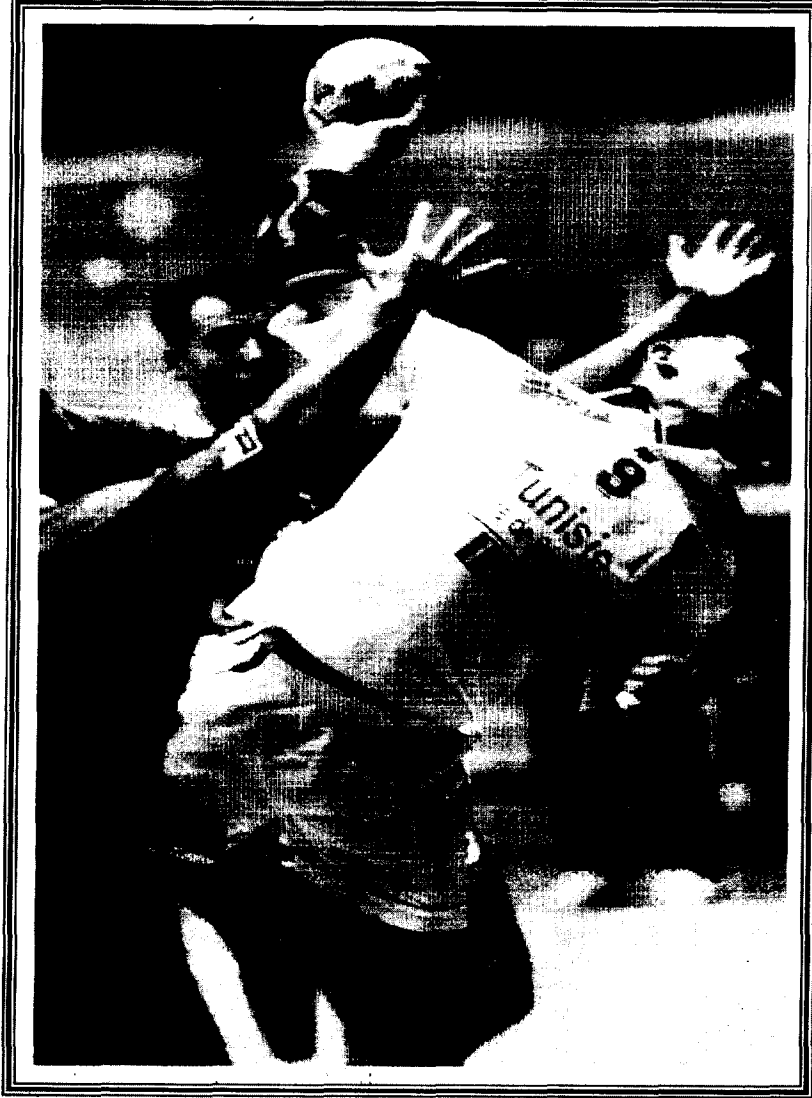


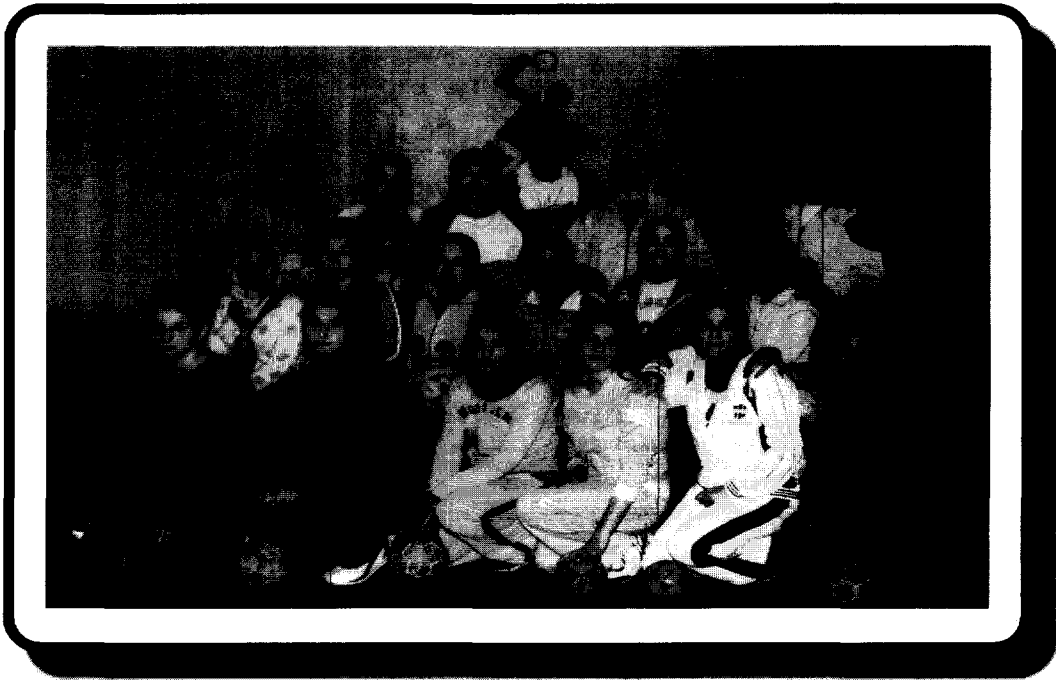
٢٠٩



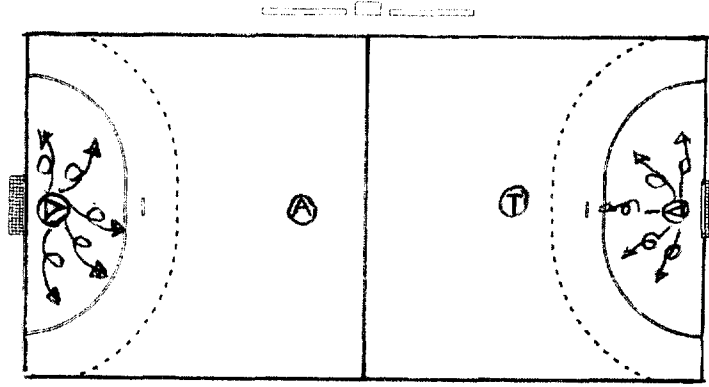


تمارين تطبيقية لتطوير مهارات
الصد للكرات العالية

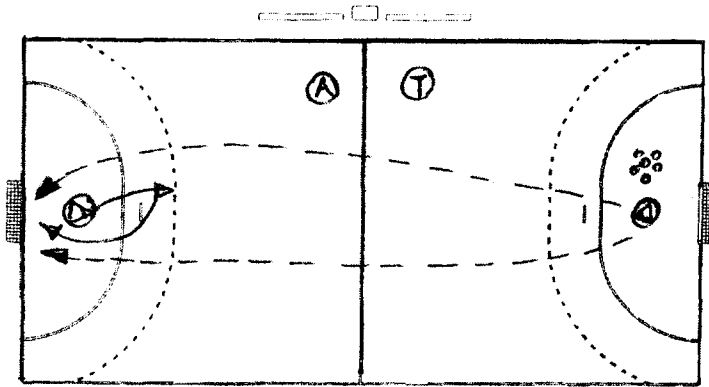




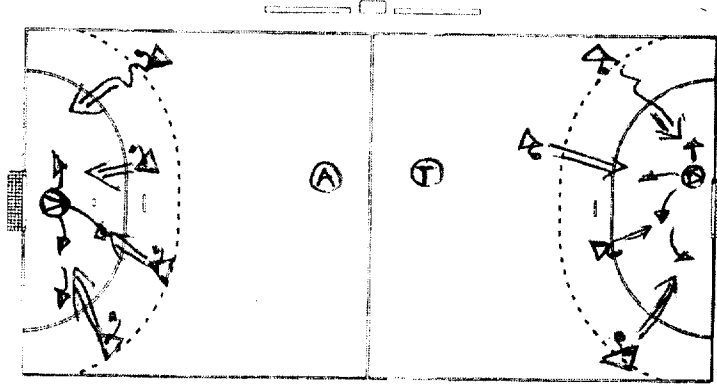
* ١ . تمرين أثناء التقدم للامام وفي كل خطوة ثلاثة يتخذ حارس المرمى وضع البروك بحيث تلمس اليد القدم في نفس الجانب ثم القفز للأعلى والوصول للأعلى بنفس الذراع .



* ٢ . تمرين يحاول حارسا المرمى أن ينفذان رميات عالية فوق بعضهما البعض في المرمى المعاكس لمرمى كل حارس ، على الحارس الرامي أن يبقى ضمن خط منطقة المرمى فيما يتوجب على حارس المرمى الآخر أن يمس خط الرمية الحرة قبل أن ينتقل راجعاً الى مرماه لصد الرمية العالية .



* ٣ . تمرين على صد الرميات الجانبية والرميات قريبة المدى وكذلك الرميات الحرة بطريقة يتوجب فيها على حارس المرمى أن ينتقل من مرماه الى مسافة ٢ - ٣ م على الأقل عند لحظة بدأ حركة الرمية .

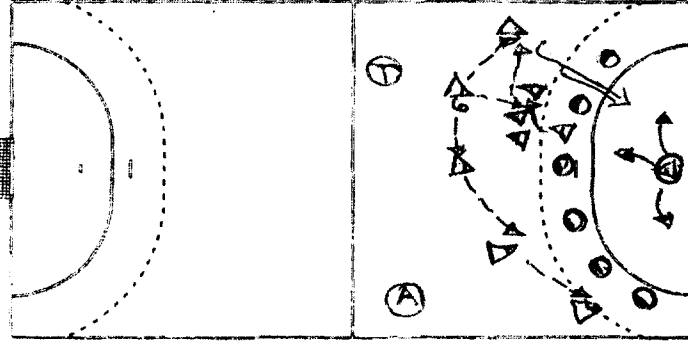


٢١٤

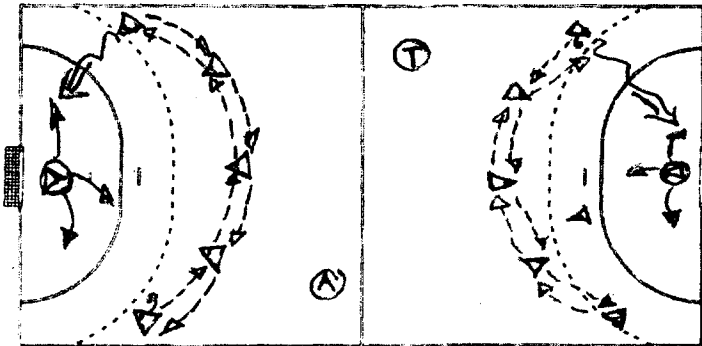


تمارين تطبيقية لتطوير مهارات الصدد للرميات الحرة ورميات الجزاء

* ١ . تمرين أثناء خوض مباراة تدريبية يتم إيقاف اللعب لمدة ٢ - ٤ مرات وصد سلسلة من رميات الحرة من كل مهاجم . ومن خارج منطقة الرمية الحرة .



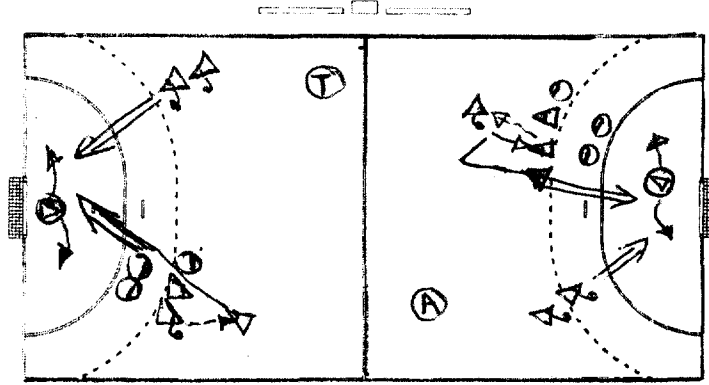
* ٢ . تمرين إجراء مسابقة بين حارسى المرمى ولاعبي الساحة ، الغرض منها هو الوصول الى العدد المعين من الأهداف أولاً ، أو أبعاد اللاعب الذي يفقد رمية الجزاء .



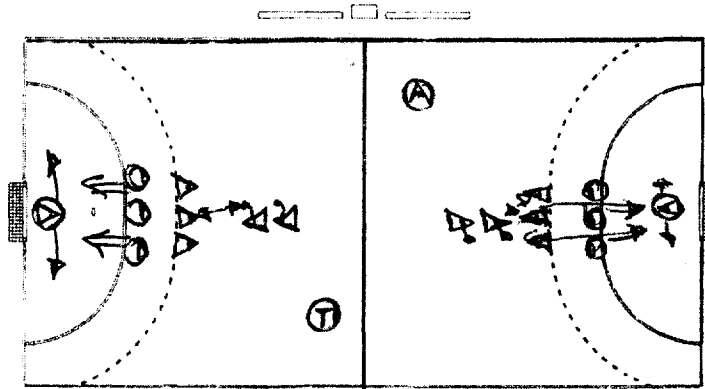
٢١٥



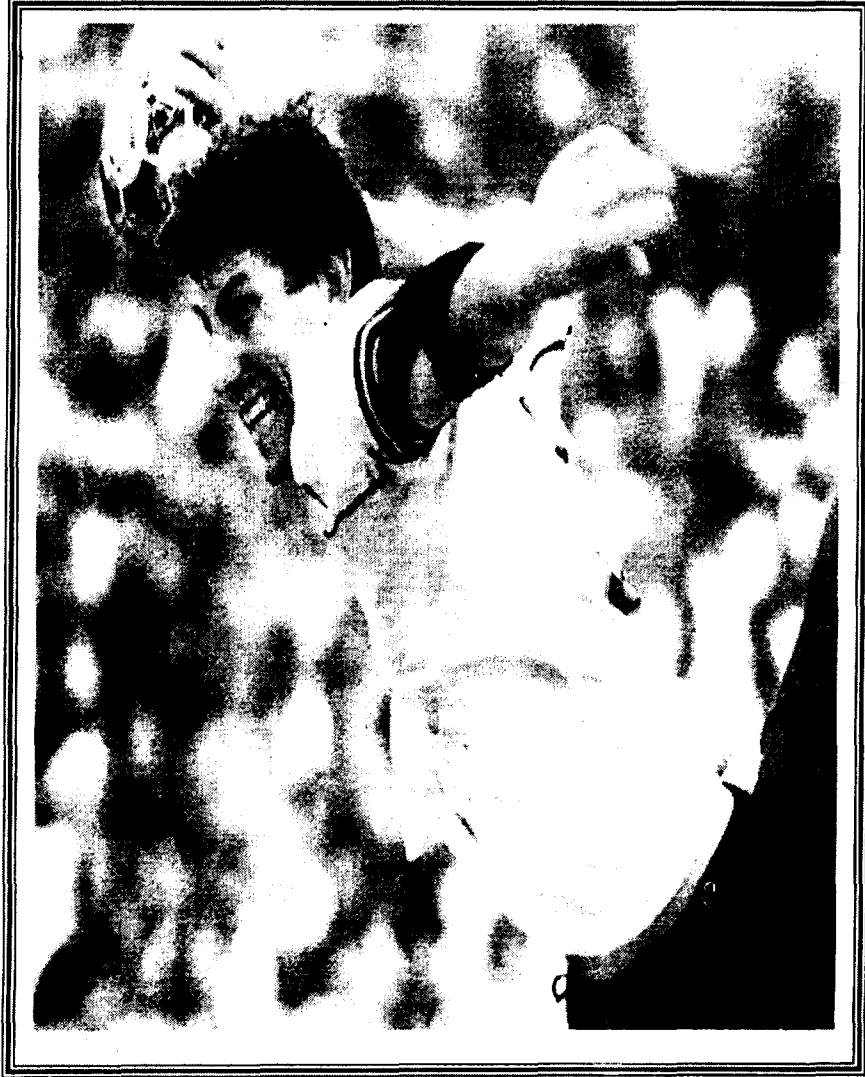
* ٣ . تمرين بعد نجاح صد الرمية الحرة ، ينفذ حارس المرمى صد رمية مكررة من مدى قريب للكرة المرتدة .

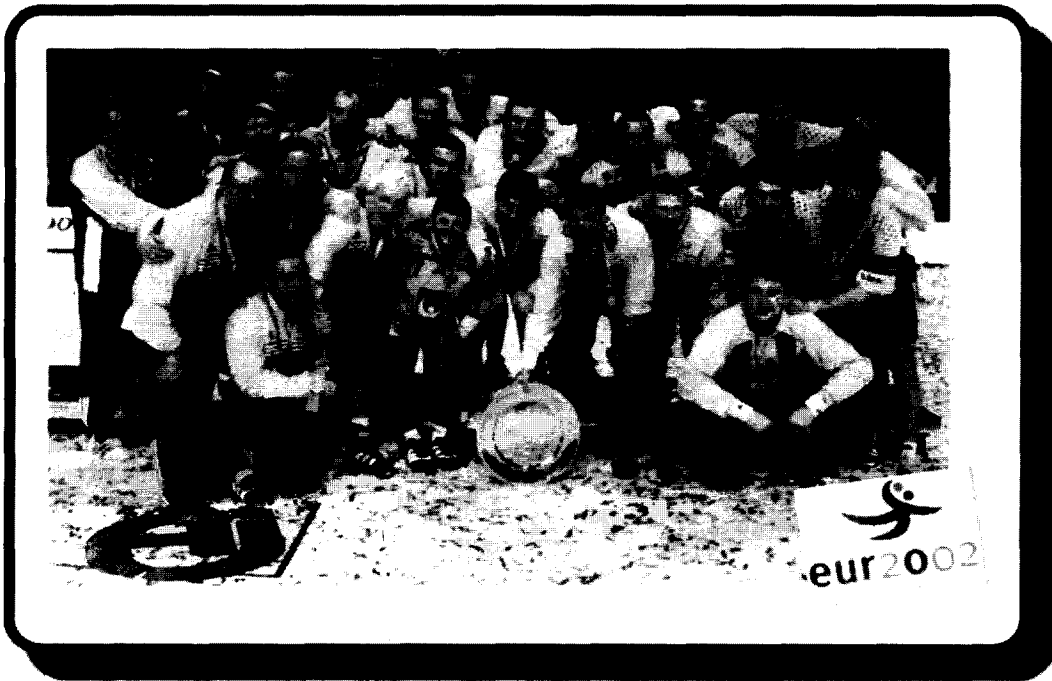


٤ . تمرين تعاون حارس المرمى مع مجموعة من المدافعين لصد رميات من خارج منطقة التسعة متر وأثناء تنفيذ الرمية الحرة .



* ٥ . تمرين لتطوير مهارات صد رميات الجزاء بأوضاع مختلفة ومجموعة من اللاعبين .

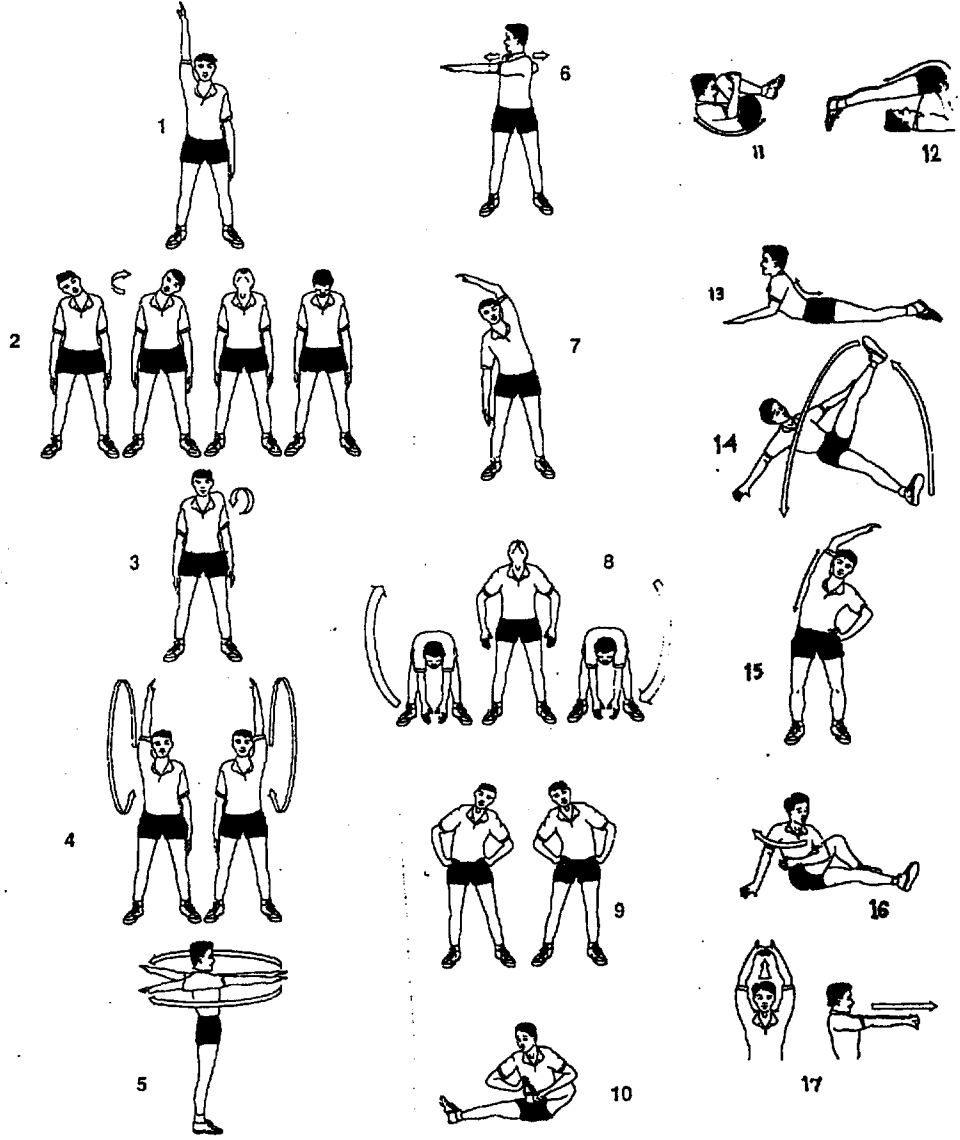




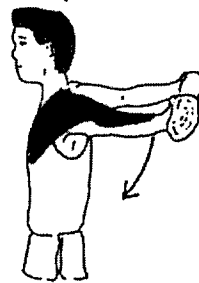
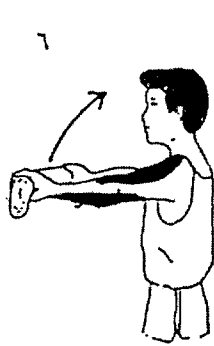
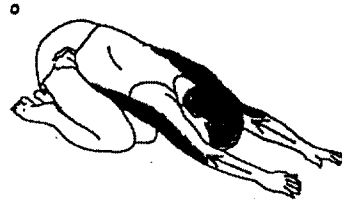
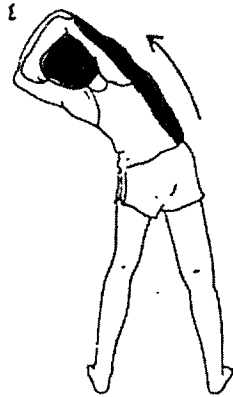


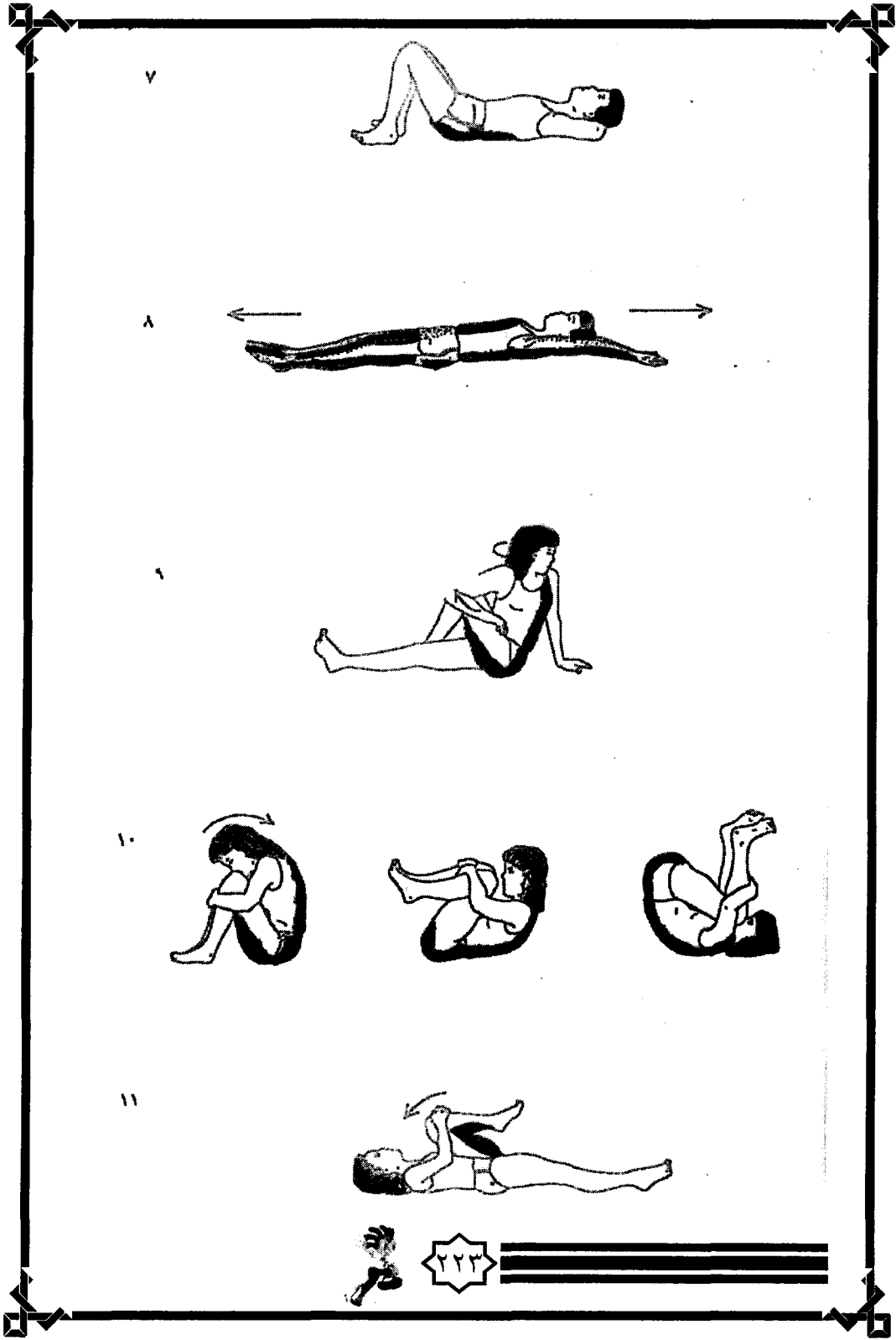


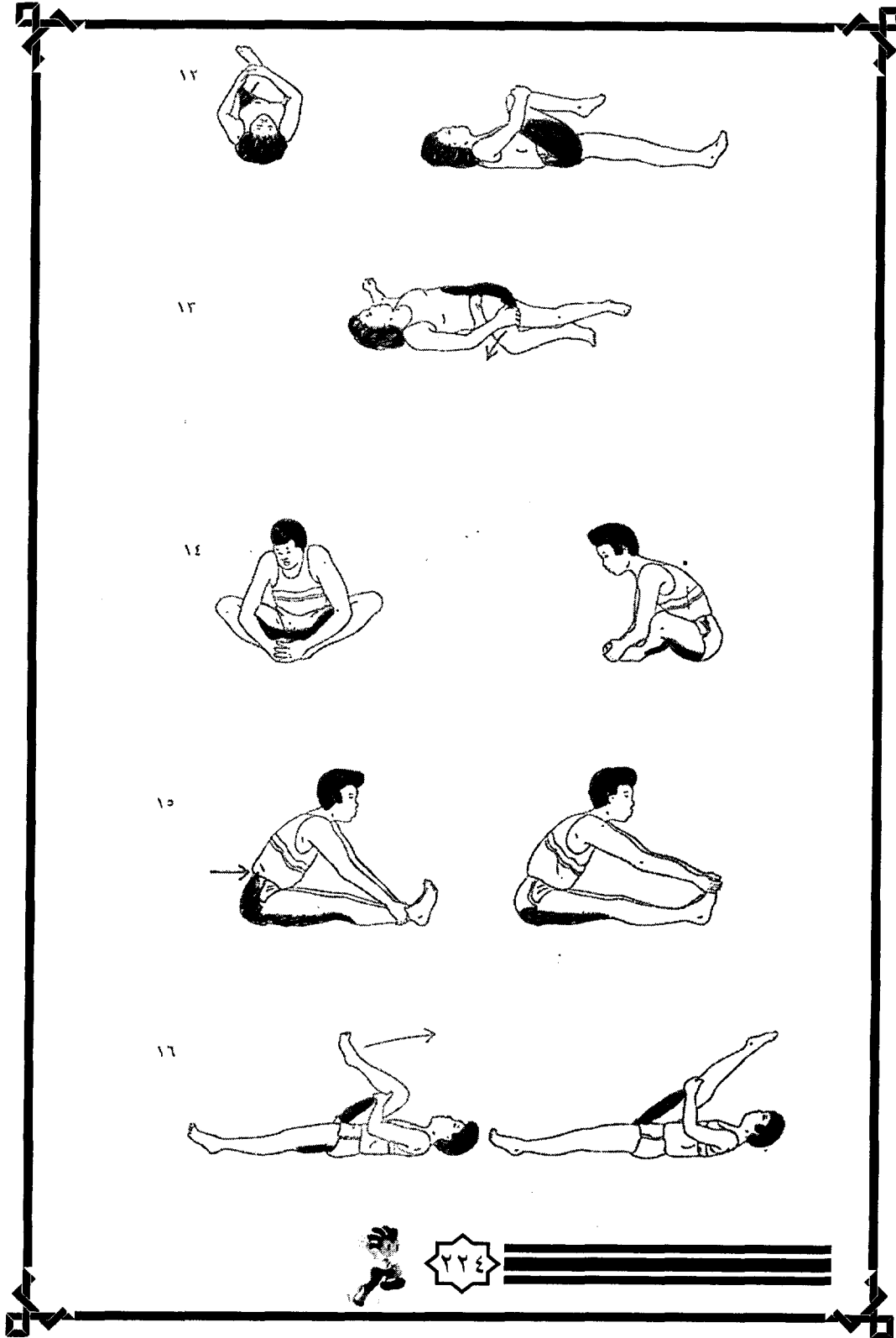
نموذج [أ] تمارين مرونة المفاصل



نموذج (ب) تمرينات مد العضلات العاملة



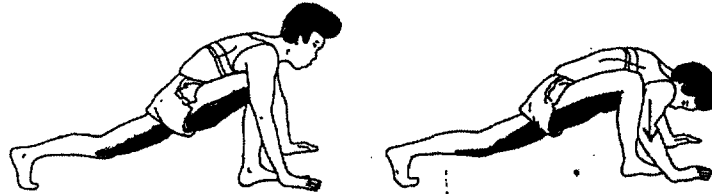




17



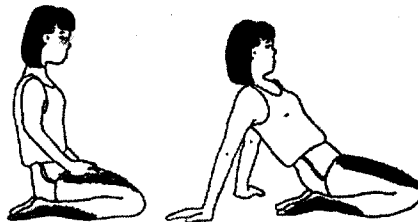
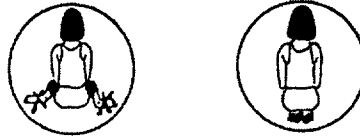
18



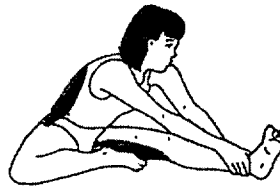
19



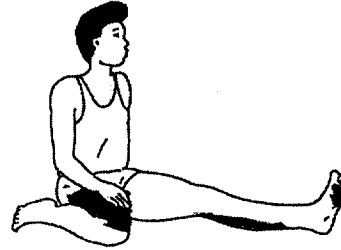
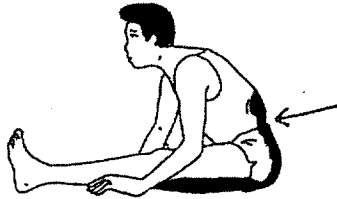
20



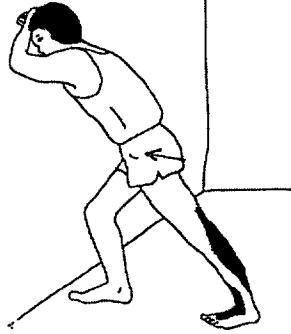
۲۱



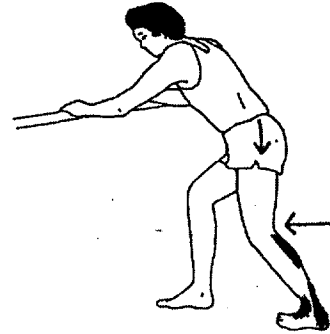
۲۲



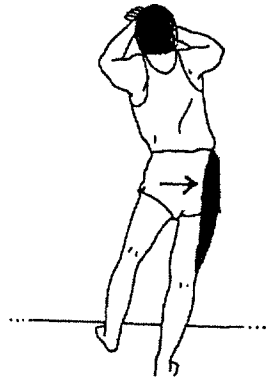
۲۳



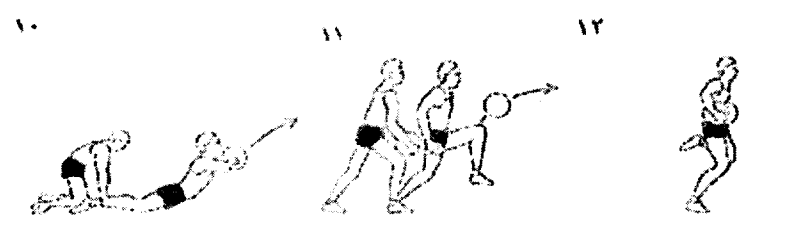
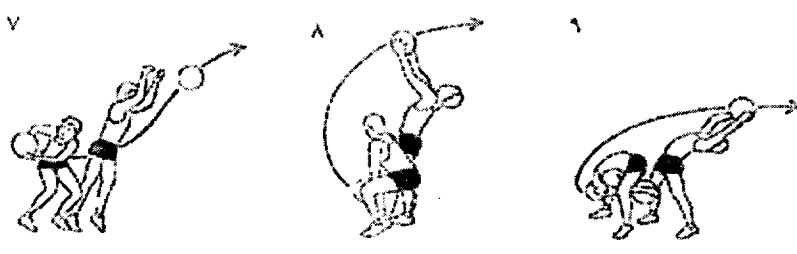
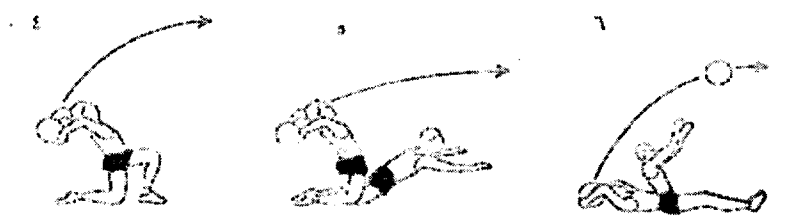
۲۴



۲۵



نموذج [ج] تمرينات باستخدام الكرات الطبية



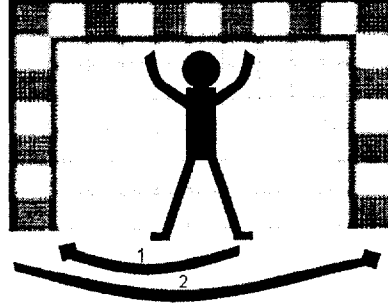




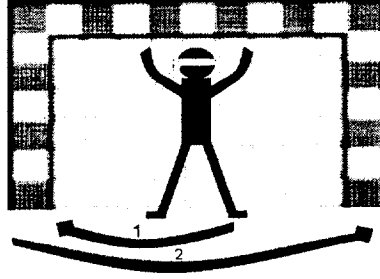
مجموعة التمارين الخاصة بالادراك
الحس حركي المكاني لحارس المرمى



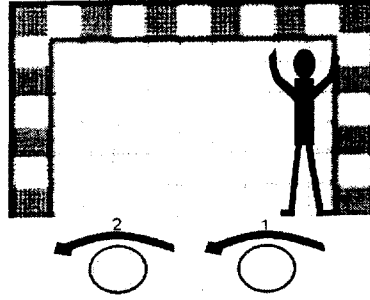
تمارين الإدراك الحس حركي (المكاني)



١. حركة نصف قوسيه أمام الهدف مع تحسس الأعمدة .

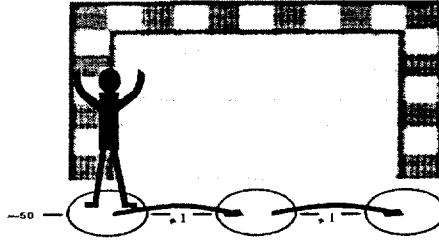


٢. حركة نصف قوسية أمام الهدف مع تحسس الأعمدة والحارسه معضوبة العينين .

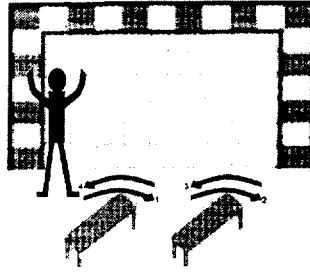


٣. القفز المزدوج من فوق الكرات الطيبة .

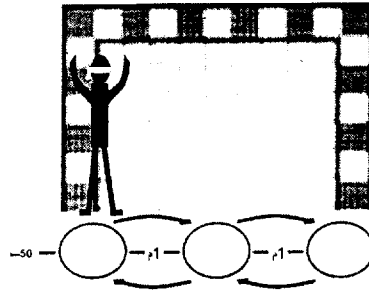




٤. القفز المزدوج داخل دوائر مرسومة على عرض المرمى (٥٠ سم) المسافة بين الدوائر (١ م).

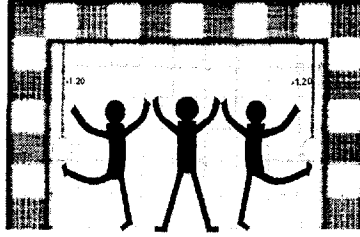


٥. القفز المزدوج من فوق المصاطب ذهابا وإيابا من اليمين إلى اليسار وبالعكس والمسافة بين المصاطب (١ م).

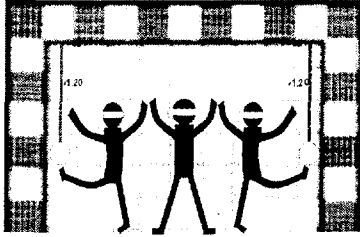


٦. تحديد مناطق للنزول بع القفز والحراسة معصوبة العينين المسافة بين الدوائر (١ م).

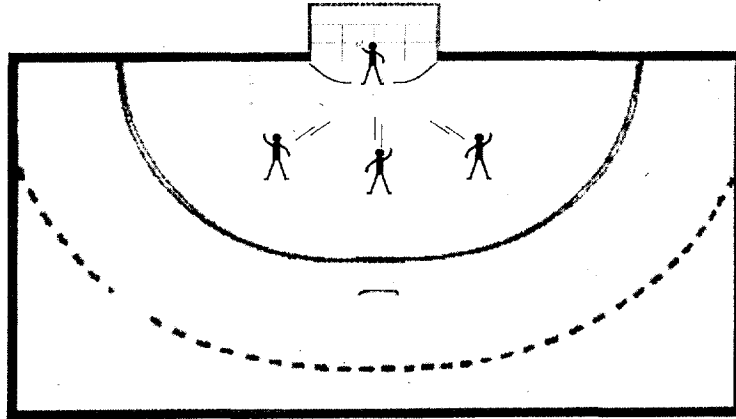




٧. مس الكرة المعلقة بالرجل وهي متدلية من عارضة المرمى بارتفاع (١,٢٠ م) عن العارضة ومن الجانبين

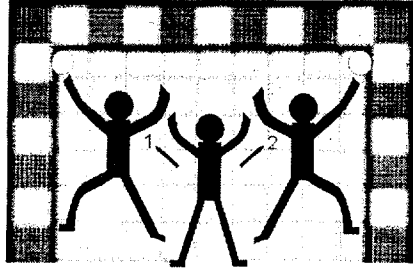


٨. مس الكرة المعلقة بالرجل وهي متدلية من عارضة المرمى بارتفاع (١,٢٠ م) عن العارضة ومن الجانبين والحارسة معصوبة العينين .

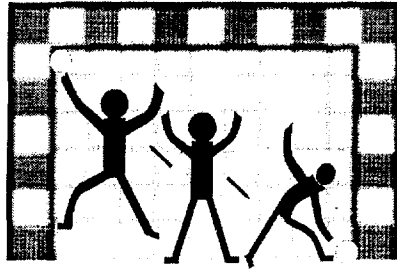


٩. تقوم حارسة المرمى بالمناولة والاستلام مع زميلاتها الموزعات على شكل قوس أمام المرمى وعلى بعد (٥ م) وتستمر ذهابا وإيابا .

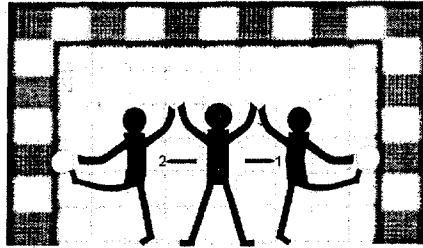




١٠. حركة القفز لمس الكرات في الزوايا العليا .



١١. حركة القفز لجانب اليمين والطنع لجانب اليسار .

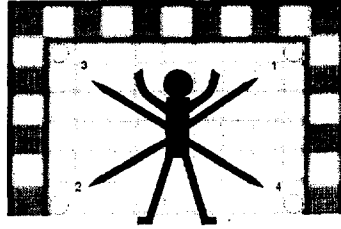


١٢. مس كرة متوسطة الارتفاع بالرجل والذراع يسار ثم يمين وتبدأ الحركة من الوسط .

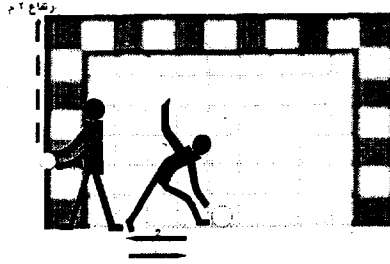


٢٣٤

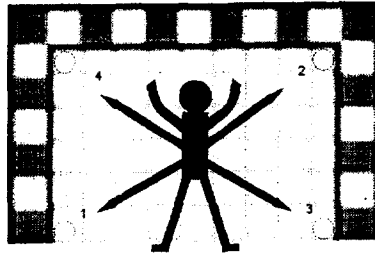




١٣ . حركة القفز والطعن بطريقة (X) للقفز للأعلى ثم الطعن الأرضي عكسه بعد الطعن للجانب الثاني فالقفز إلى الأعلى باستمرار .



١٤ . ترمي الحارسة الكرة إلى الأعلى وتقوم بحركة الطعن لتمس الكرة في وسط الهدف ثم تعود لاستلام الكرة قبل السقوط .

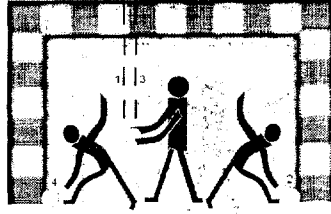


١٥ . حركة القفز والطعن بطريقة (X) الطعن الأرضي ثم القفز للأعلى عكسه بعد الطعن للجانب الثاني فالقفز إلى الأعلى باستمرار .

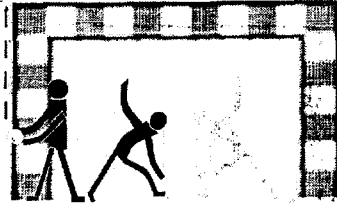


٢٣٥

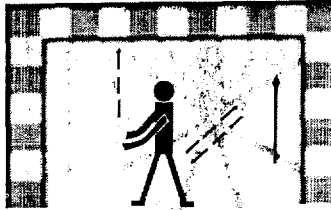




١٦. تبدأ الحركة من الوسط، قذف الكرة للأعلى ومس الكرة بجانب اليسار ثم العودة واستقبال الكرة قبل السقوط وقذفها وتكرار الحركة من اليمين.

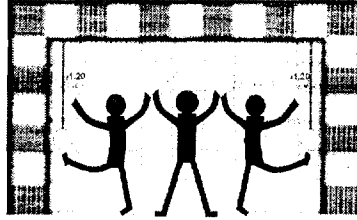


١٧. يرمي الكرة ويتصدى لكرة مرمية من السقوط ليعود ليمسك الكرة.

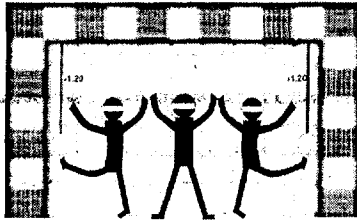


١٨. رمي الكرة للأعلى ثم رد الكرة المرمية باتجاه الزاوية العليا يمين مرة ويسار مرة.

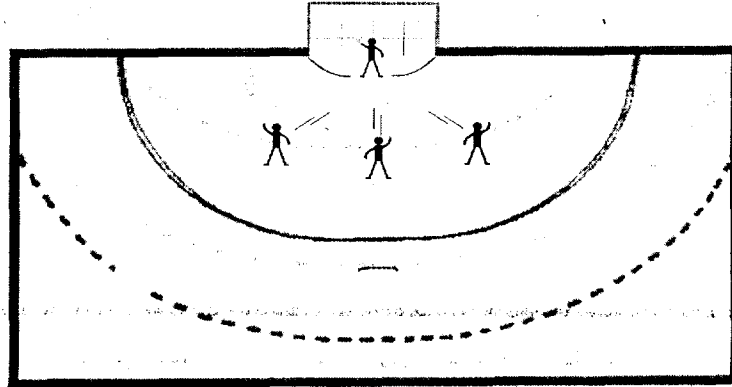




١٩. مس الكرة المعلقة بالرجل وهي متدلية من عارضة المرمى بارتفاع (١,٢٠ م) عن العارضة ومن الجانبين

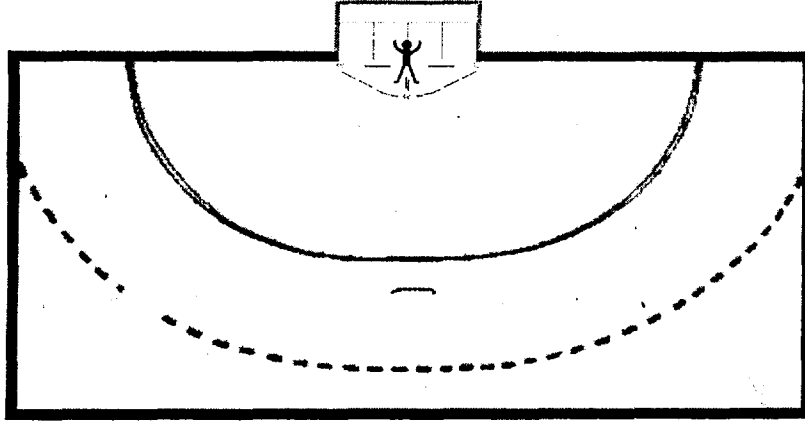


٢٠. مس الكرة المعلقة بالرجل وهي متدلية من عارضة المرمى بارتفاع (١,٢٠ م) عن العارضة ومن الجانبين والحارسه معصوية العينين .

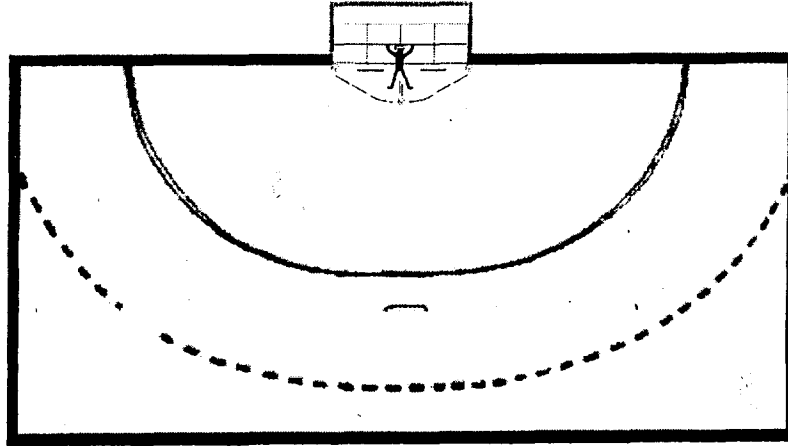


٢١. تقوم حارسة المرمى بالمناولة والاستلام مع زميلاتها الموزعات على شكل قوس أمام المرمى وعلى بعد (٥ م) وتستمر ذهابا وإيابا .



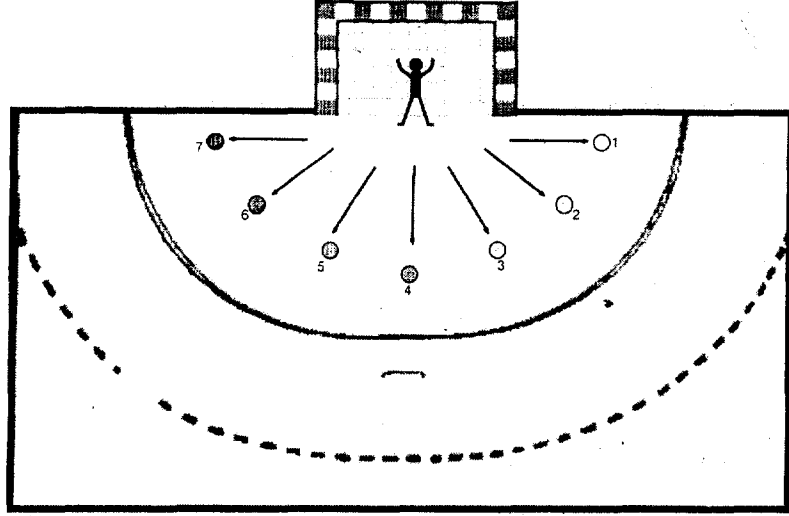


٢٢. تتحرك حارسه المرمى باتجاه المرمى قرب أحد العمودين وتحسسها ثم تنتقل الكرة الوسطية وتعود لوسط المرمى ثم اتجاه الكرة في الجاني الثاني والرجوع للكرة الوسطية وهكذا بزيادة انتباه الحارسة يمكن استخدام كرات ملونة .

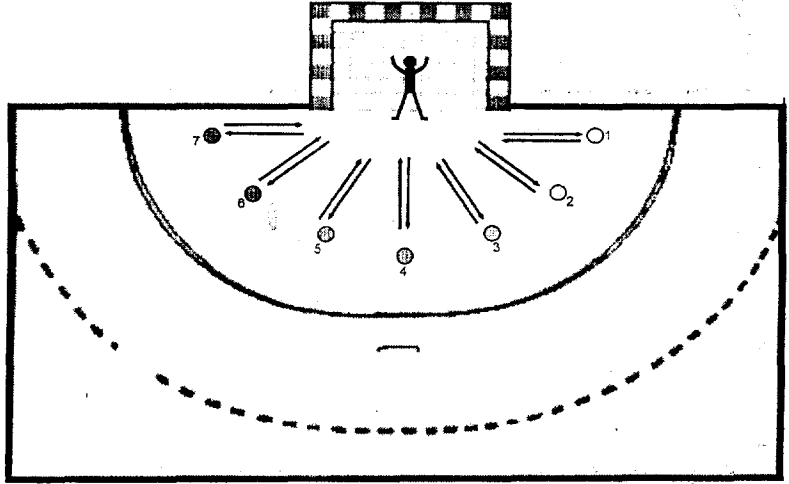


٢٣. تتحرك حارسه المرمى باتجاه المرمى قرب أحد العمودين وتحسسها ثم تنتقل الكرة الوسطية وتعود لوسط المرمى ثم اتجاه الكرة في الجاني الثاني والرجوع للكرة الوسطية وهكذا بزيادة انتباه الحارسة يمكن استخدام كرات ملونة والحارسة معصوبة العينين .





٢٤. تتقدم حارسة المرمى لتمس كرة ملونة بلون معين ثم العودة المكان المقابل للكرة والقریب للكرة، بدأً بالكرة الأولى وانتهاءً بالكرة السابعة والموضوعة على شكل قوس وبأبعاد معينة ويؤدي ذهاباً فقط

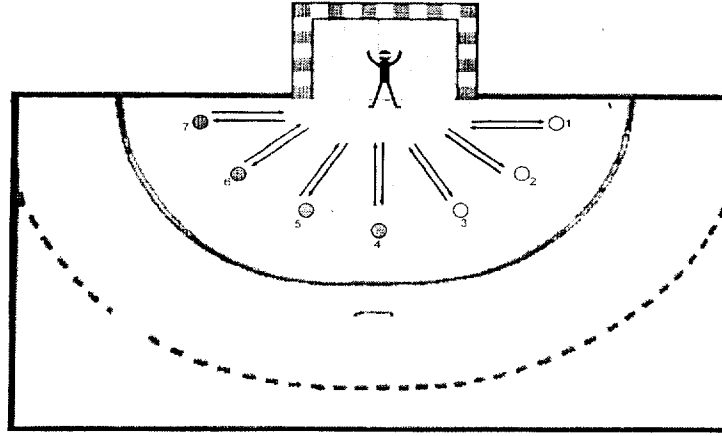


٢٥. تتقدم حارسة المرمى لتمس كرة ملونة بلون معين ثم العودة المكان المقابل للكرة والقریب للكرة، بدأً بالكرة الأولى وانتهاءً بالكرة السابعة والموضوعة على شكل قوس وبأبعاد معينة ويؤدي ذهاباً وإياباً .

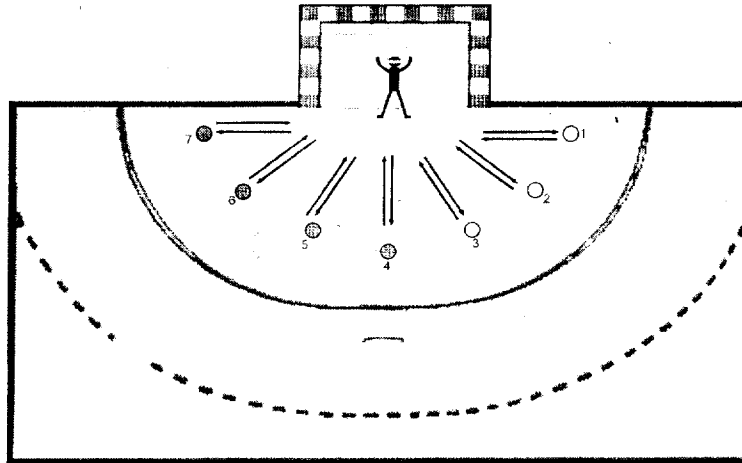


٢٣٩



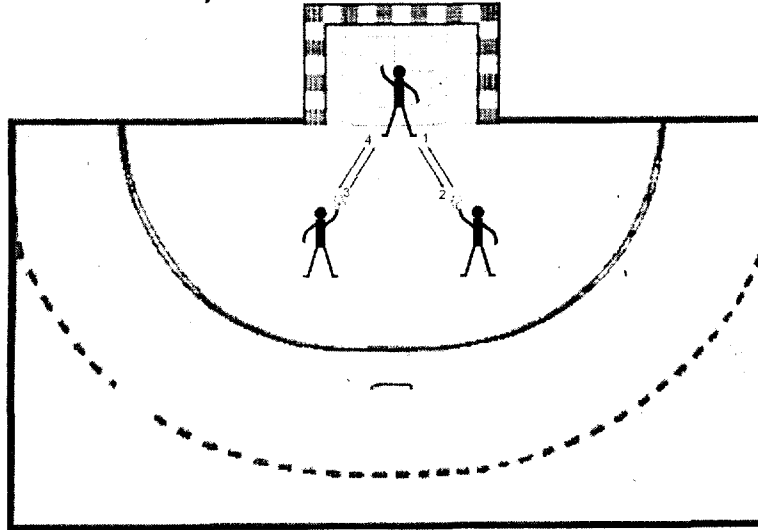


٢٦. تتقدم حارسة المرمى لتمس كرة ملونة بلون معين ثم العودة المكان المقابل للكرة والقریب للكرة، بدأً بالكرة الأولى وانتهاءً بالكرة السابعة والموضوعة على شكل قوس وبأبعاد معينة ويؤدي ذهاباً وإياباً والحارسة معصوية العينين .

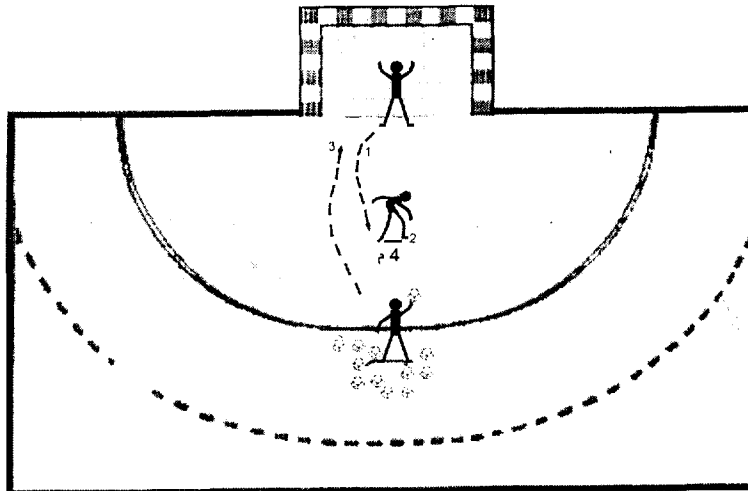


٢٧. تتقدم حارسة المرمى لتمس كرة ملونة بلون معين ثم العودة المكان المقابل للكرة والقریب للكرة، بدأً بالكرة الأولى وانتهاءً بالكرة السابعة والموضوعة على شكل قوس وبأبعاد معينة ويطلب المدرب نون الكرة التي تتحرك باتجاهها الحارسة .



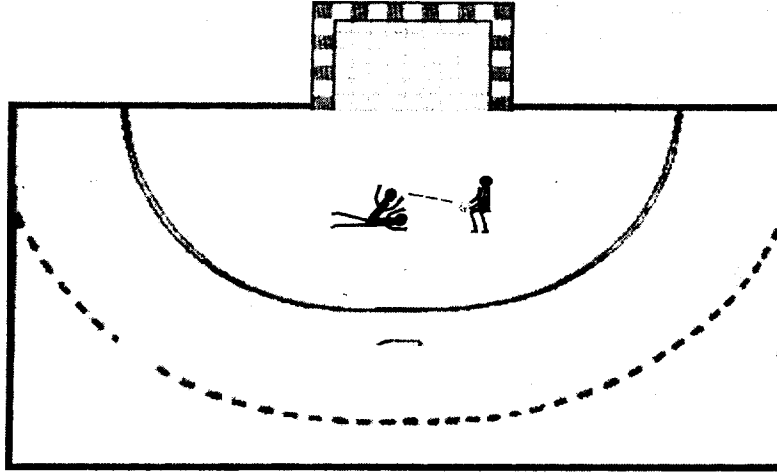


٢٨. عمل مثلث والمناولة والاستلام بكرتين المسافة بينهما (٥م) .

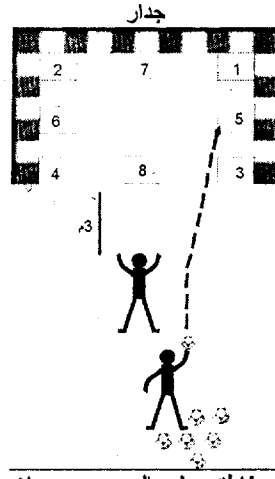


٢٩. يقف المدرب على خط ال (٦م) وتقف حارسه المرمى على خط المرمى ثم تعود للأمام لمس خط ال (٤م) في نفس اللحظة يقوم المدرب باستخدام الساقطة (اللوب) للتصويب على المرمى، وتقوم الحارسه بالصد .





٣٠. تأخذ حارسة المرمى وضع الانبطاح ويجلس أمامها المدرب ويرمي الكرة فوق رأس حارسة المرمى التي تقوم بدورها برفع جسمها عن الأرض وذلك من خلال رفع ذراعها وتقوس ظهرها لإعادة الكرة ودفعها للمدرب .

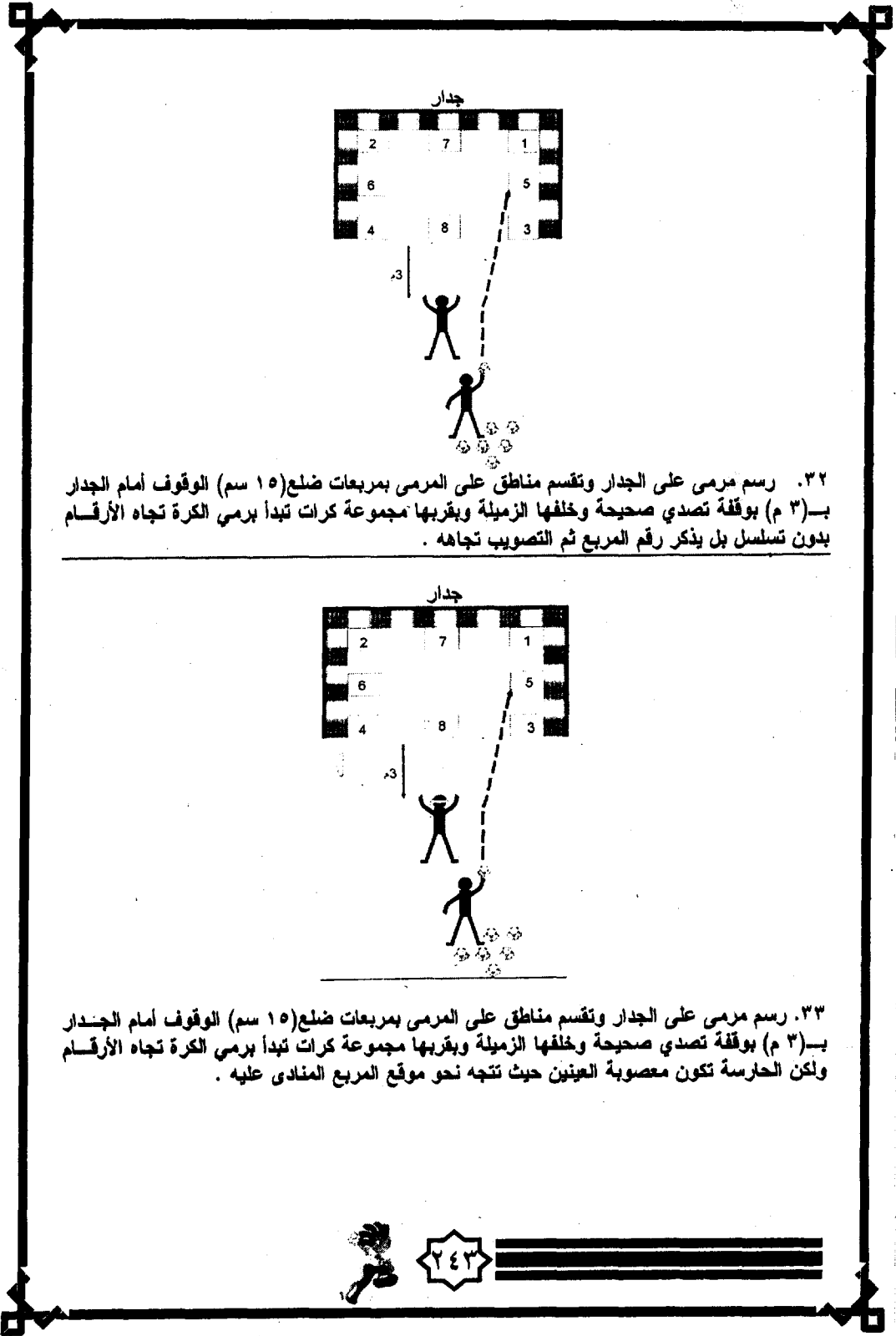


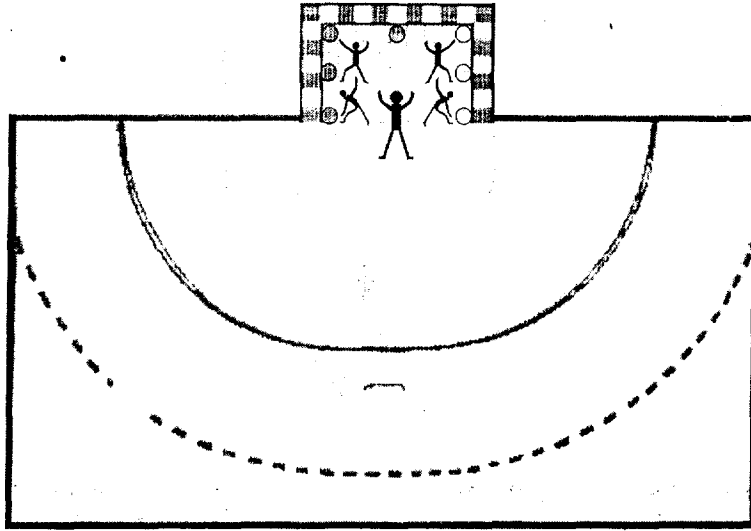
٣١. رسم مرمى على الجدار وتقسّم مناطق على المرمى بمربعات ضلع (١٥ سم) الوقوف أمام الجدار بـ (٣ م) بوقفة تصدي صحيحة وخلفها الزميلة وبقرتها مجموعة كرات تبدأ برمي الكرة تجاه الأرقام بالتسلسل وتقوم الحارسة بمنع ارتدادها ثم التبديل بين الحارسين .



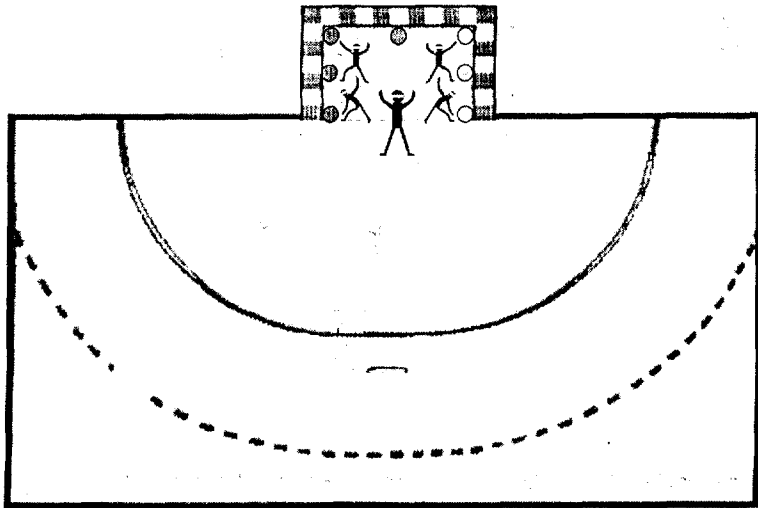
٢٤٢







٣٤. توزيع الكرات حيث تثبت على مناطق في المرمى على العارضة والعمودين في الزوايا ووسط العارضة والعمودين وتكون الكرات بالألوان، يبدأ التمرين بمس الكرات الملونة من الأعلى ثم الوسط والأرضية وبالعكس وبحركة تصدي صحيحة لكل كرة .

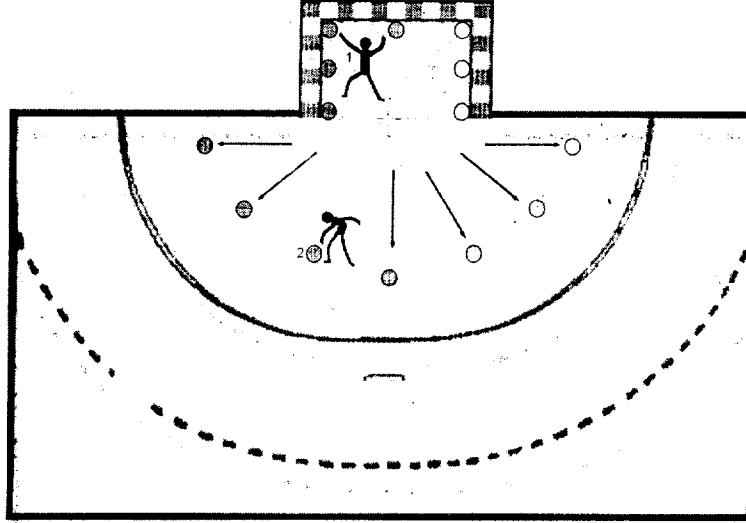


٣٥. توزيع الكرات حيث تثبت على مناطق في المرمى على العارضة والعمودين في الزوايا ووسط العارضة والعمودين وتكون الكرات بالألوان، يبدأ التمرين بمس الكرات الملونة من الأعلى ثم الوسط والأرضية وبالعكس وبحركة تصدي صحيحة لكل كرة والحارس تكون معصوبة العينين .

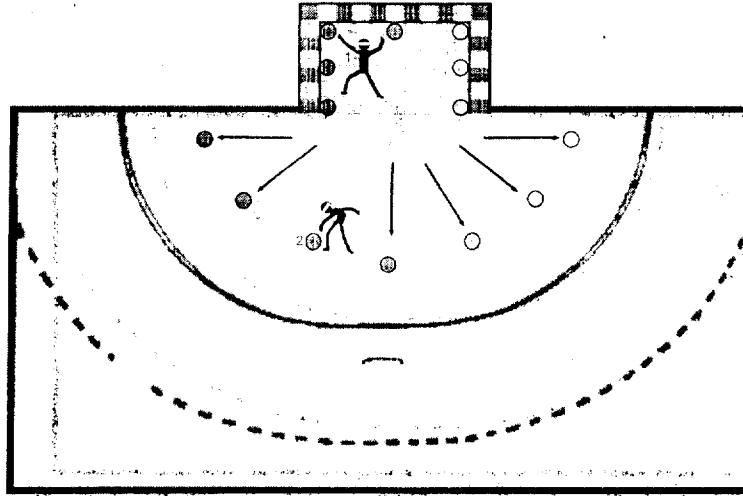


٢٠٤



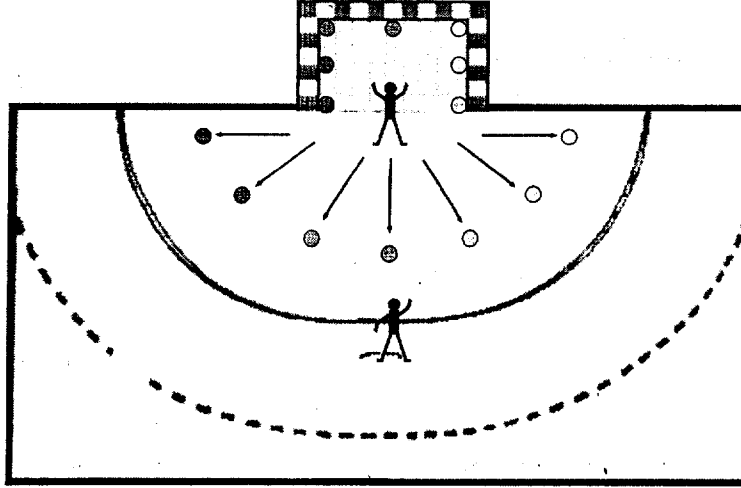


٣٨. تقوم حارسة المرمى بمس الكرة الموضوعة أمام المرمى والموضوعة على مسافة من خط المرمى ثم الرجوع لمس الكرة المثبتة على المرمى وبنفس اللون ومقابل الكرة على الأرض كرة على المرمى ويكرر التمرين من الجانبين .

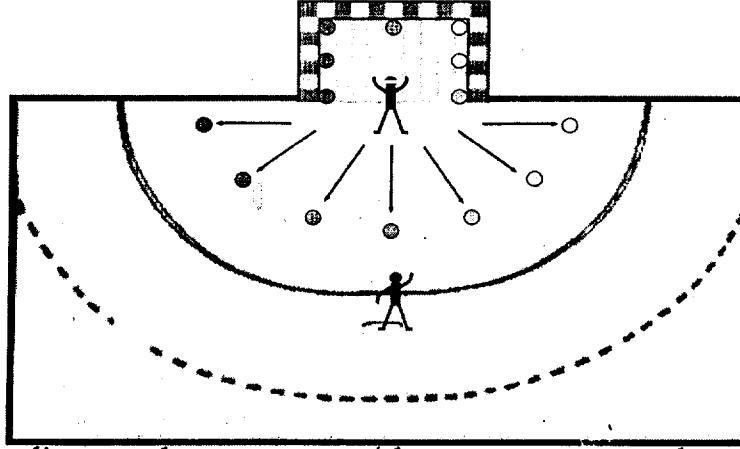


٣٩. تقوم حارسة المرمى بمس الكرة الموضوعة أمام المرمى والموضوعة على مسافة من خط المرمى ثم الرجوع لمس الكرة المثبتة على المرمى وبنفس اللون ومقابل الكرة على الأرض كرة على المرمى ويكرر التمرين من الجانبين يؤدي والحارسة معصوبة العينين .





٤٠. تقوم حارسة المرمى بمس الكرة الموضوعة أمام المرمى والموضوعة على مسافة من خط المرمى ثم الرجوع لمس الكرة المثبتة على المرمى وبنفس اللون ولكن يطلب اللون من قبل المدرب ومقابل الكرة على الأرض كرة على المرمى ويكرر التمرين من الجانبين .

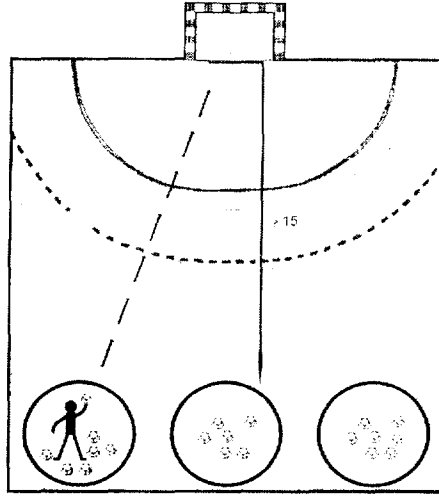


٤١. تقوم حارسة المرمى بمس الكرة الموضوعة أمام المرمى والموضوعة على مسافة من خط المرمى ثم الرجوع لمس الكرة المثبتة على المرمى وبنفس اللون ولكن يطلب اللون من قبل المدرب ومقابل الكرة على الأرض كرة على المرمى ويكرر التمرين من الجانبين والحارسة معصوبة العينين .

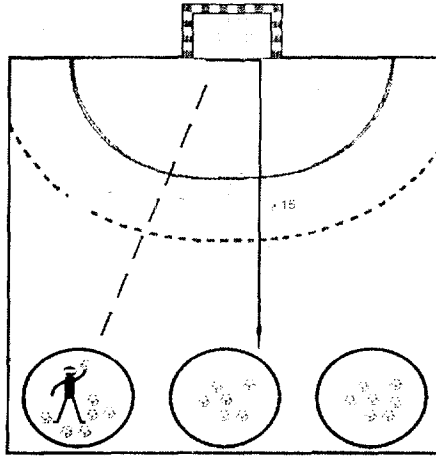


٢٤٧



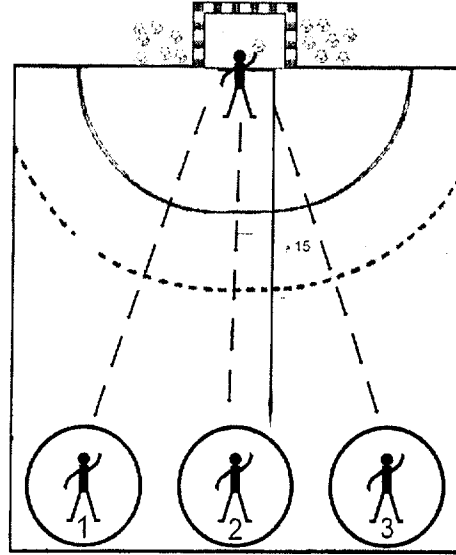


٤٢. توضع كرات داخل كل دائرة مرسومة على عرض الملعب وأمام خط الوسط وبمعدل خمس كرات وعلى بعد (١٥ م) عن خط المرمى، تقوم الحارسة برمي الكرات من داخل كل دائرة لإدخالها المرمى بالتسلسل .

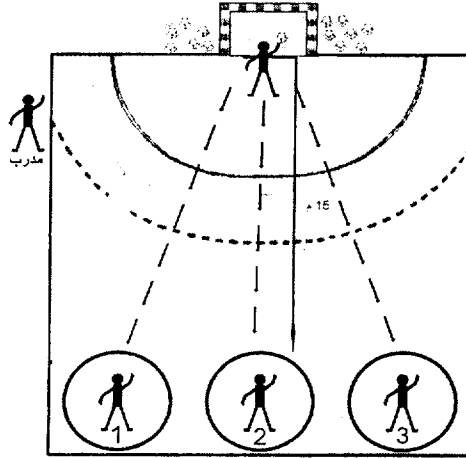


٤٣. توضع كرات داخل كل دائرة مرسومة على عرض الملعب وأمام خط الوسط وبمعدل خمس كرات وعلى بعد (١٥ م) عن خط المرمى، تقوم الحارسة وهي معصوبة العينين برمي الكرات من داخل كل دائرة لإدخالها المرمى بالتسلسل .





٤٤. توضع عشر كرات على كلا جانبي المرمى وتقف الحارسة في المرمى وتقوم برمي الكرات إلى الدوائر التي تقف في كل منها لاعبة وذلك بالتسلسل أي إن الدوائر تكون مرقمة .

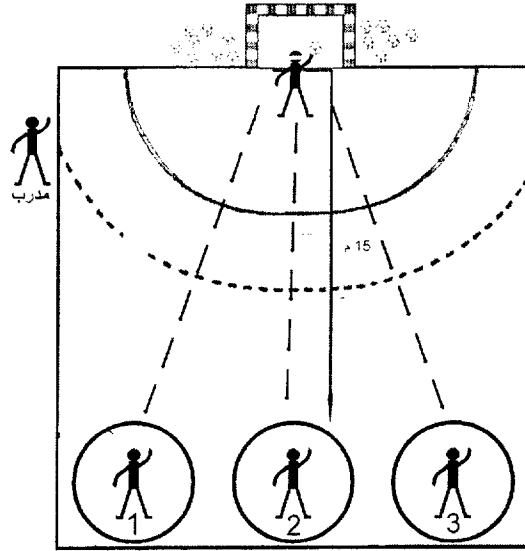


٤٥. توضع عشر كرات على كلا جانبي المرمى وتقف الحارسة في المرمى وتقوم برمي الكرة تجاه رقم الدائرة التي يطلبه المدرّب .

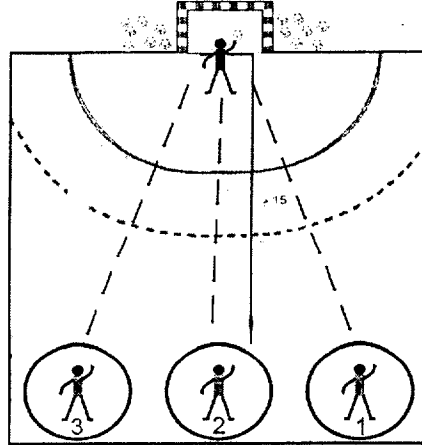


٢٤٩





٤٦. توضع عشر كرات على كلا جانبي المرمى وتقف الحارسة في المرمى وتقوم برمي الكرة تجاه رقم الدائرة التي يطلبه المدرب والحارسة معصوبة العينين ولا تحاسب الحارسة على دقة المناولة .

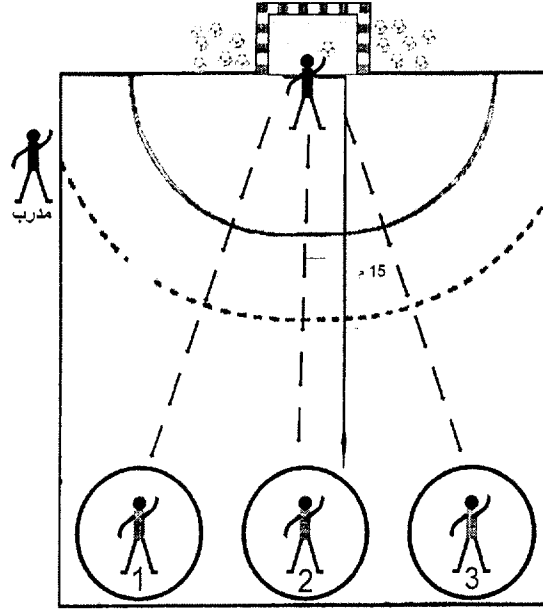


٤٧. توضع عشر كرات على كلا جانبي المرمى وتقف الحارسة في المرمى وتقوم برمي الكرات إلى الدوائر التي تقف في كل منها لاعبة ترتدي لون معين وينفذ التمرين من اليمين ثم من اليسار .



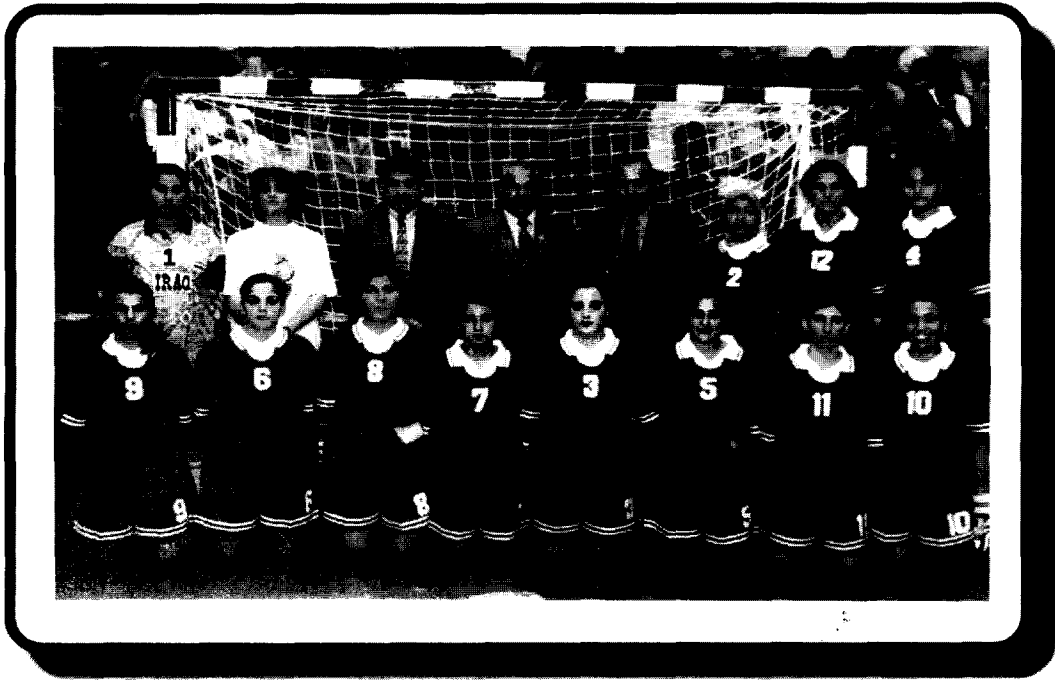
٢٥٠

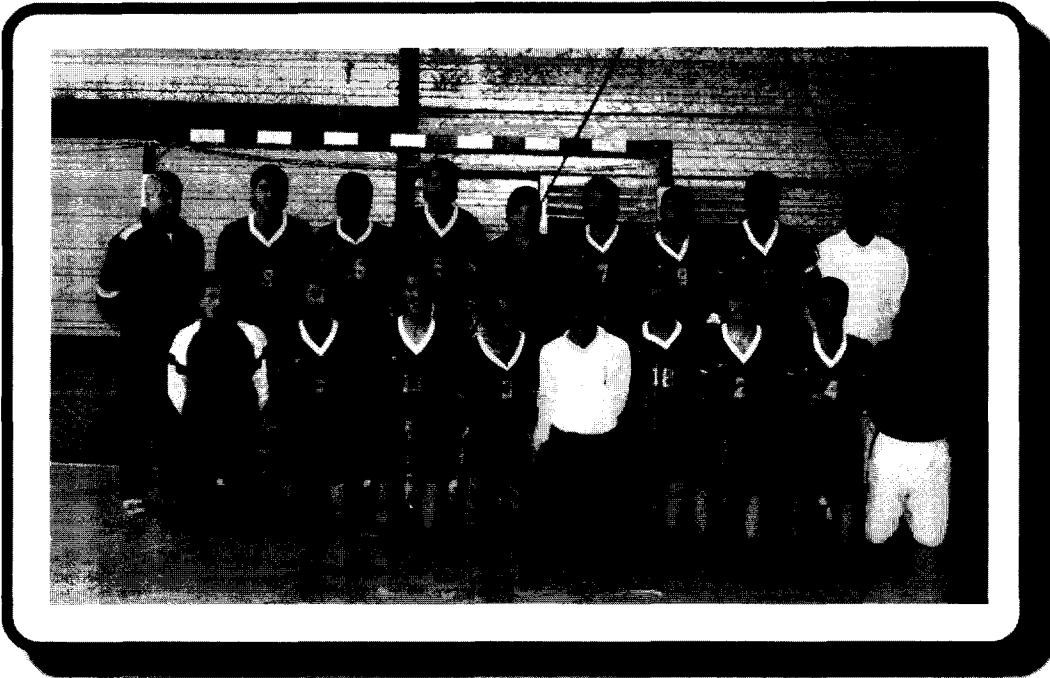
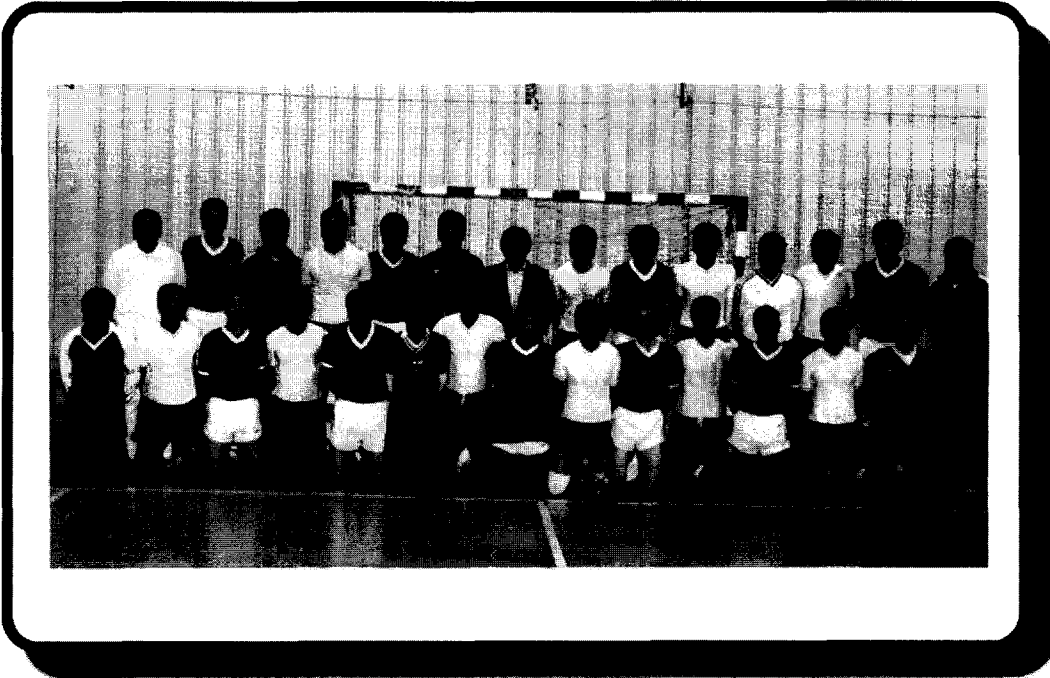




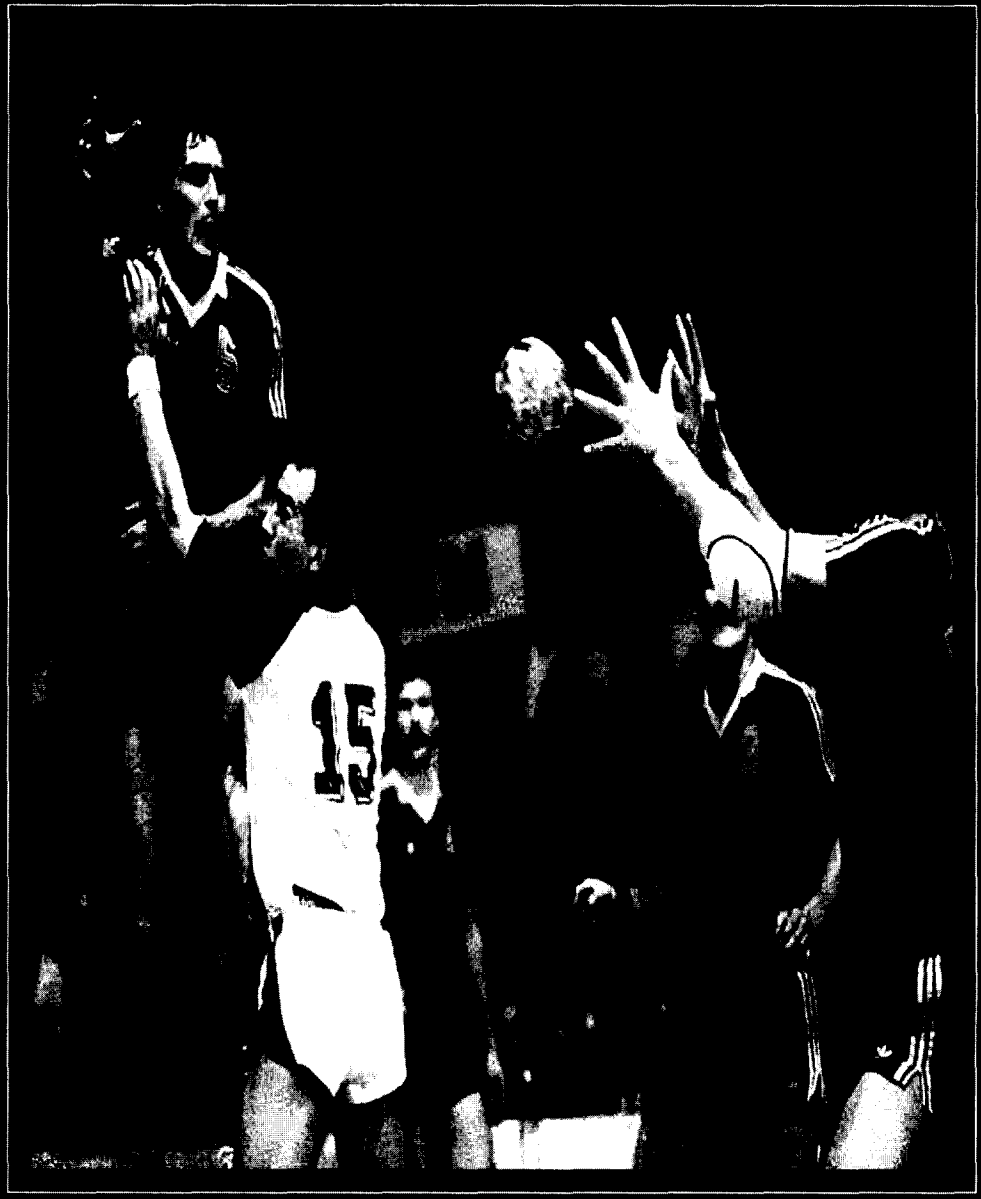
٤٨. توضع عشر كرات على كلا جانبي المرمى وتقف الحارسة في المرمى ويطلب المدرّب اللون الذي ترمي الحارسة تجاهه .

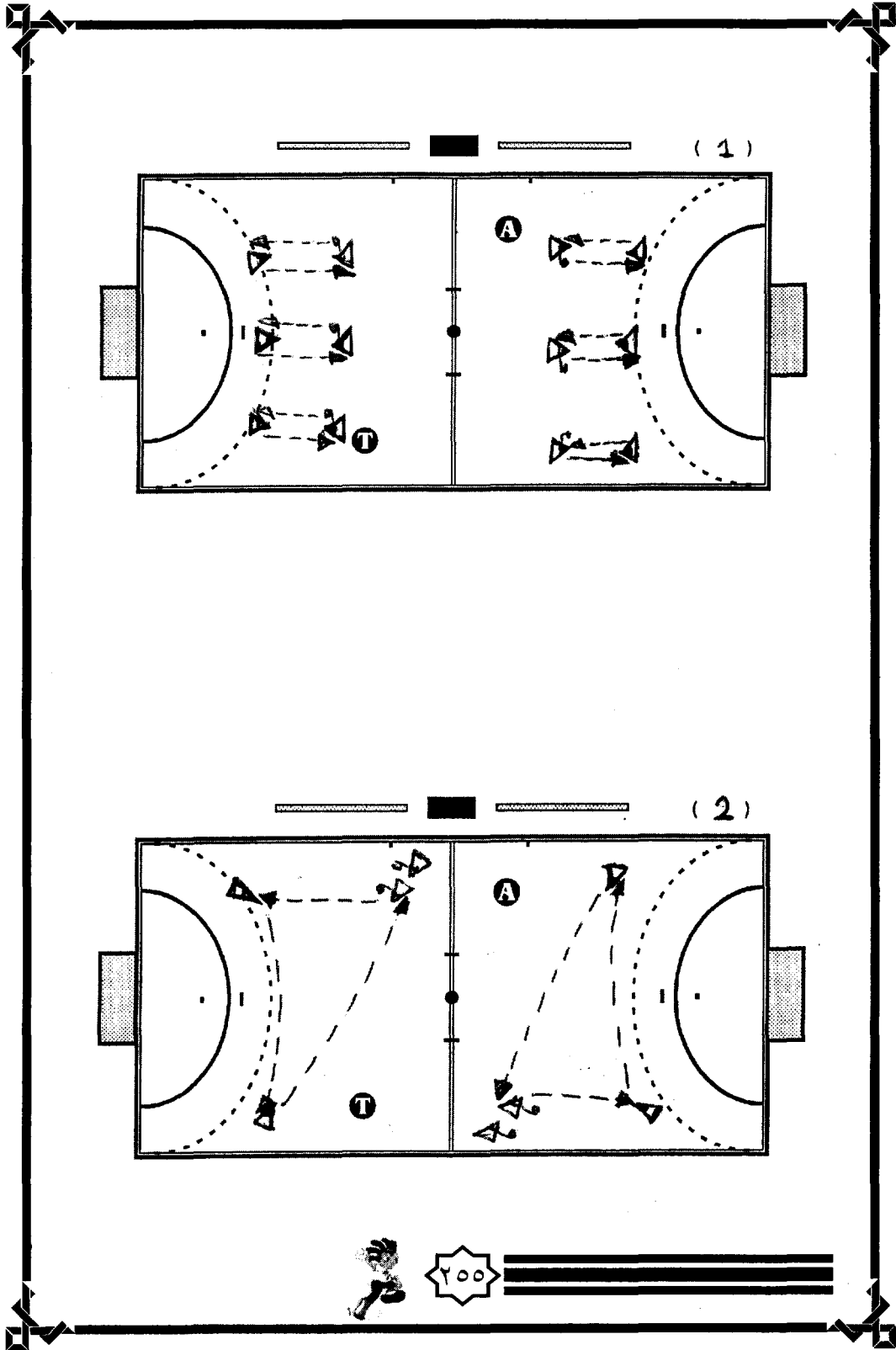


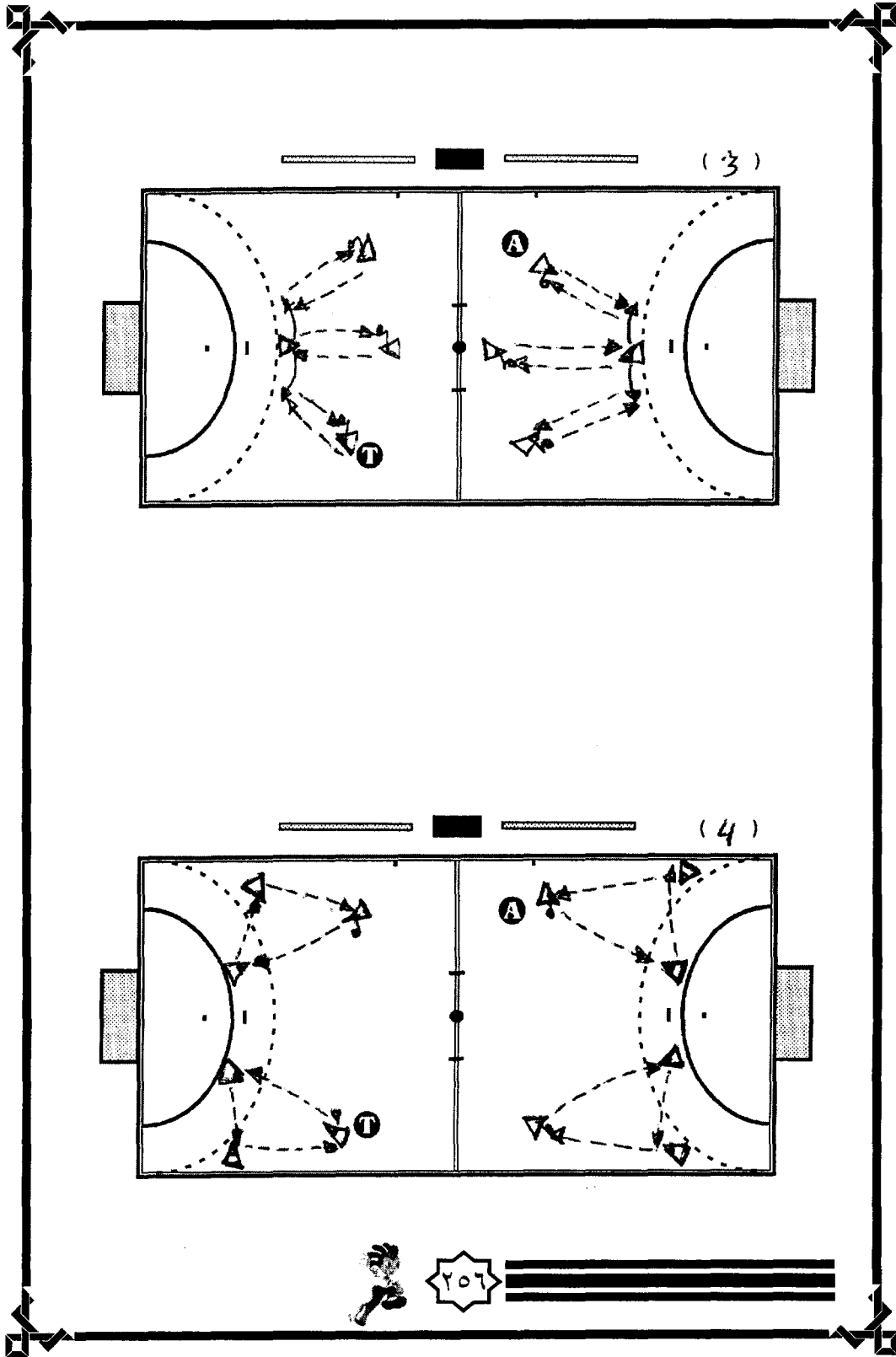


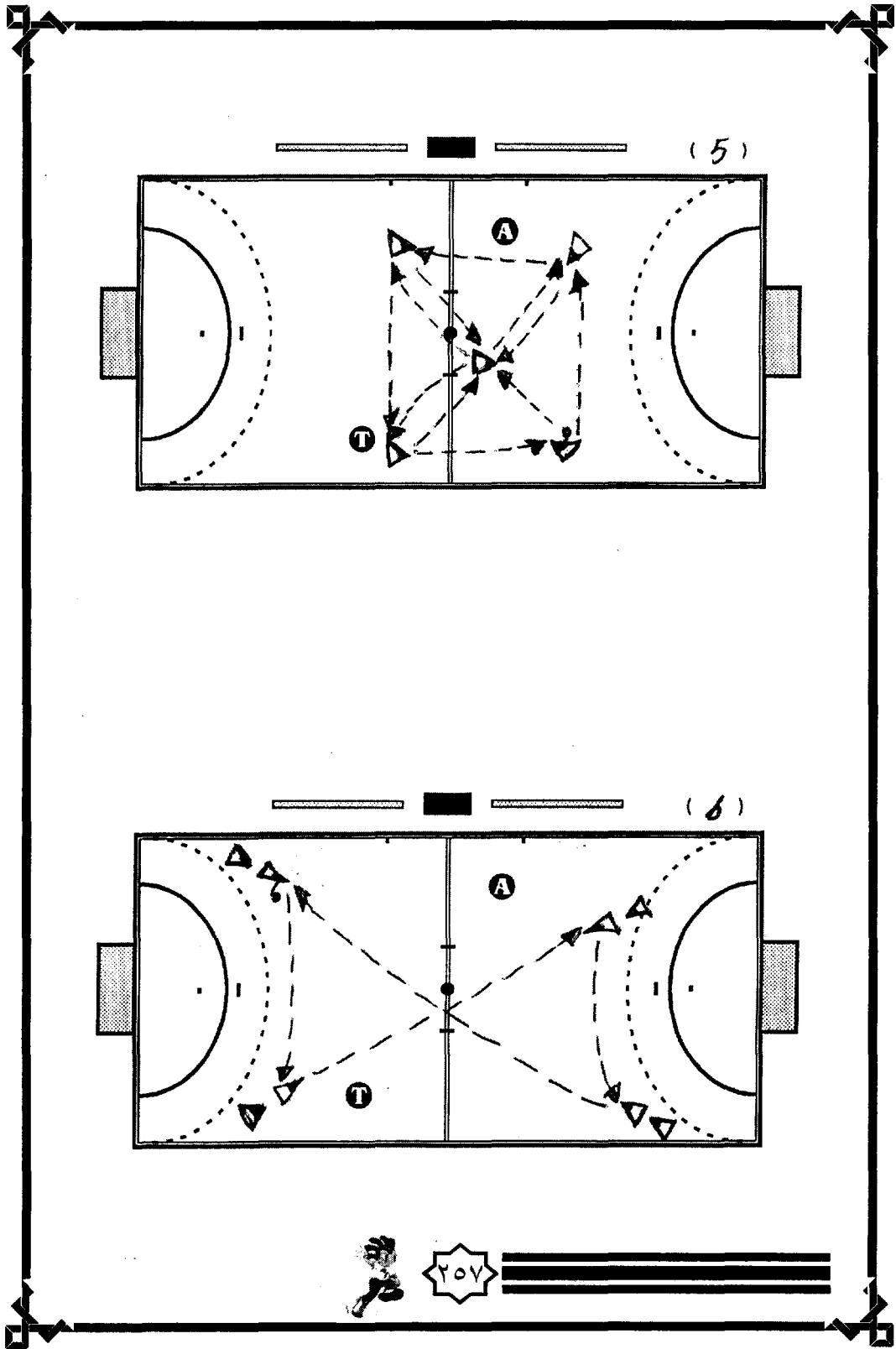


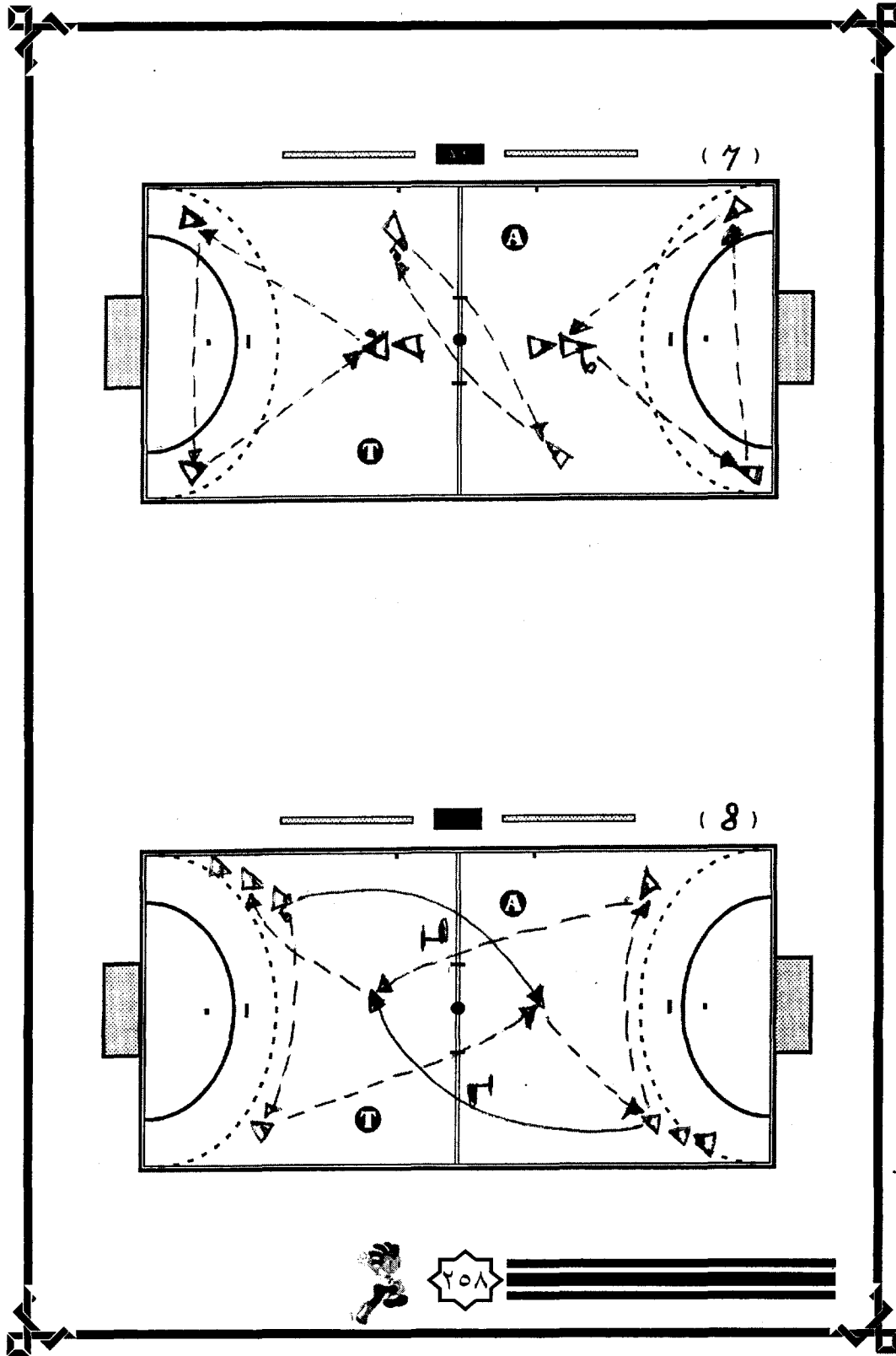
مجموعة التمارين التطبيقية
لعنارة ابلولة والاسلام

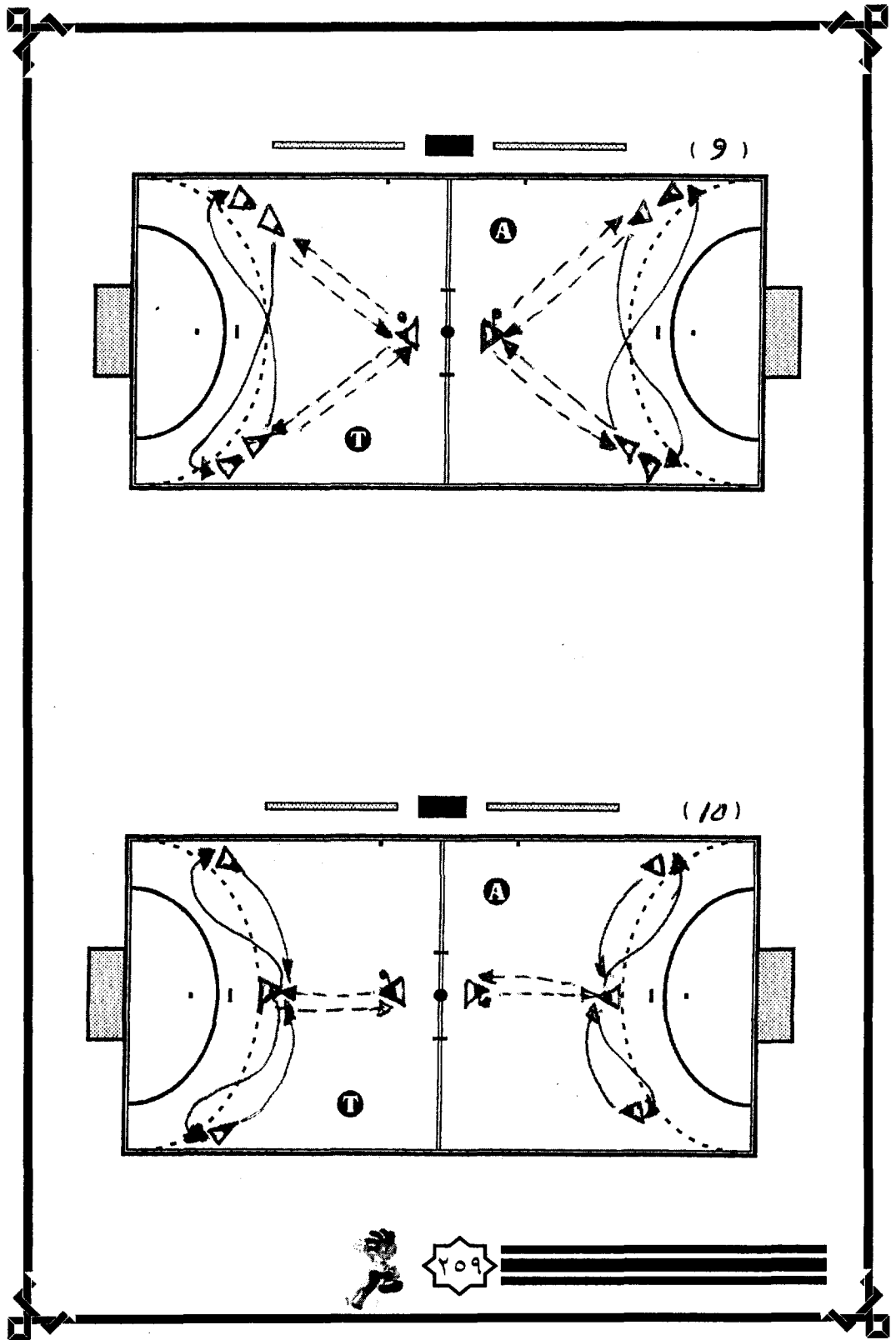


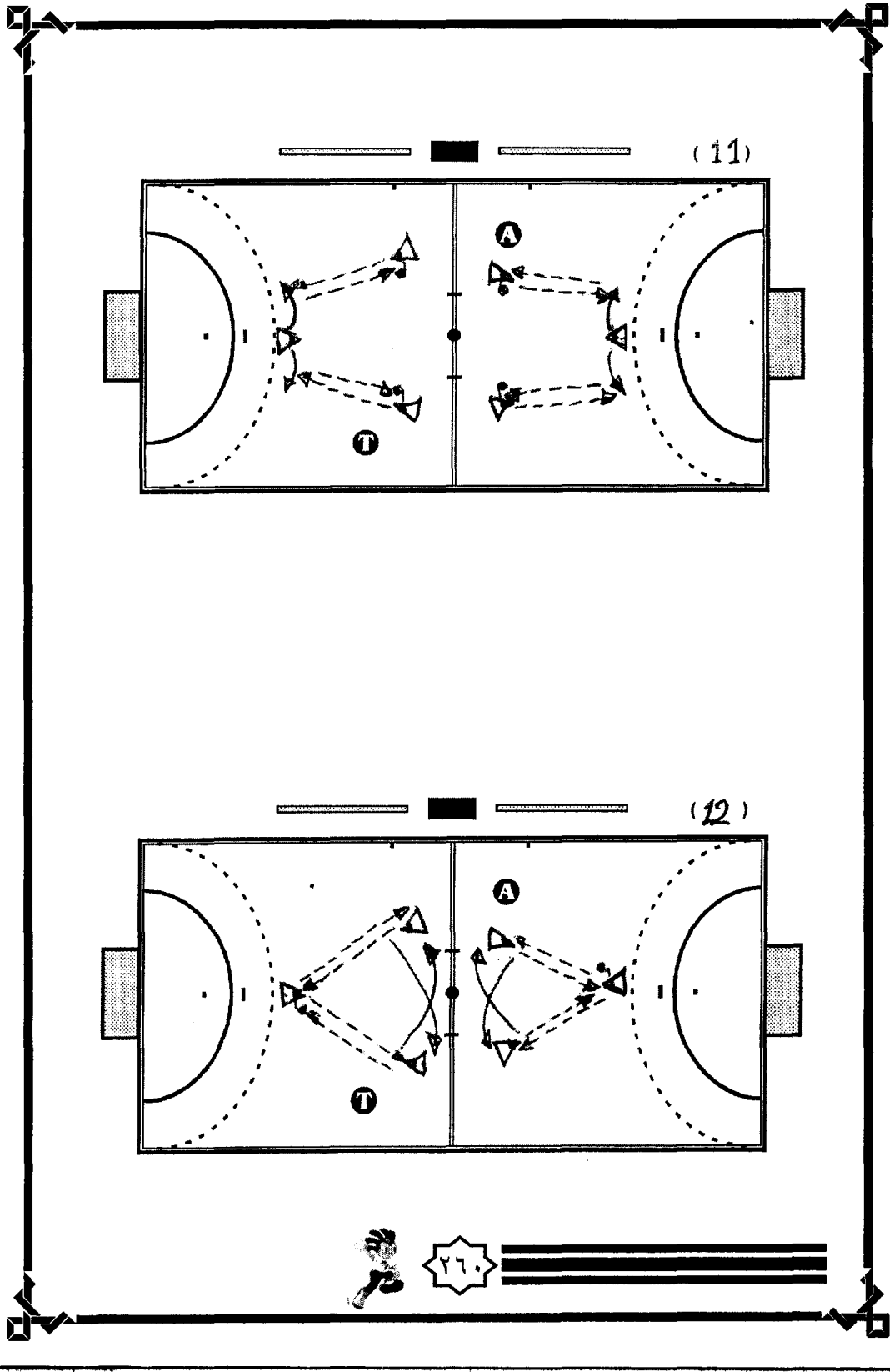


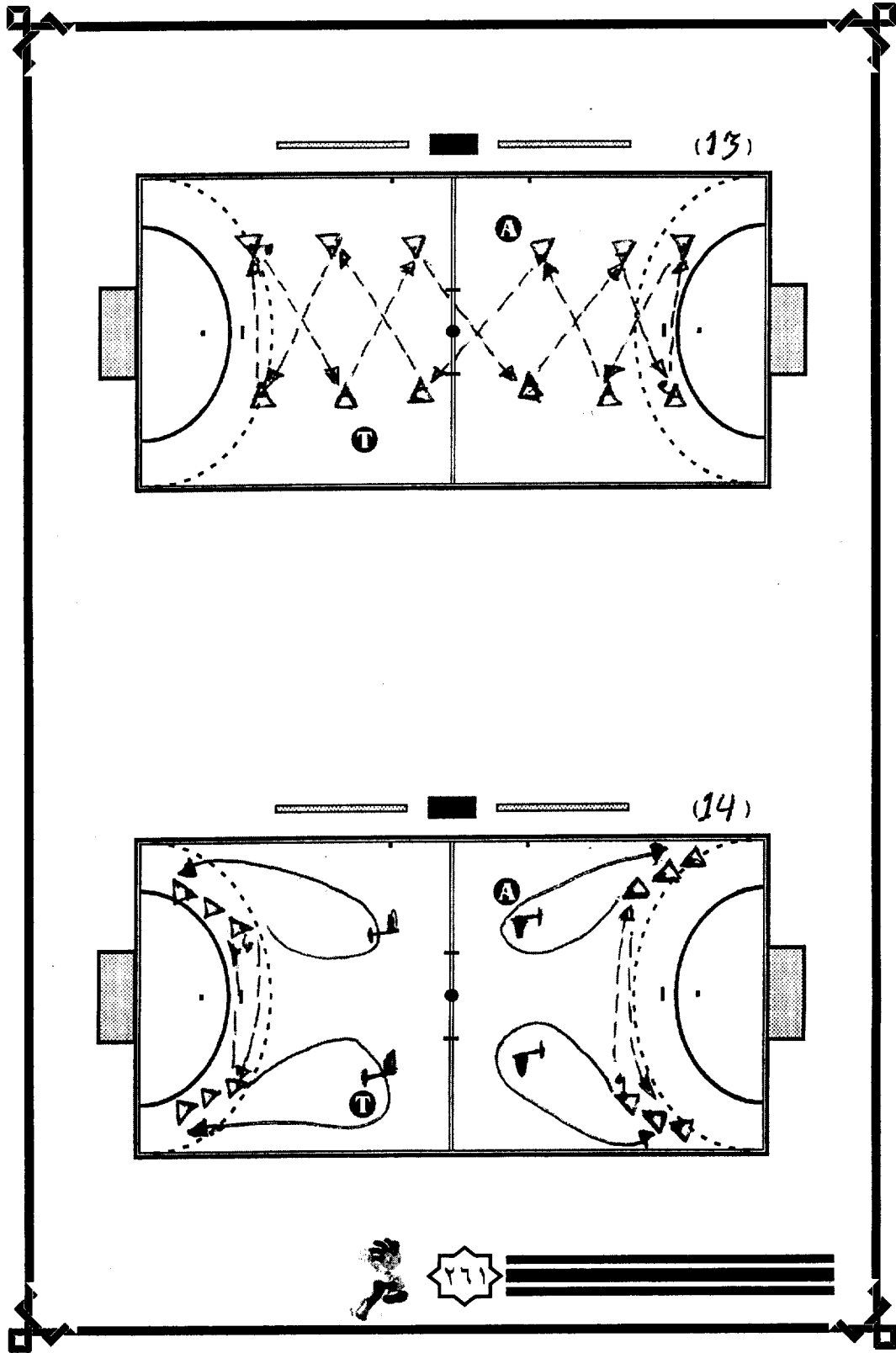


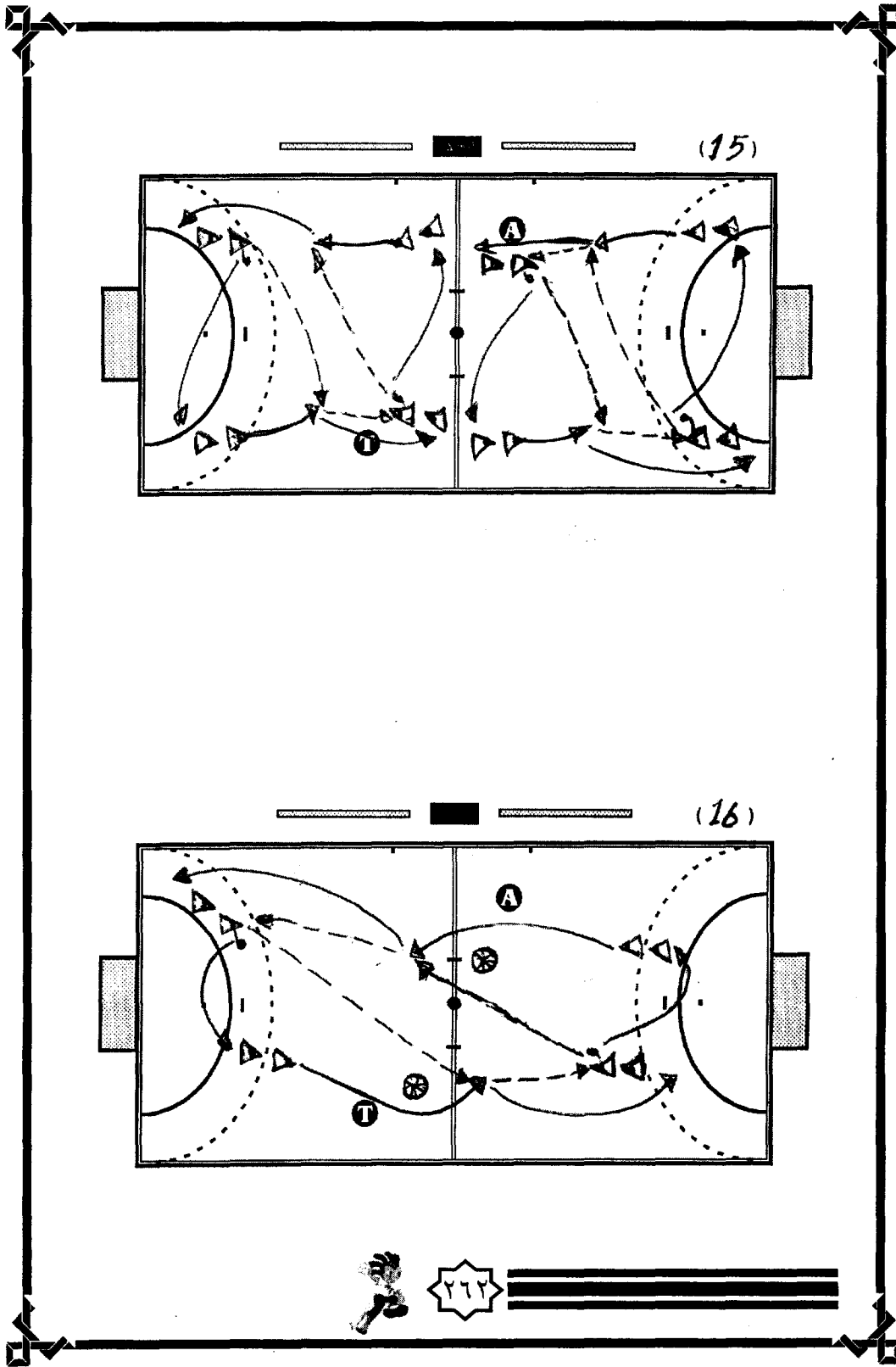


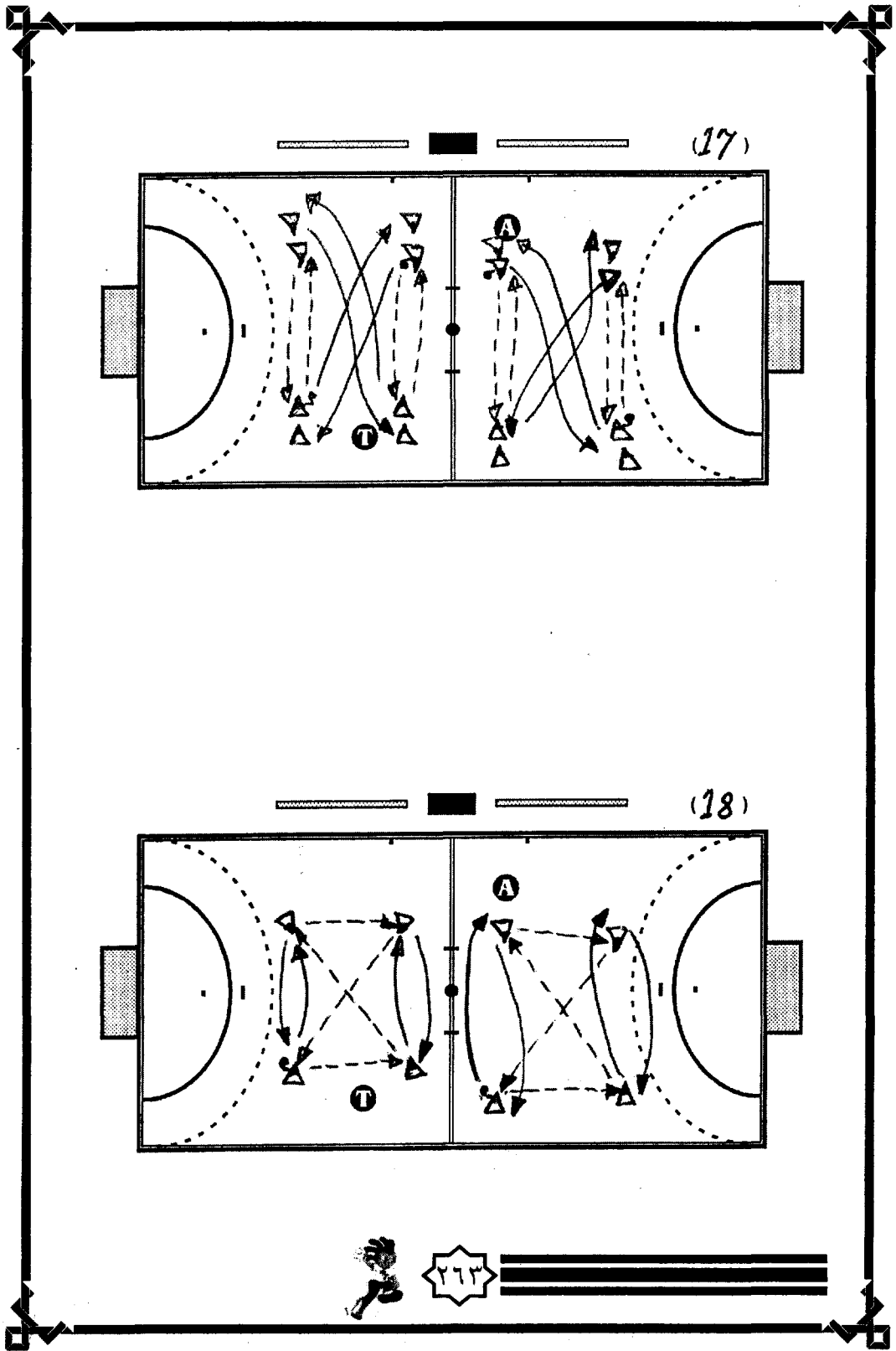


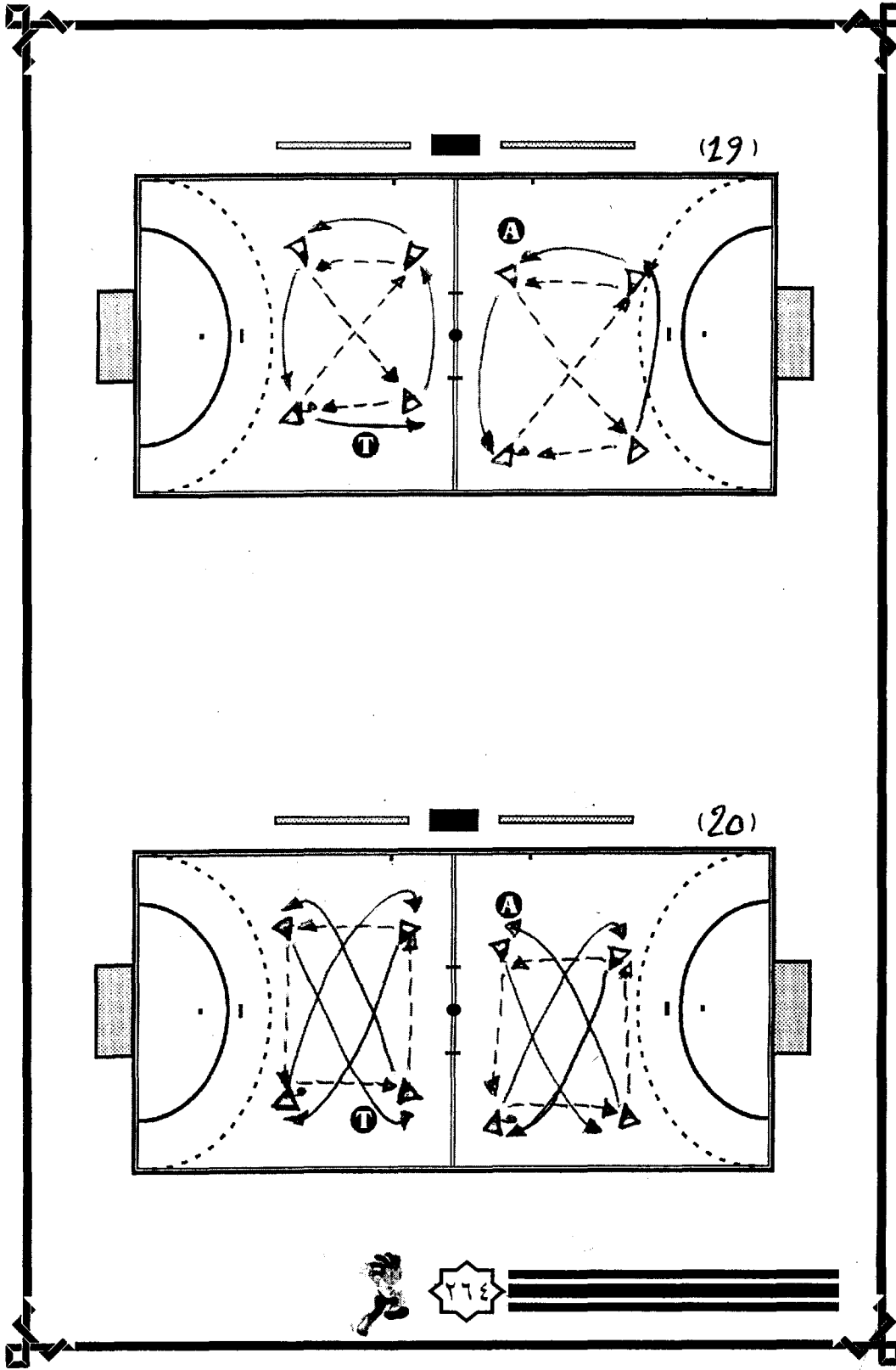


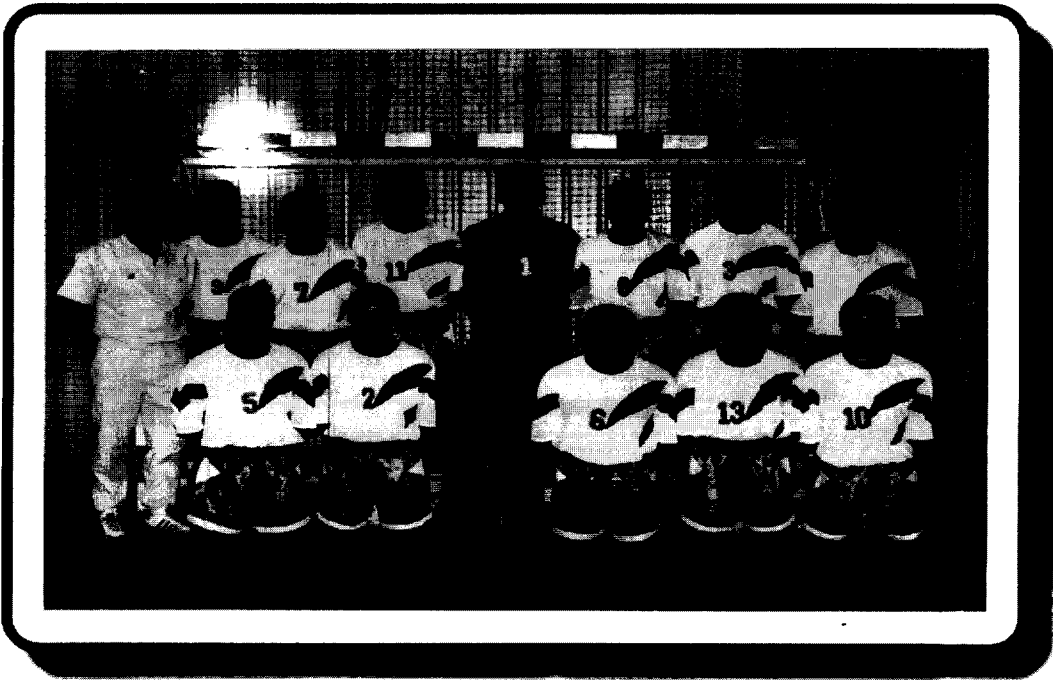




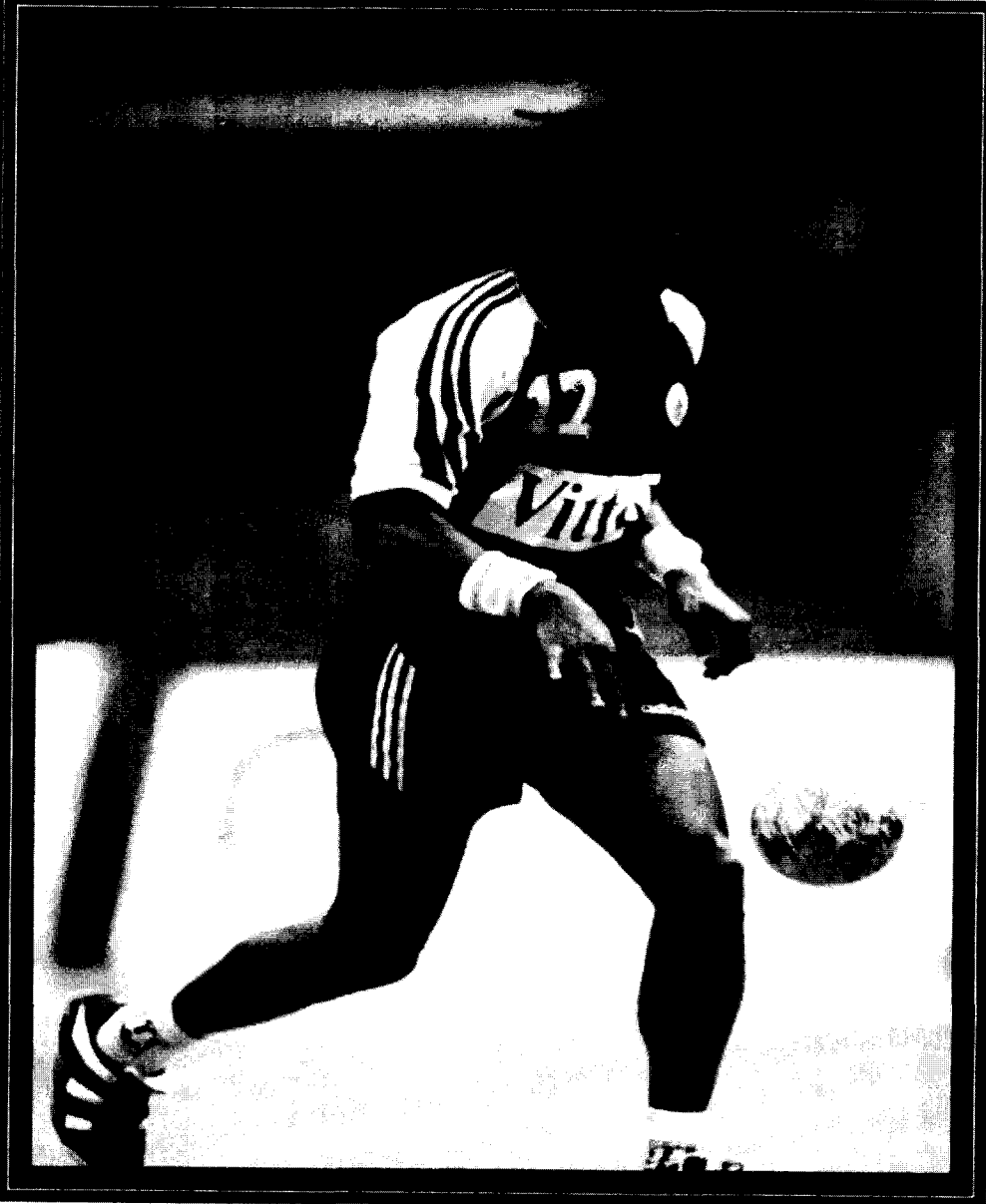


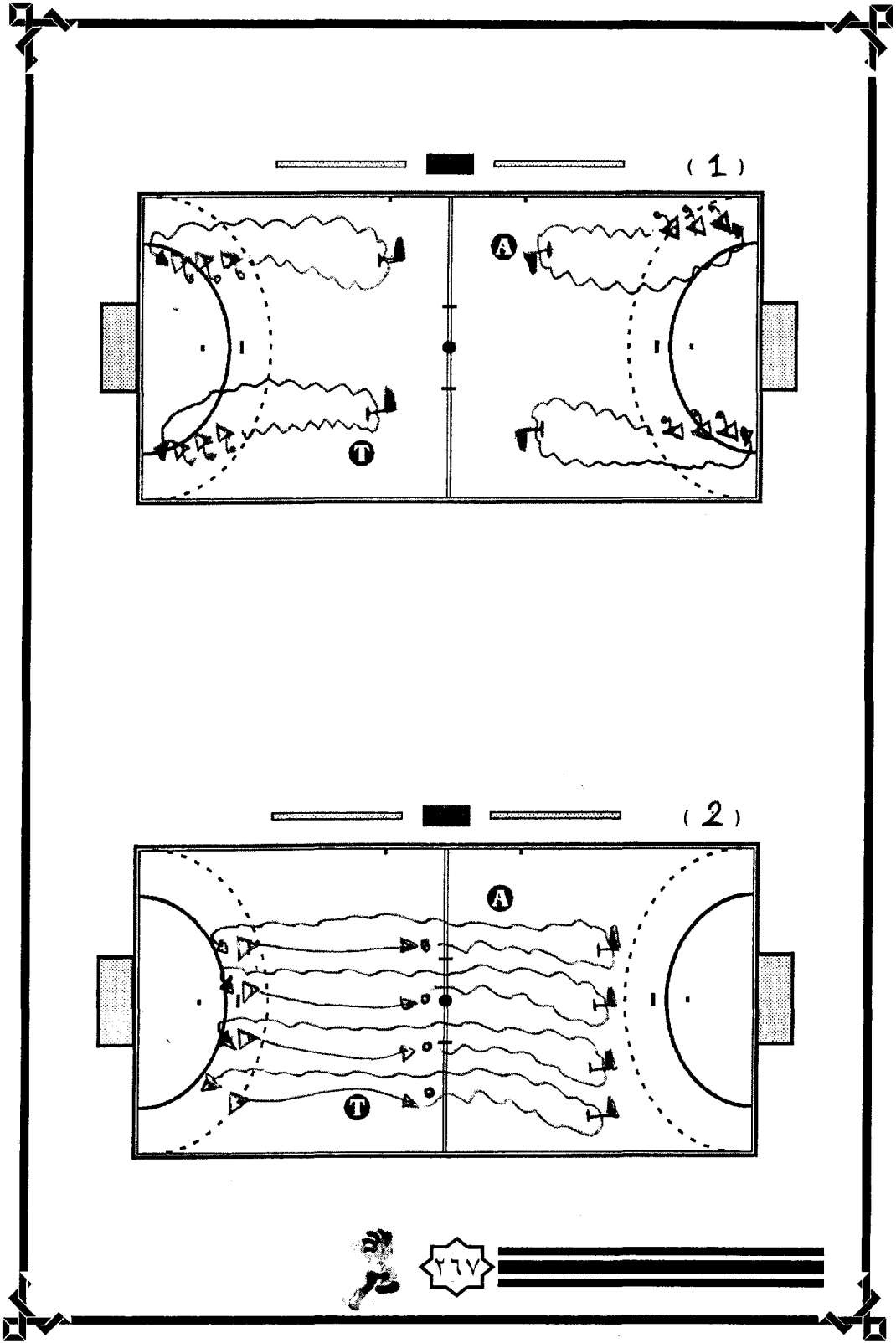


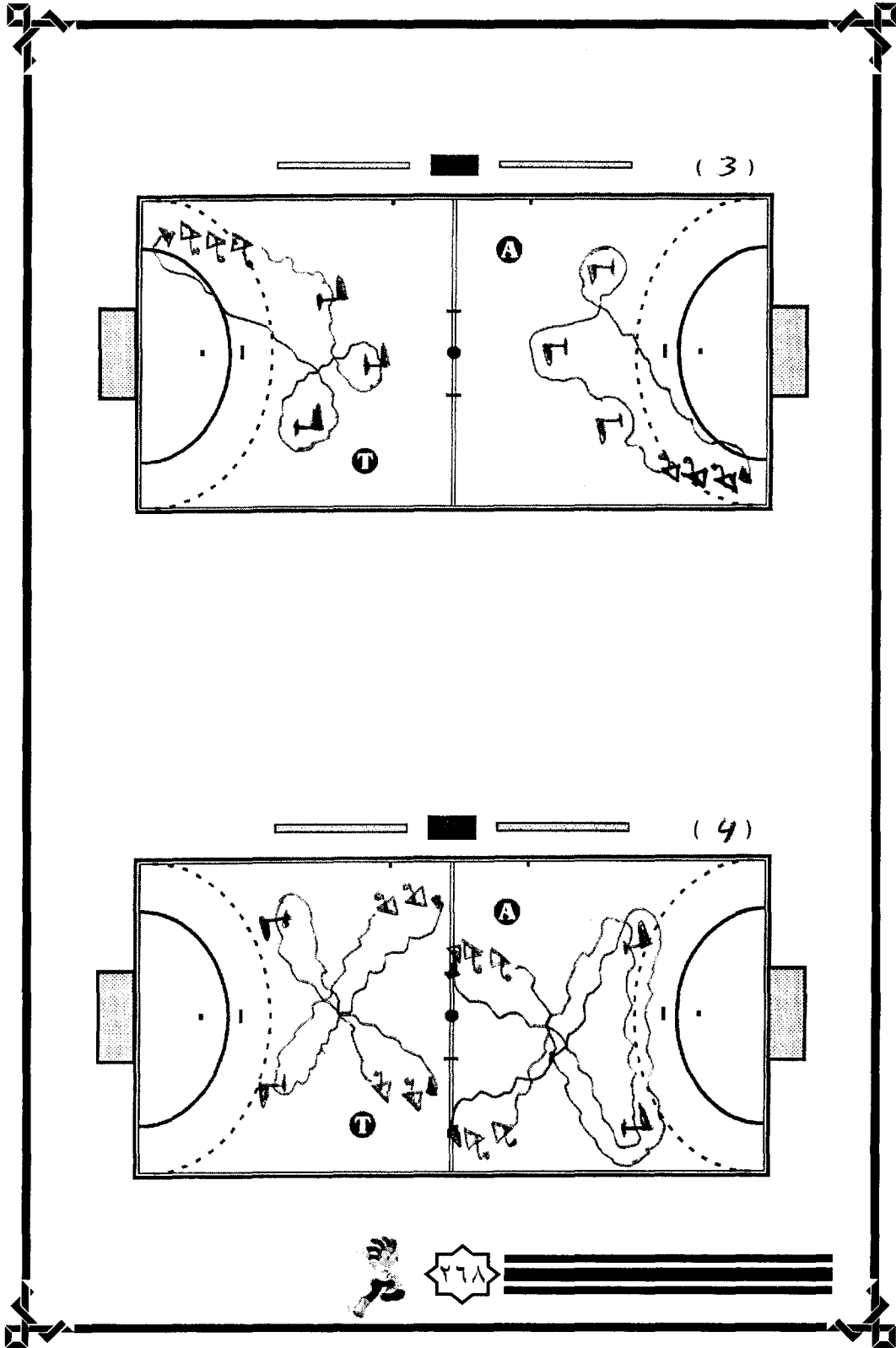


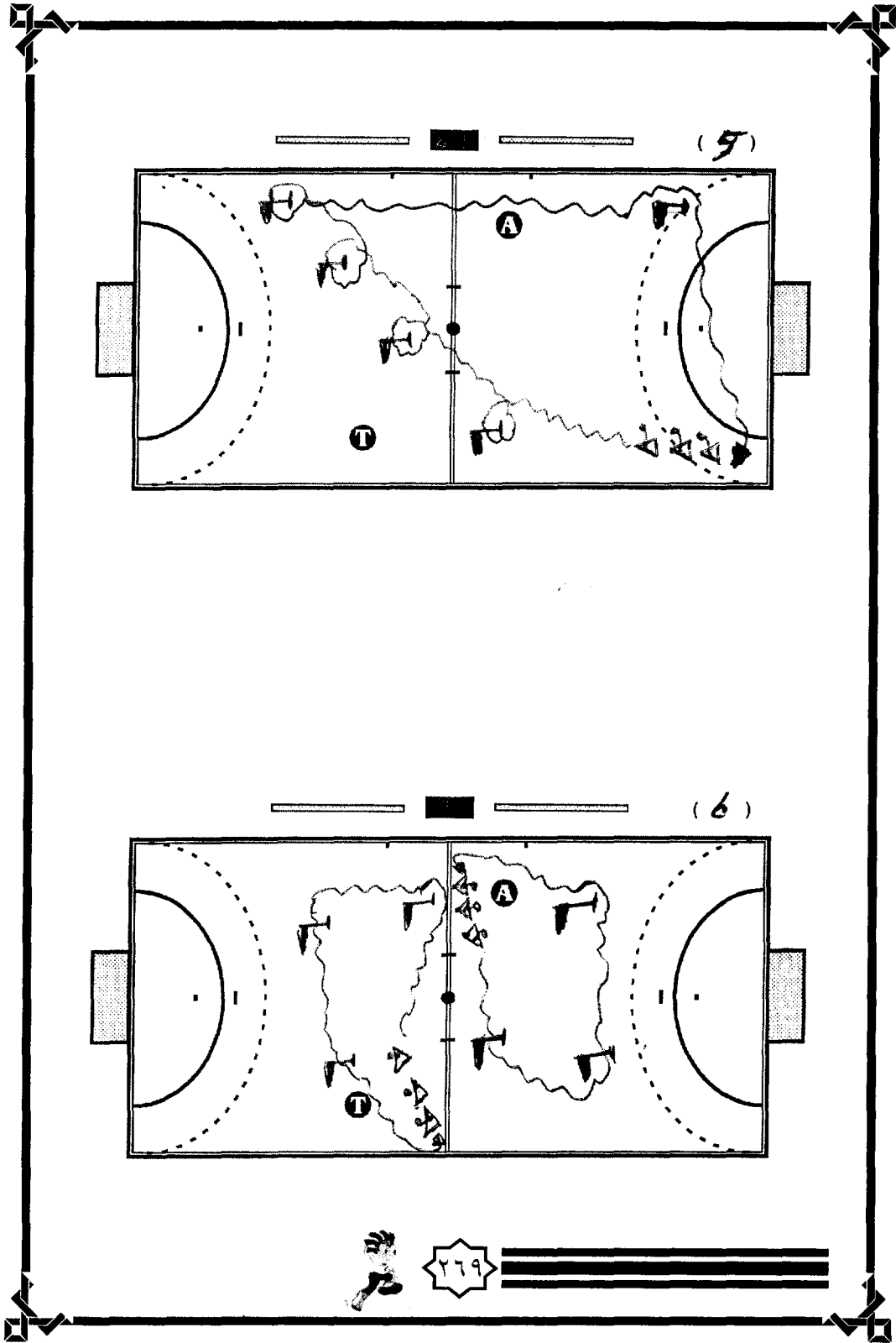


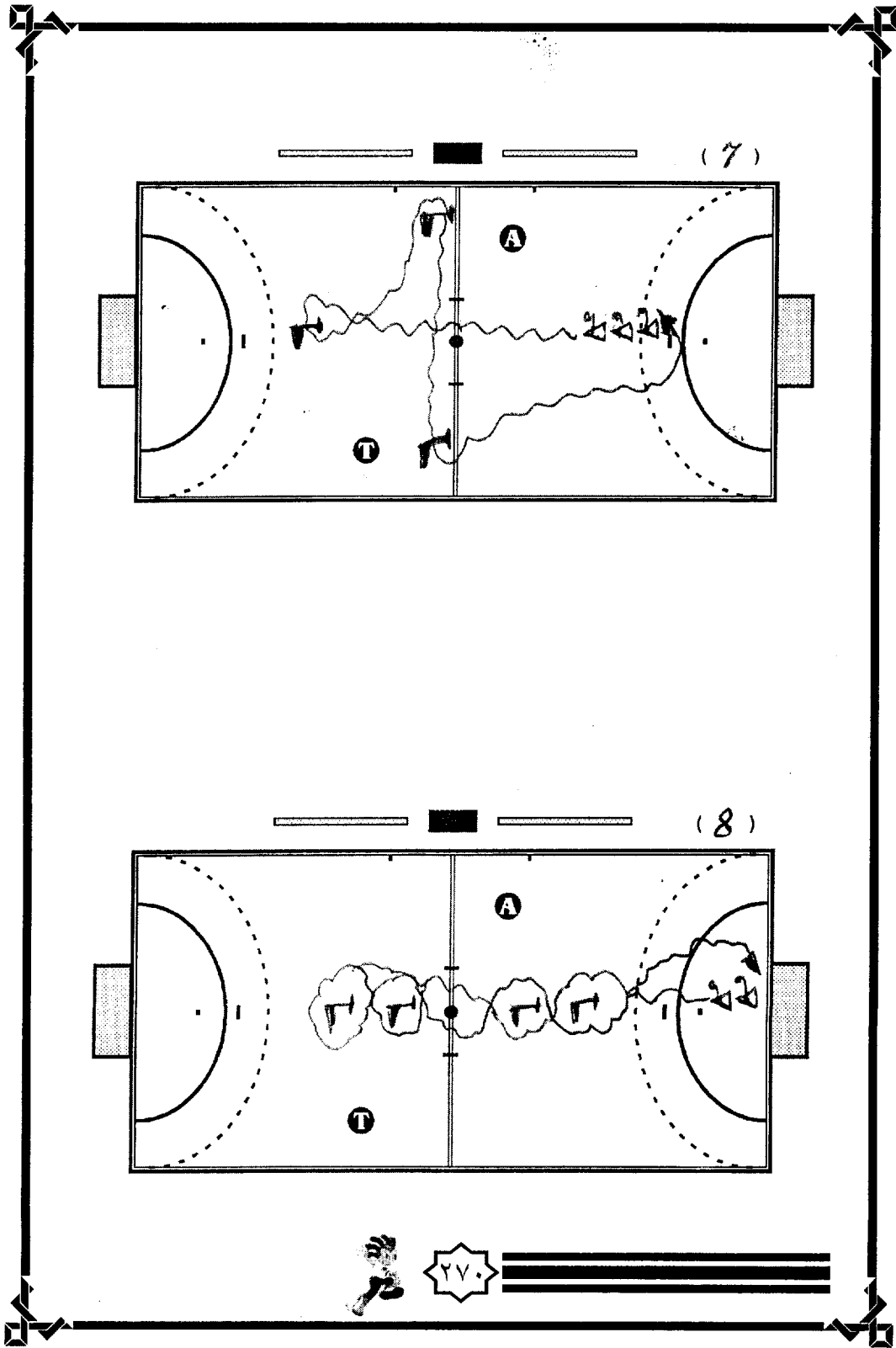
مجموعة التمارين التطبيقية لمهارة الطبقة
بكرة اليد

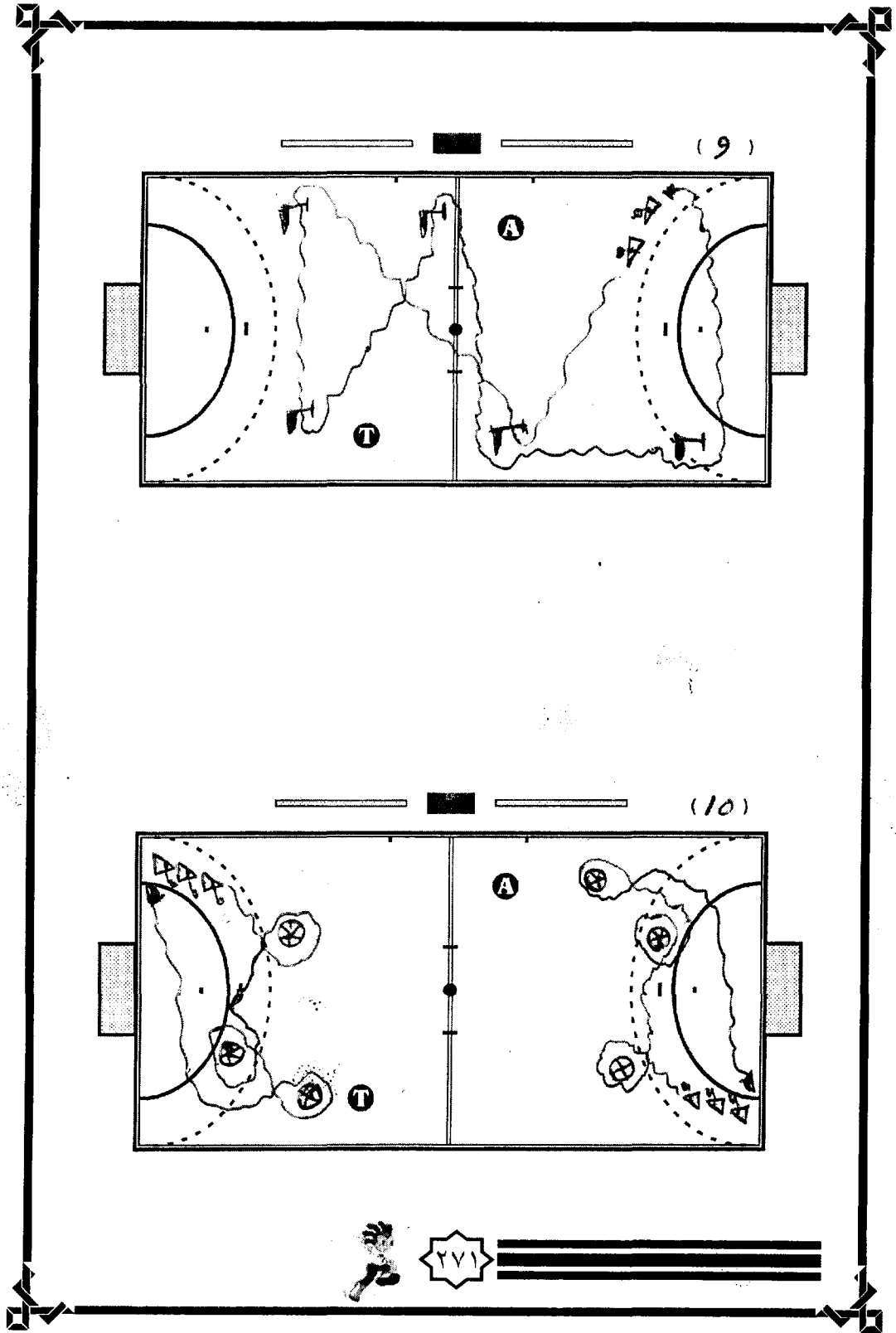


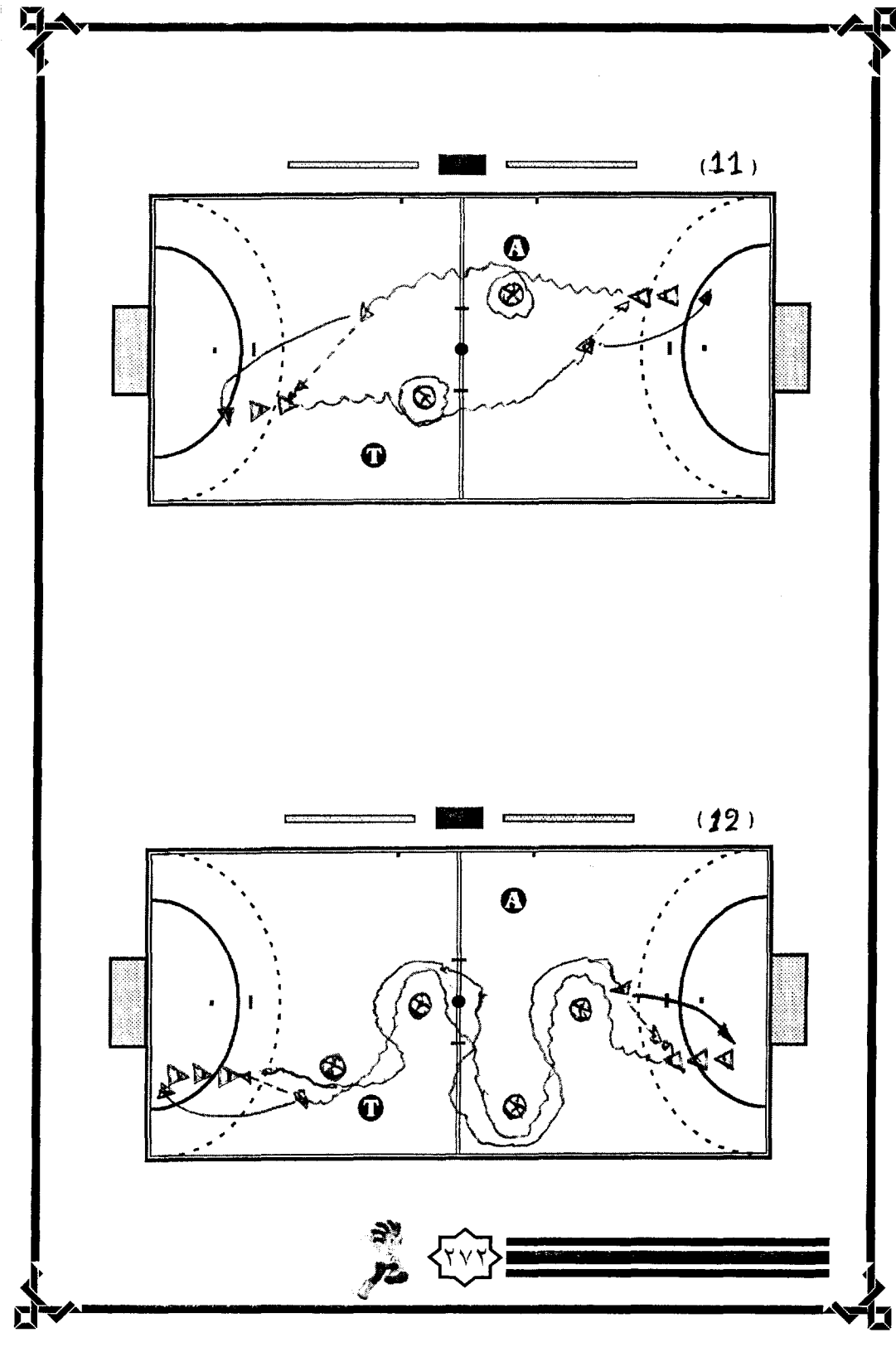


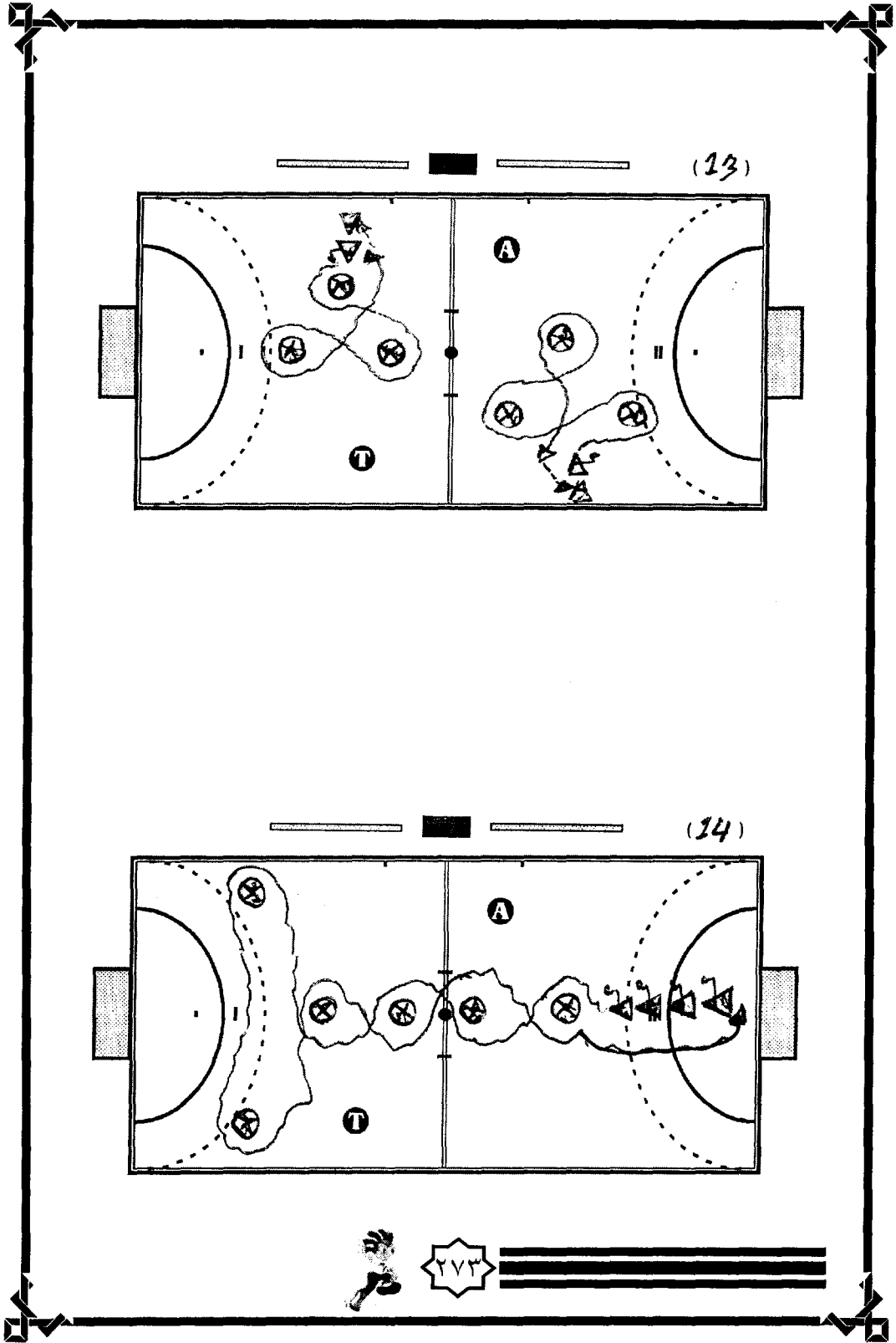


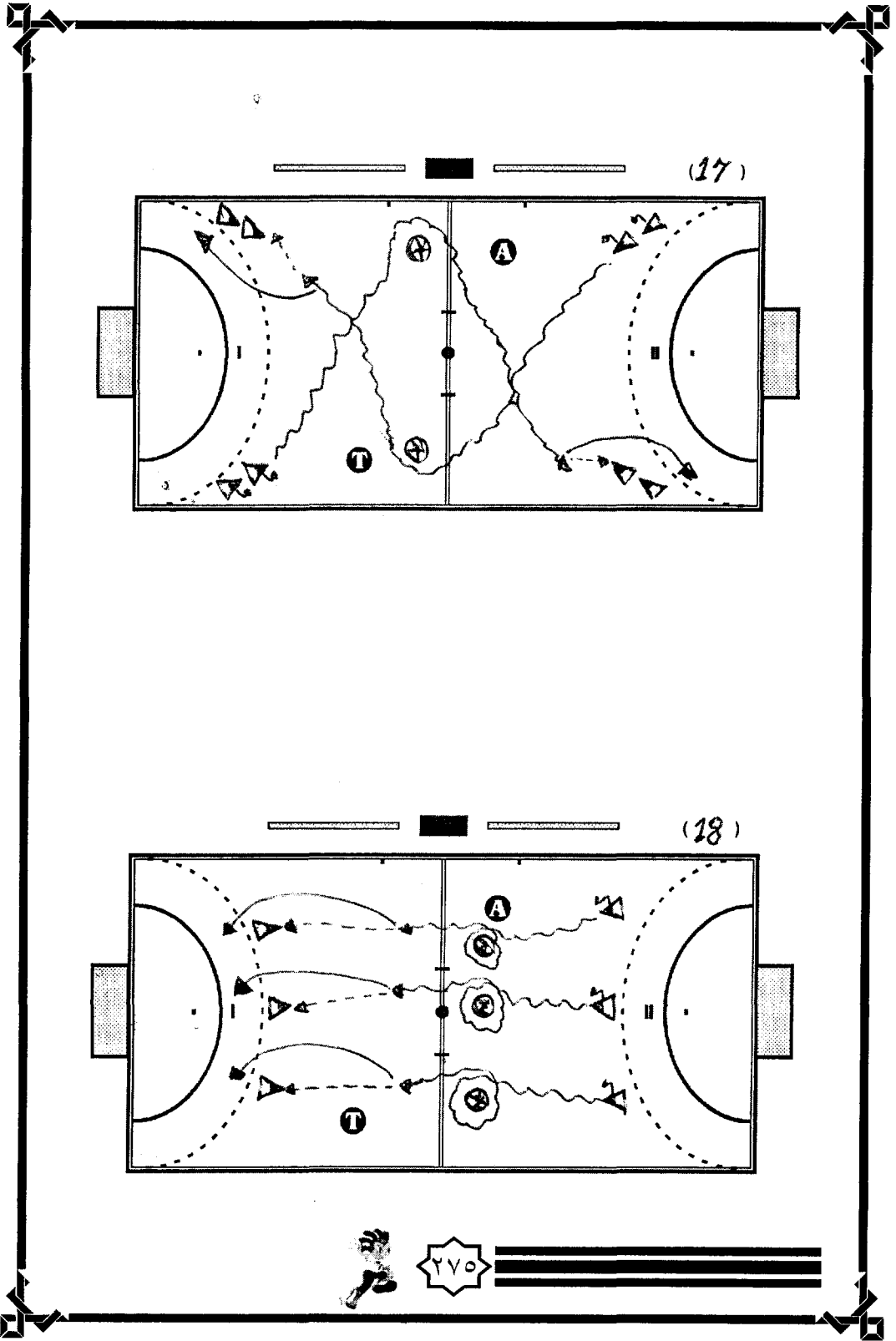


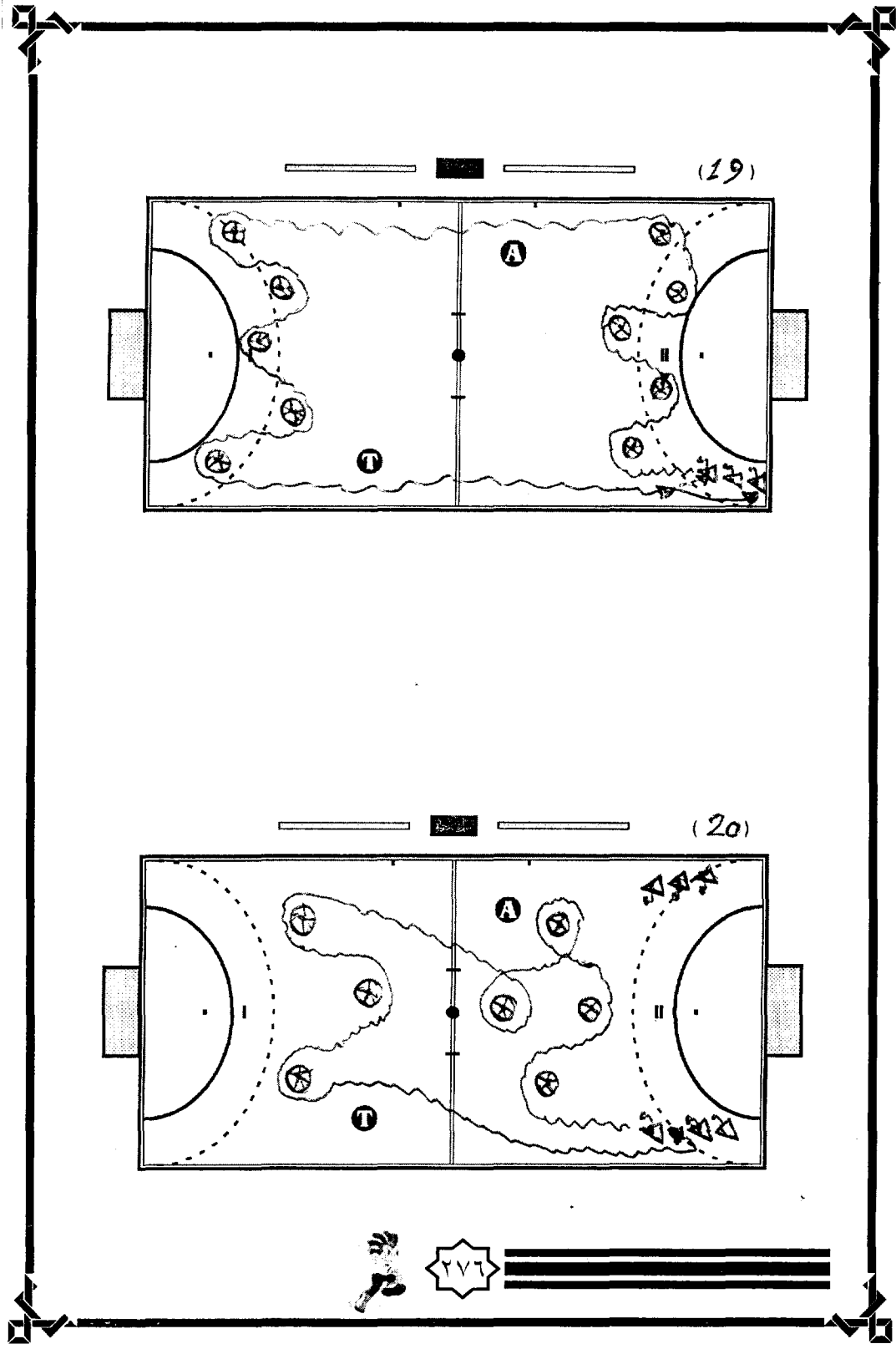








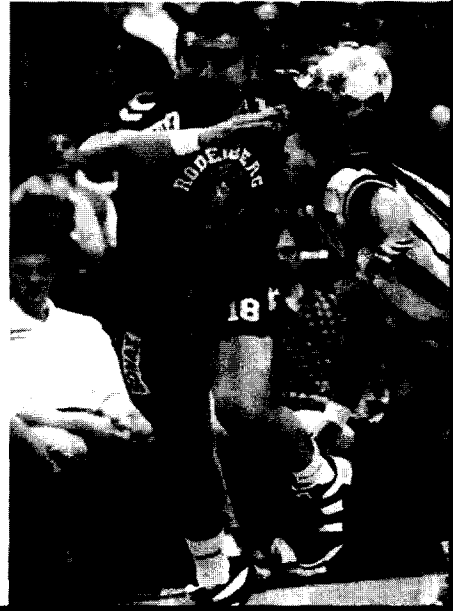




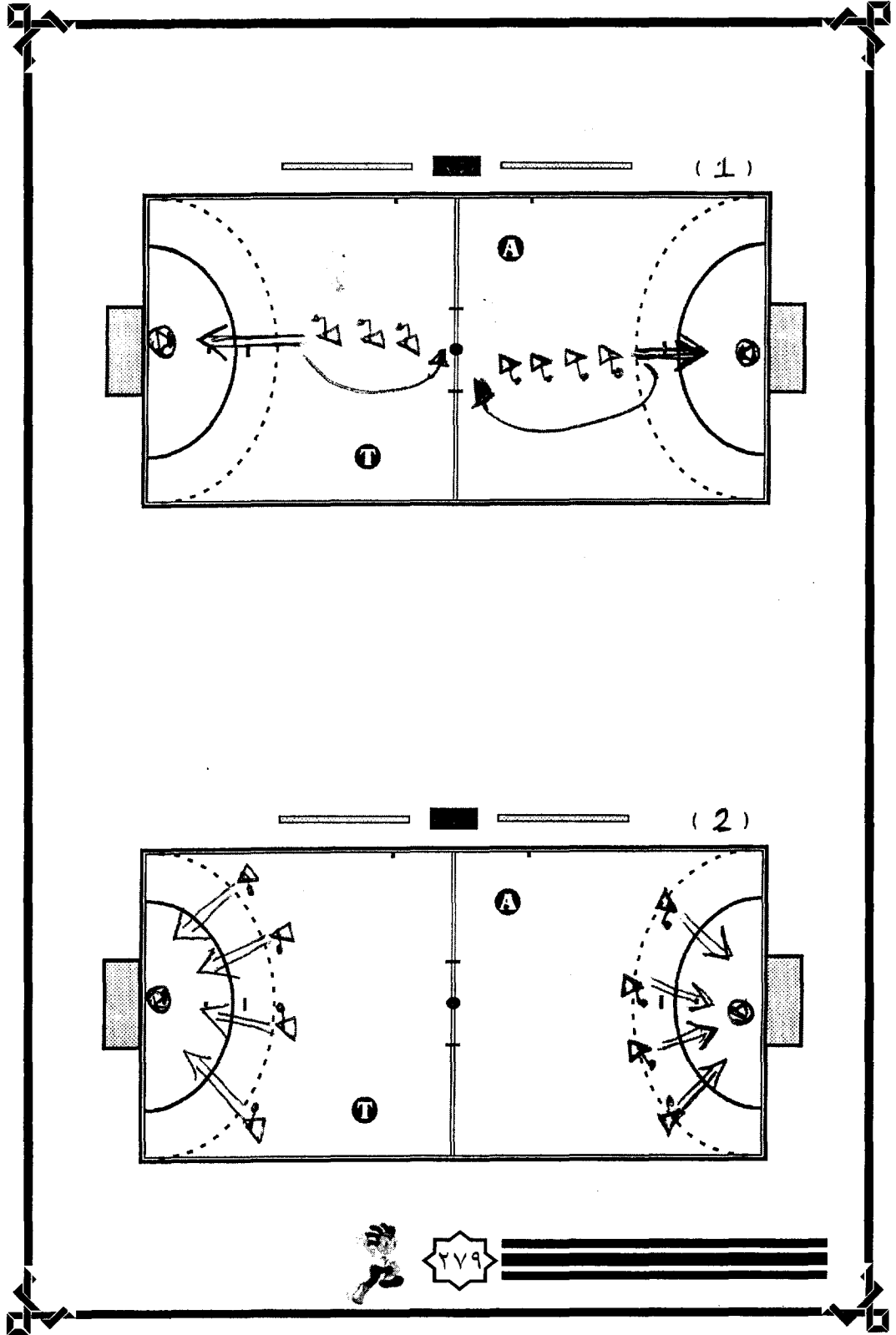


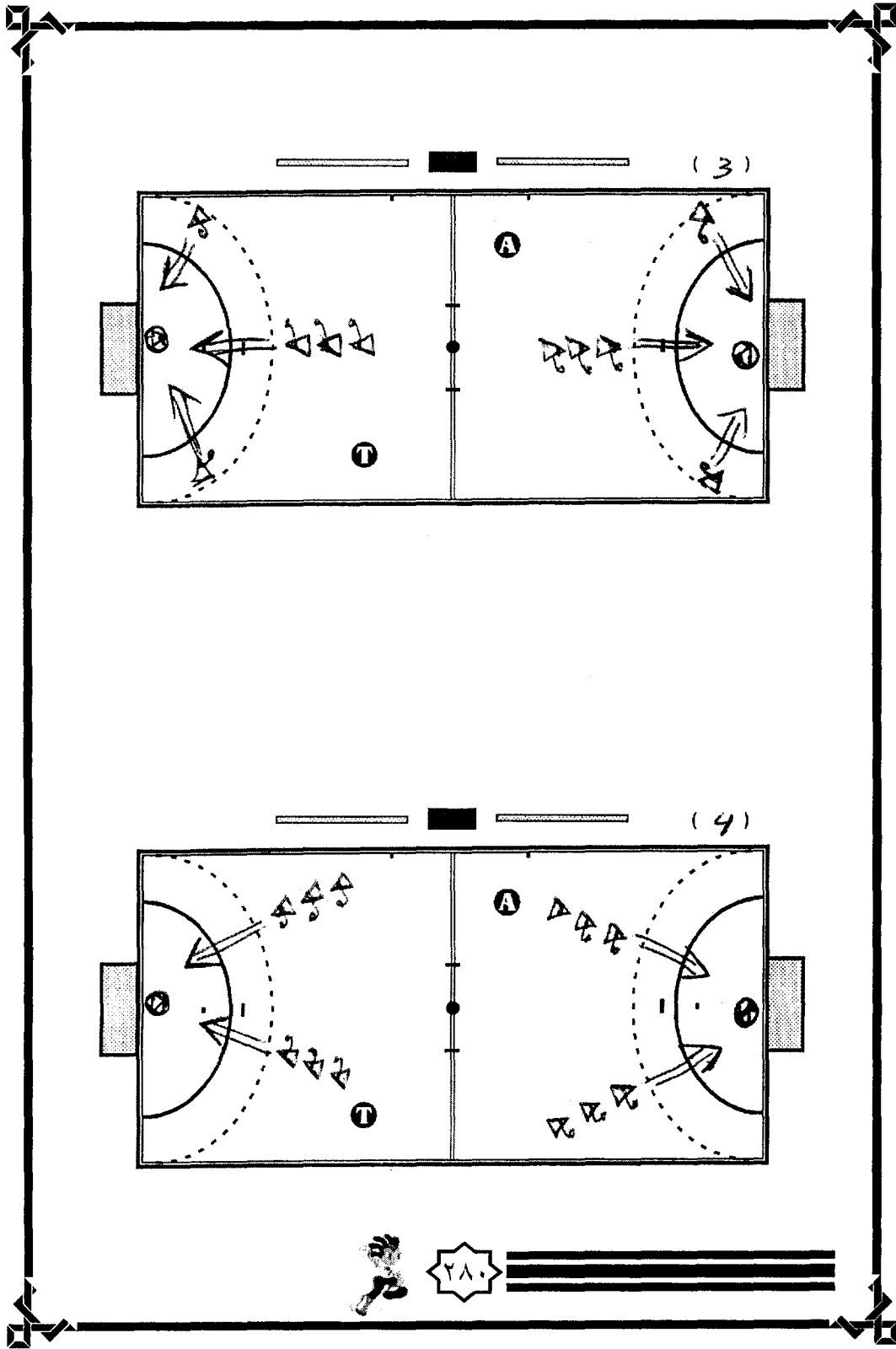
**مجموعة
التمارين
التطبيقية**

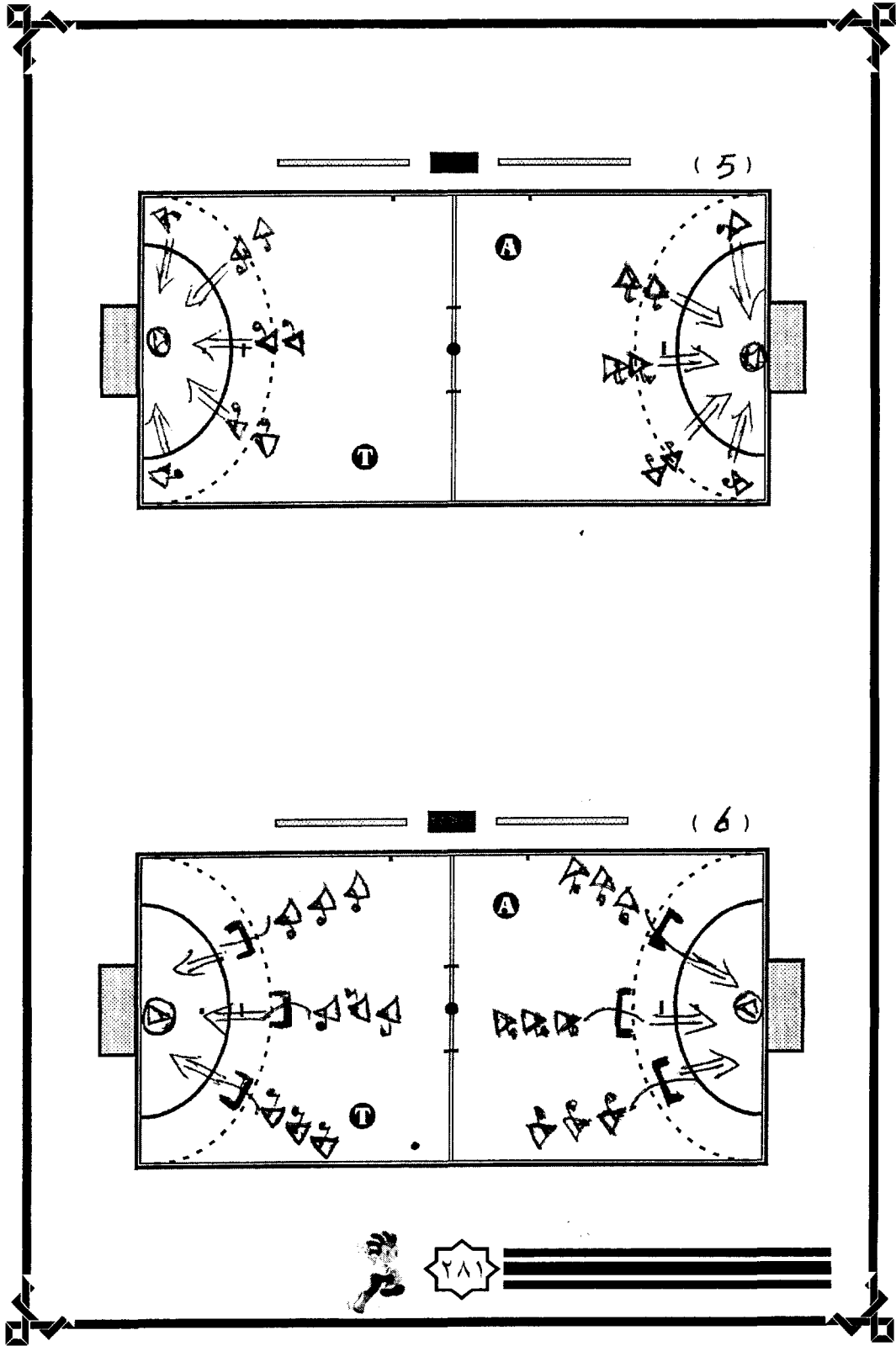
**لهارة
التصويب
بكرة اليد**

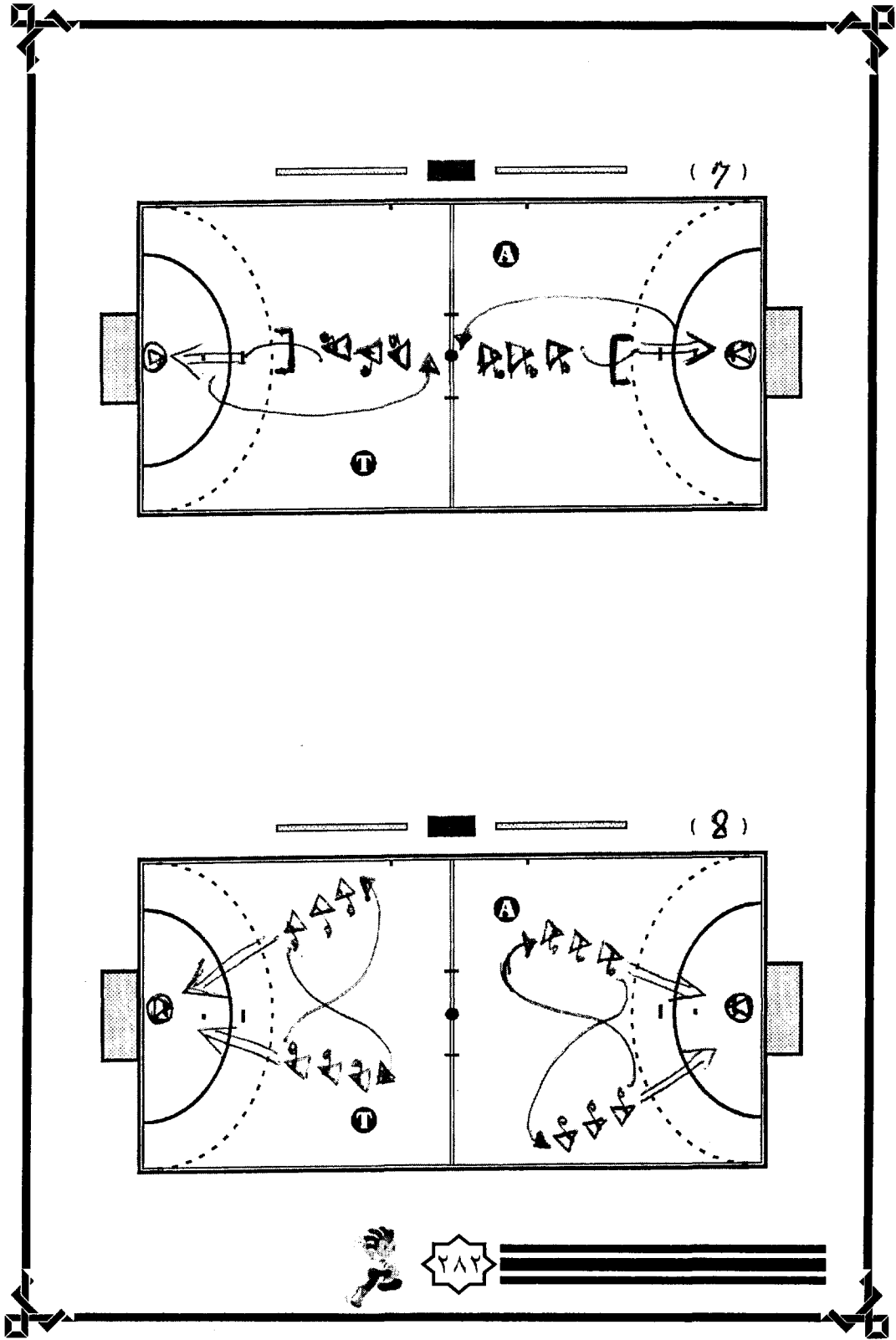


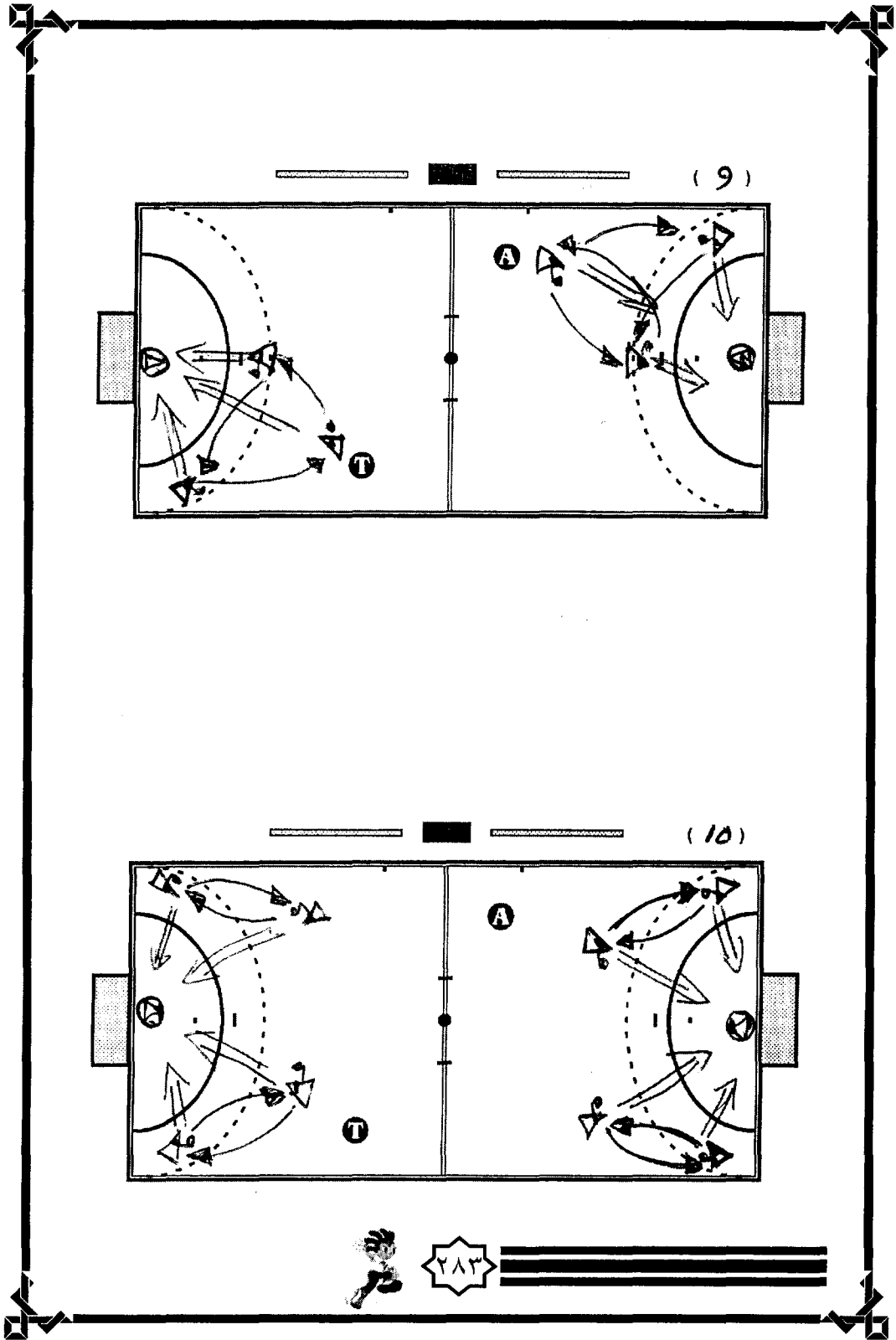


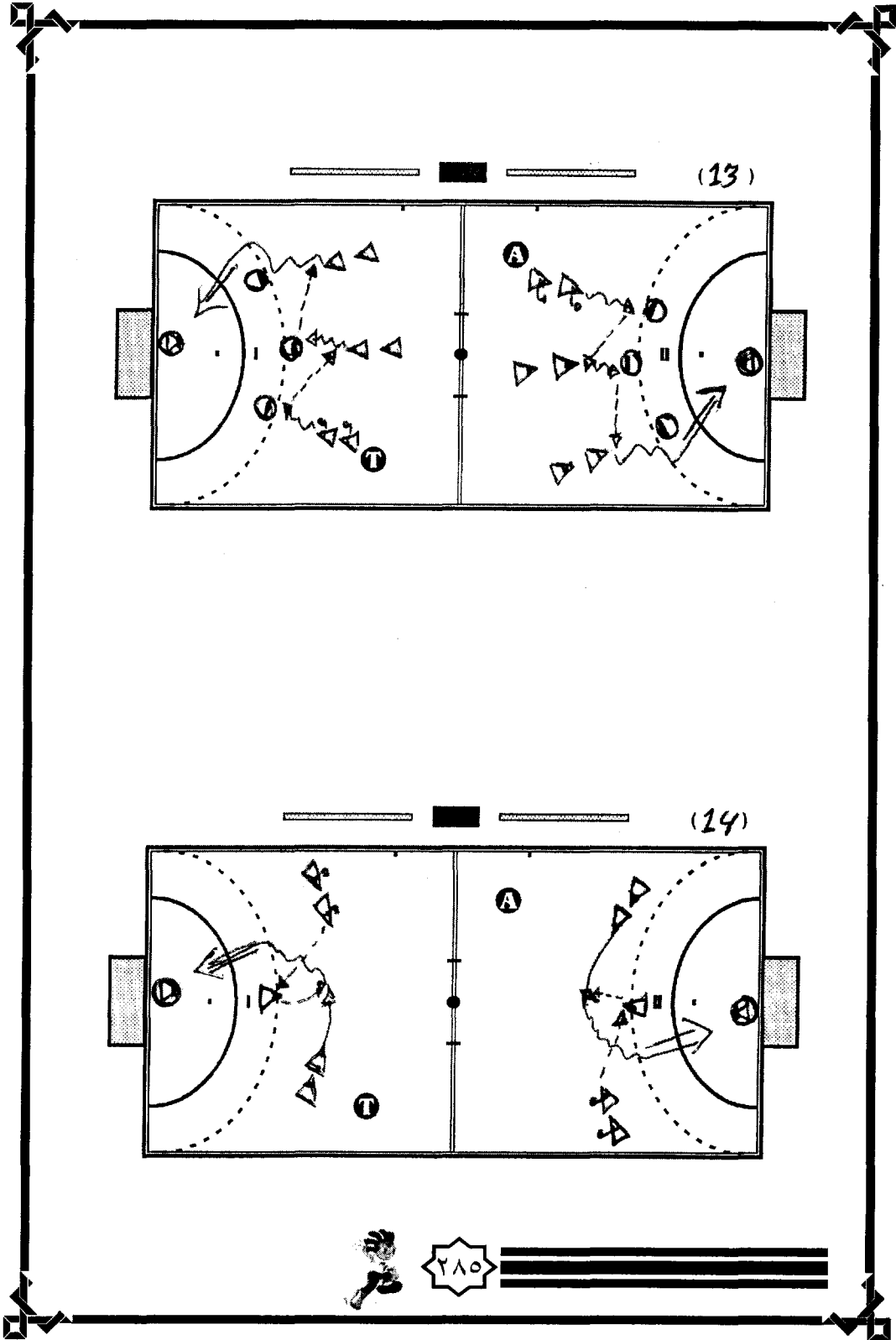


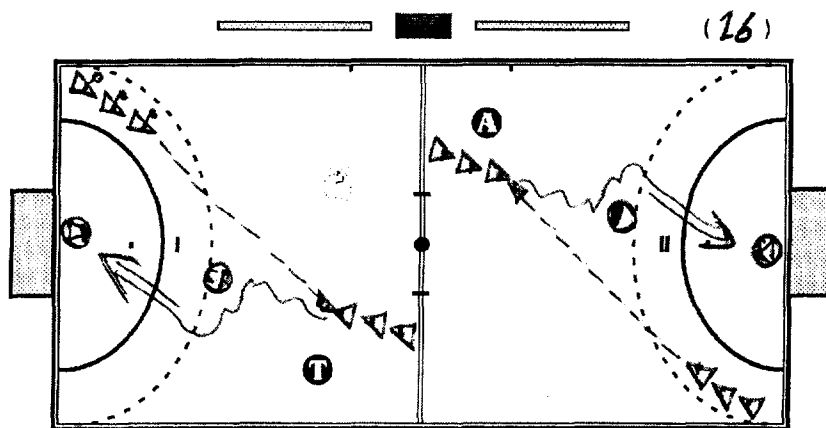
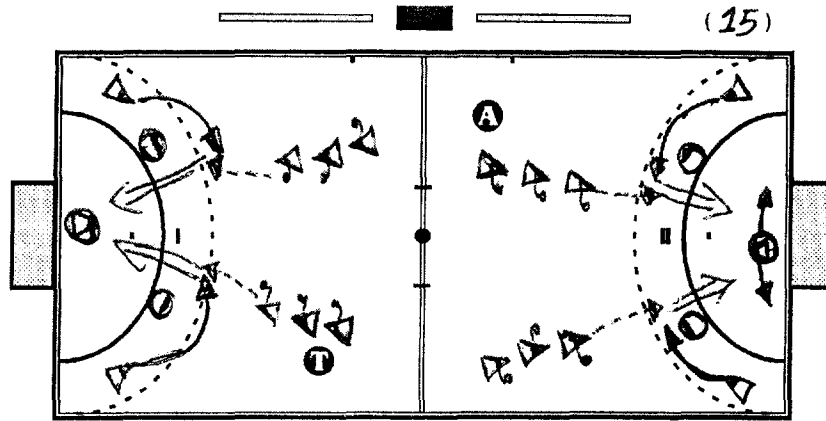


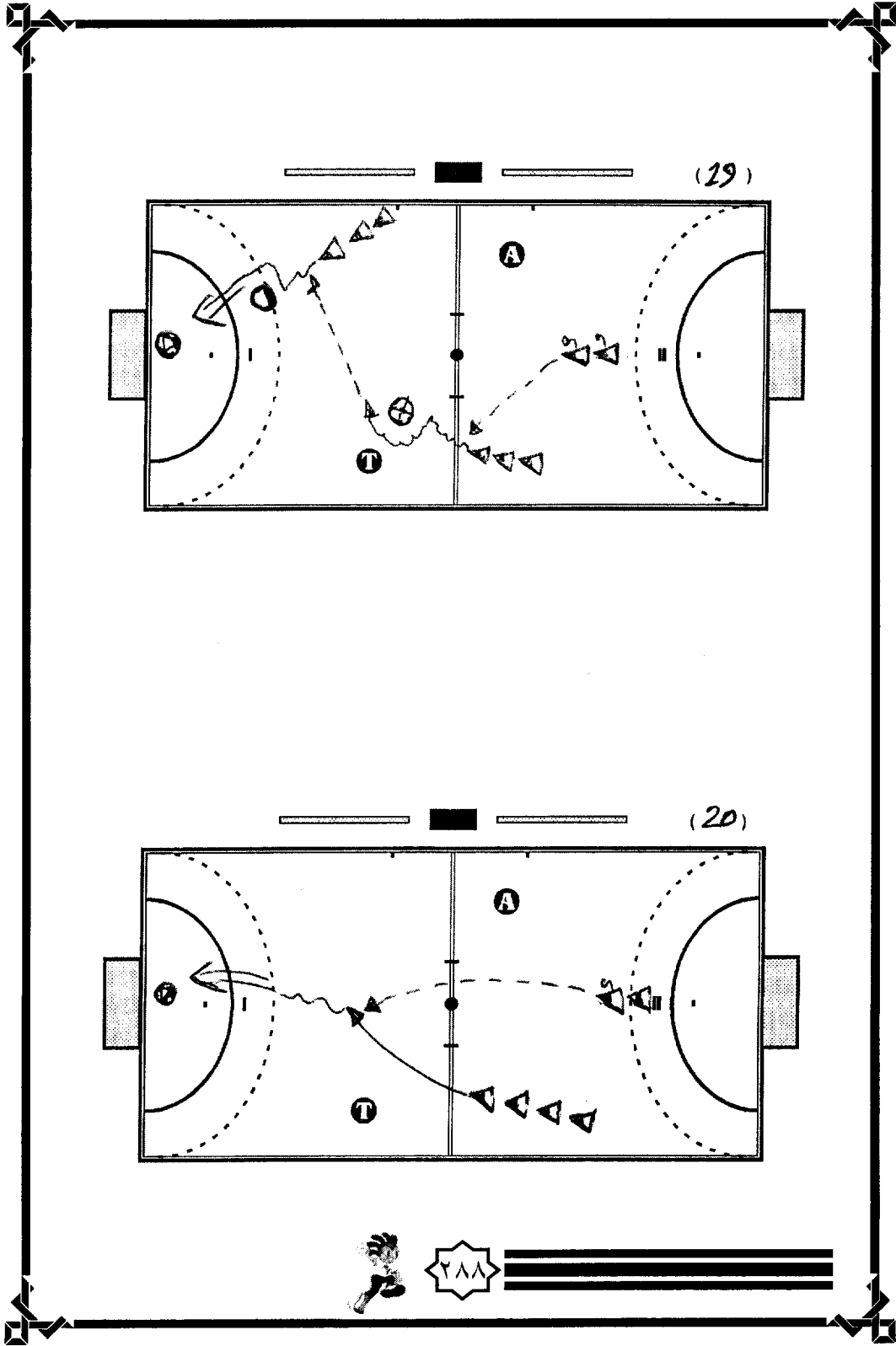




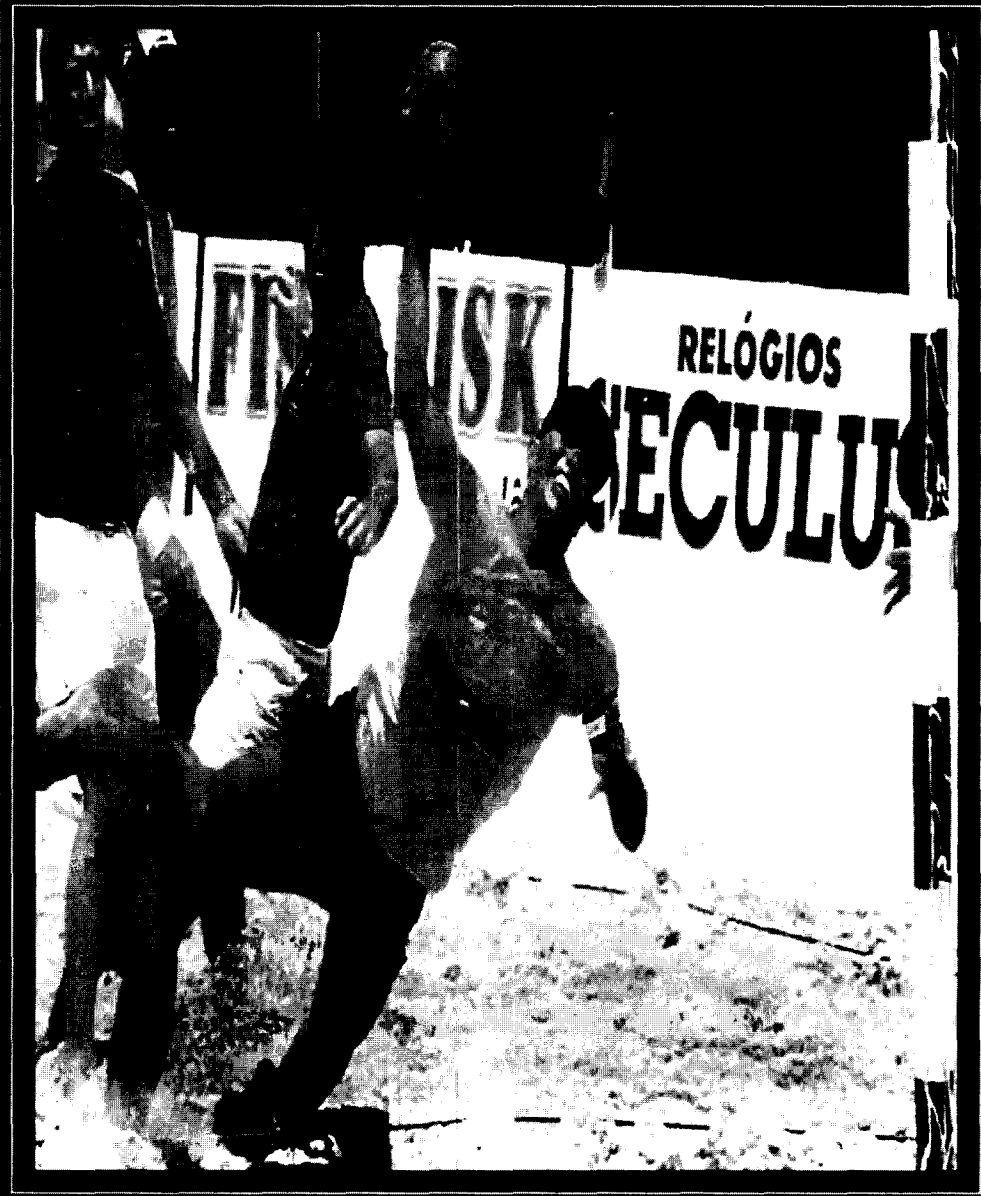




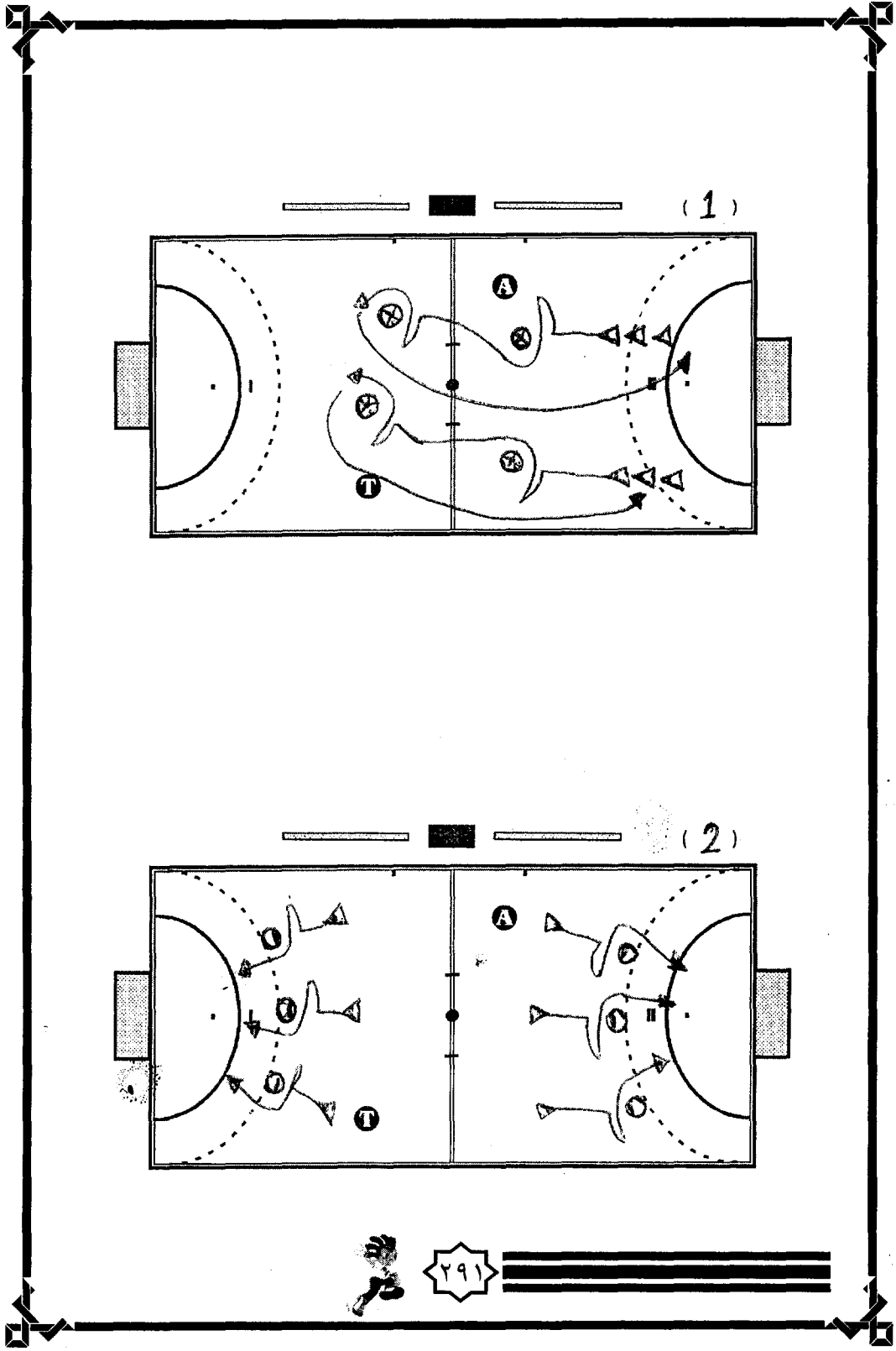


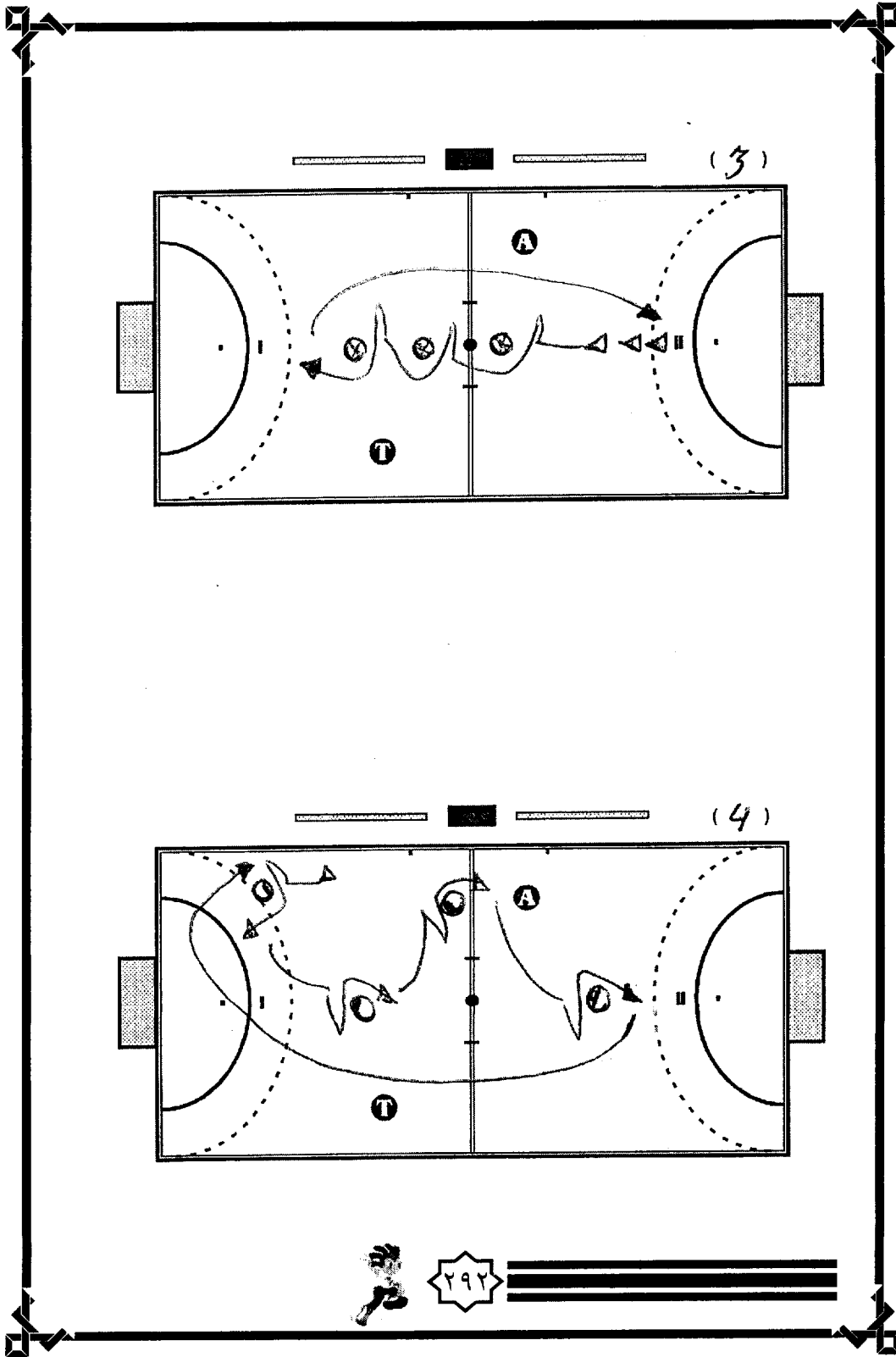


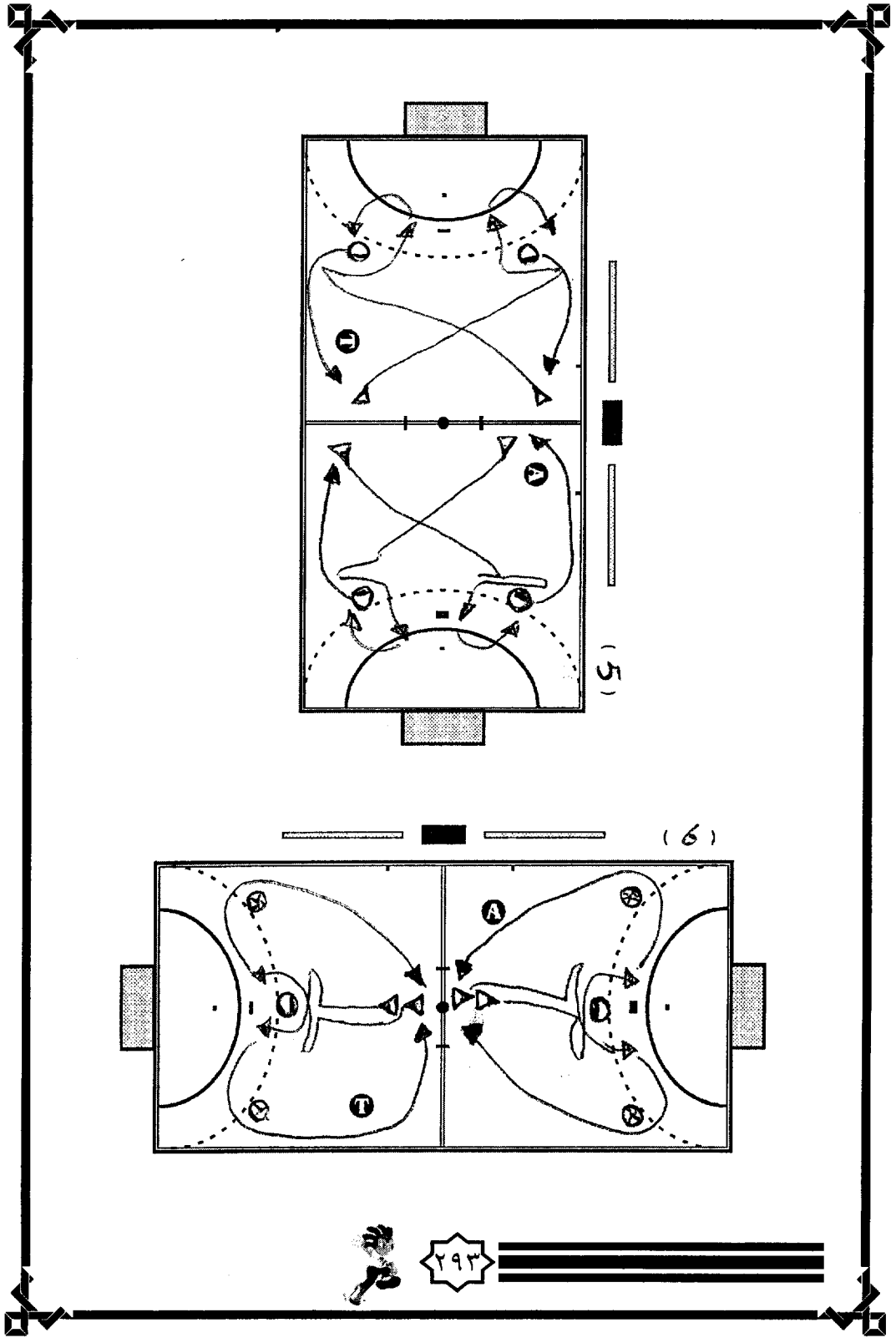
مجموعة التمارين التطبيقية لمهارة
الخداع والتصويب

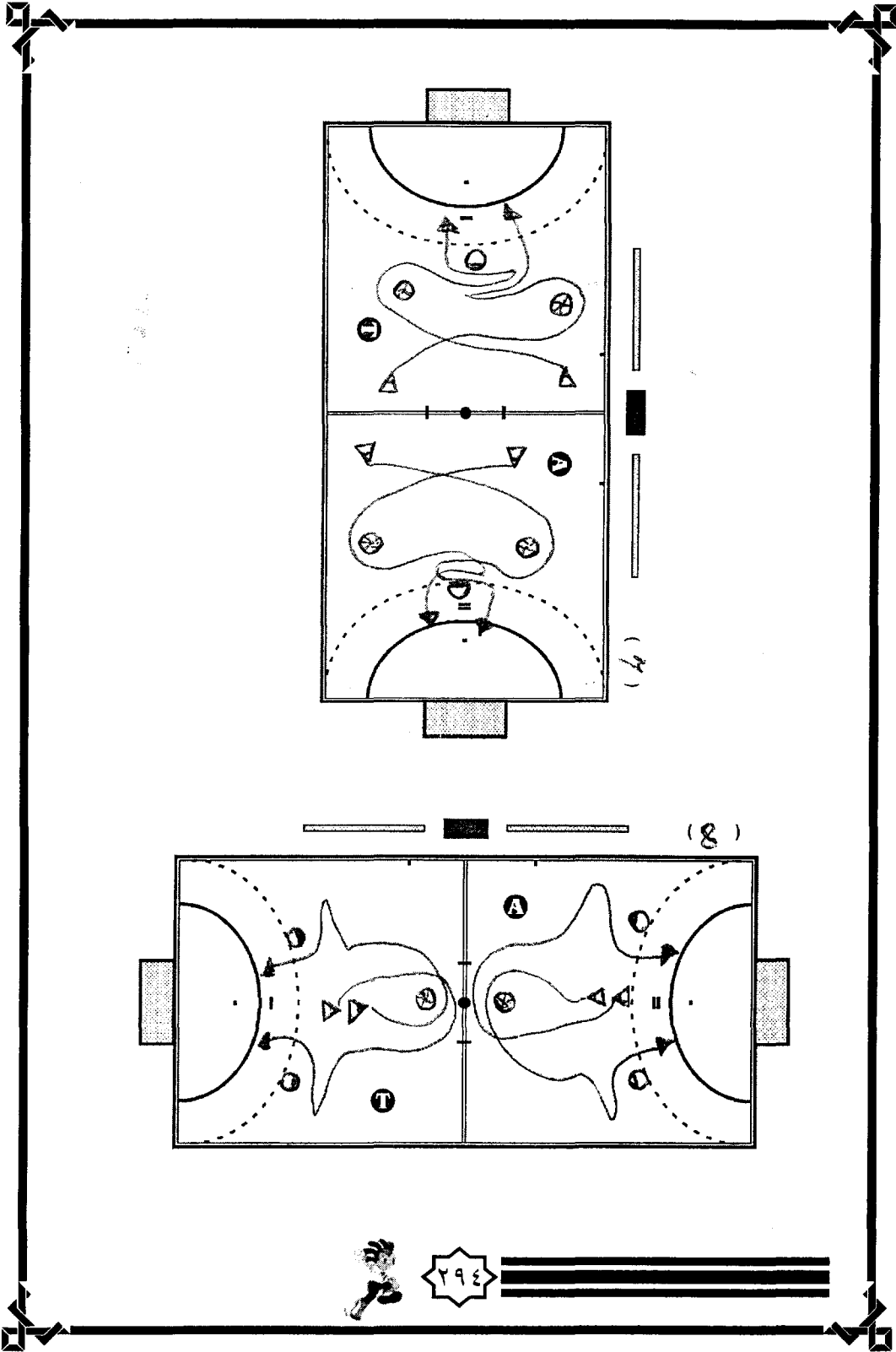


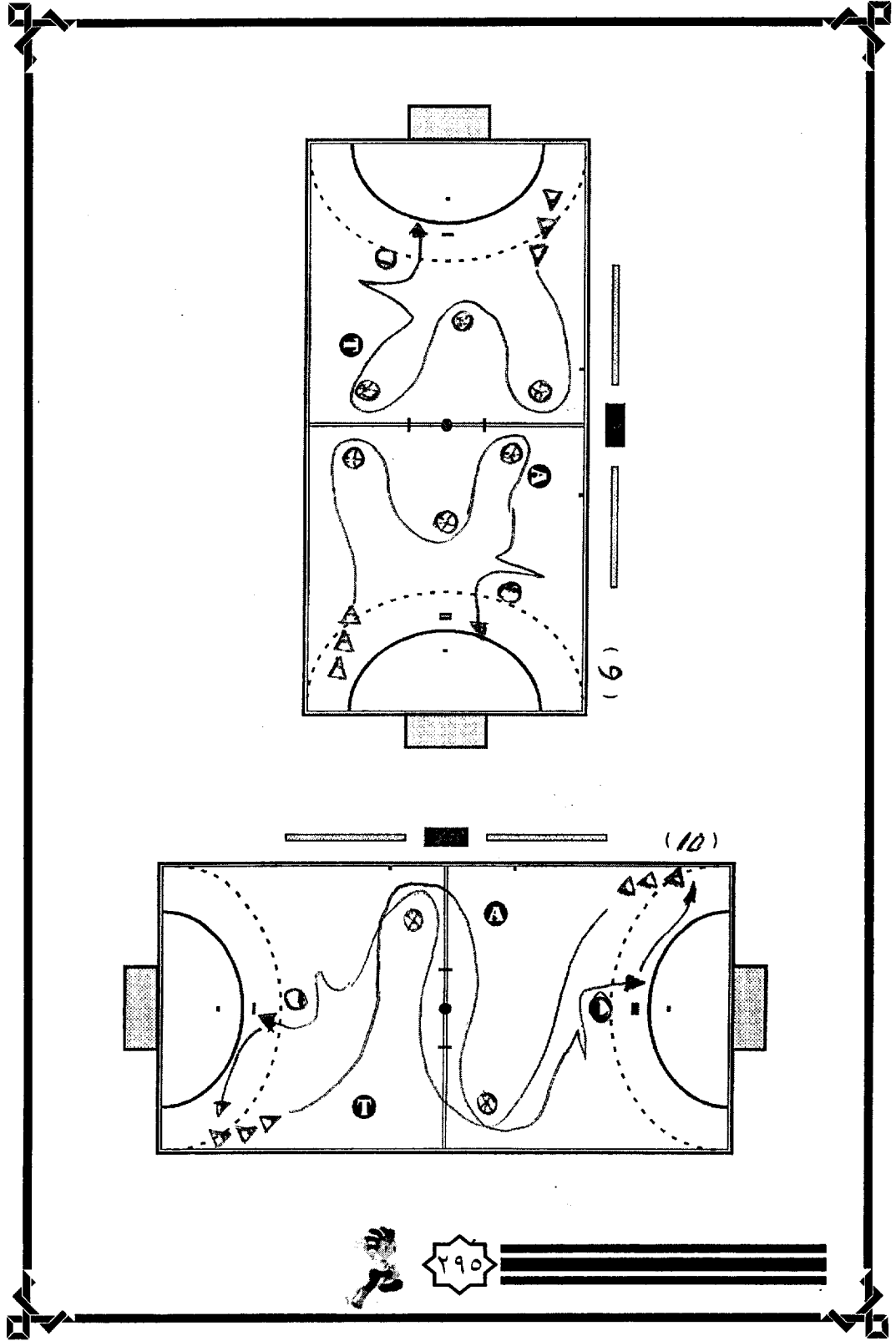








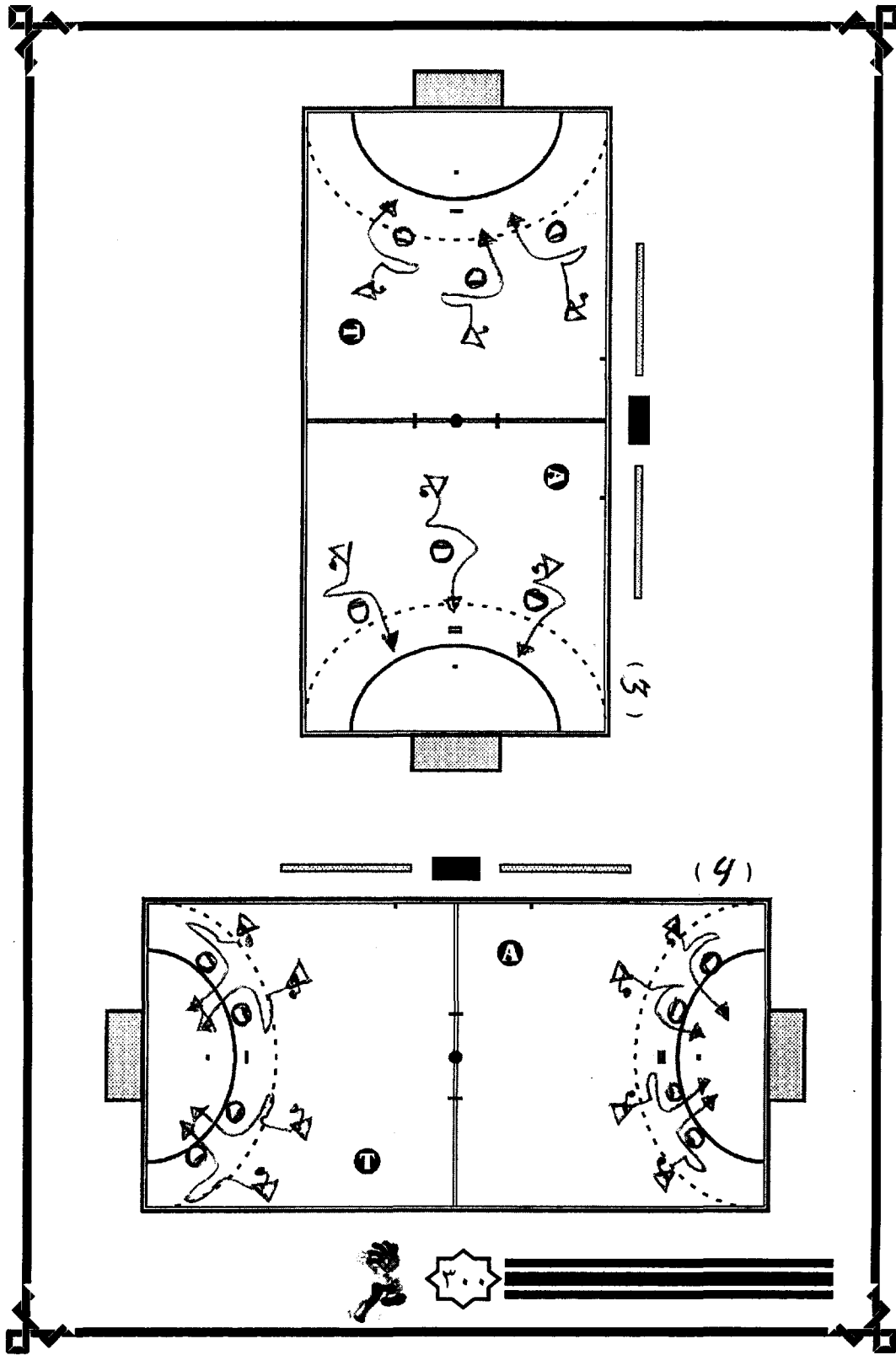


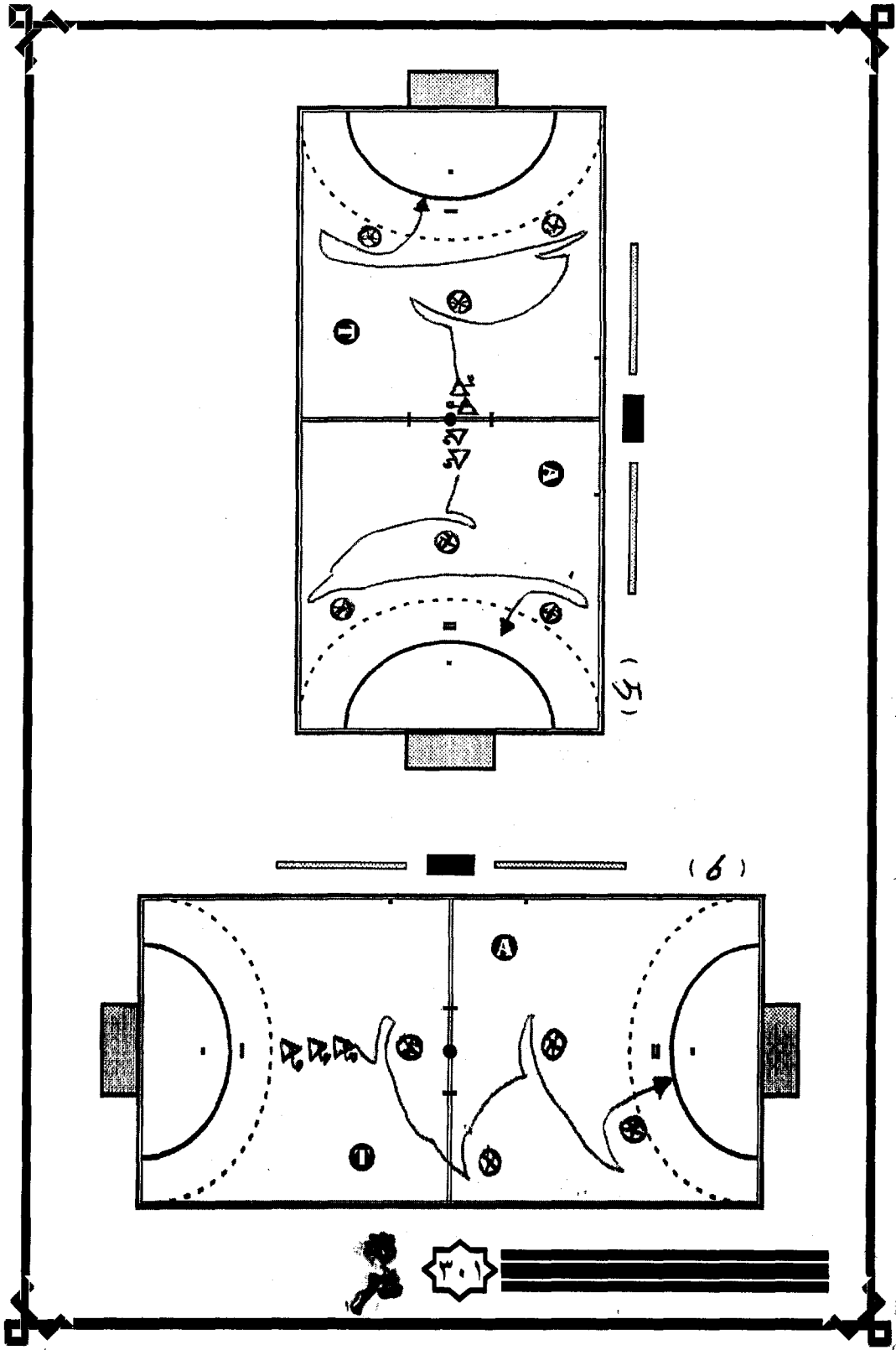


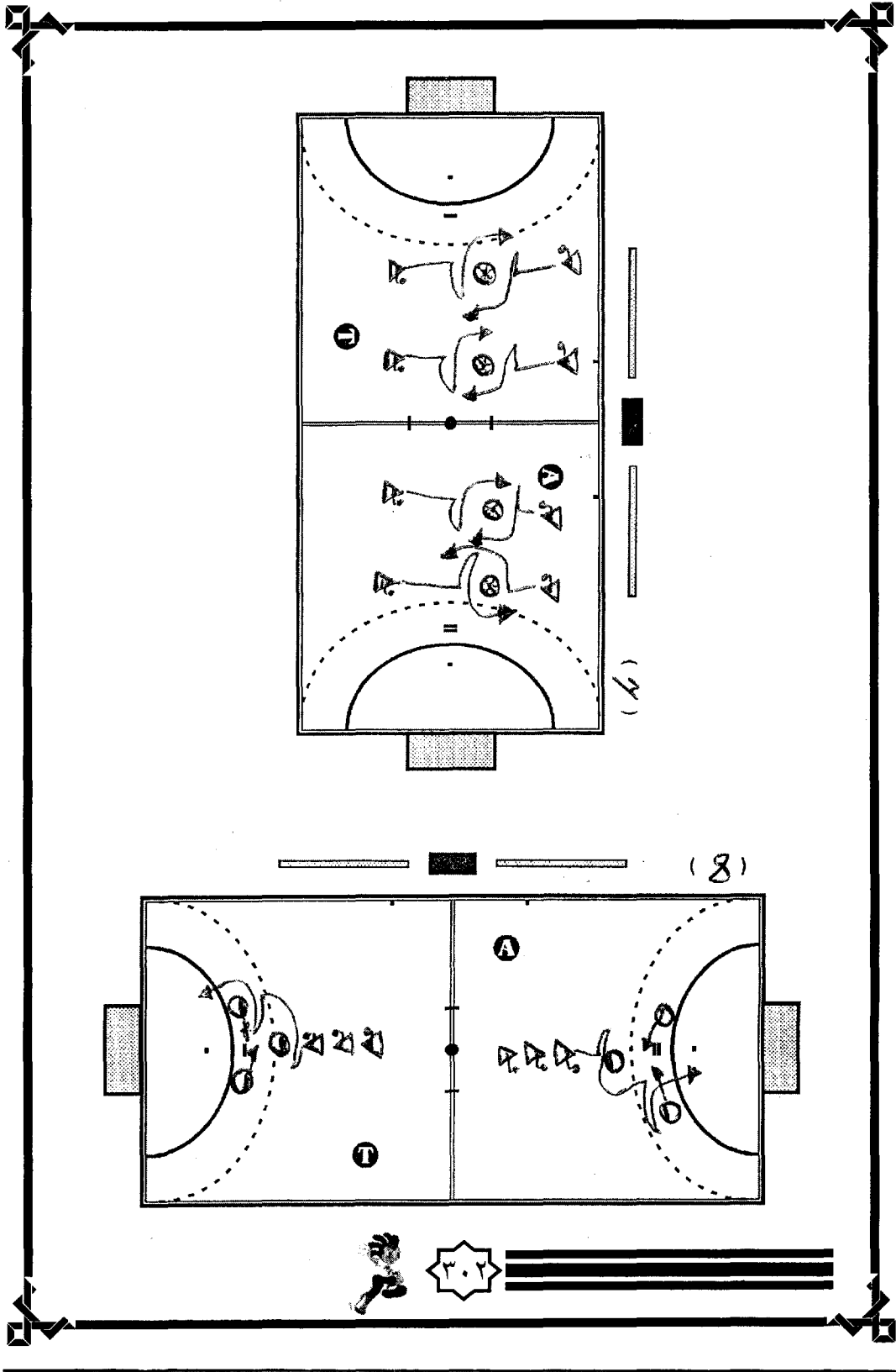


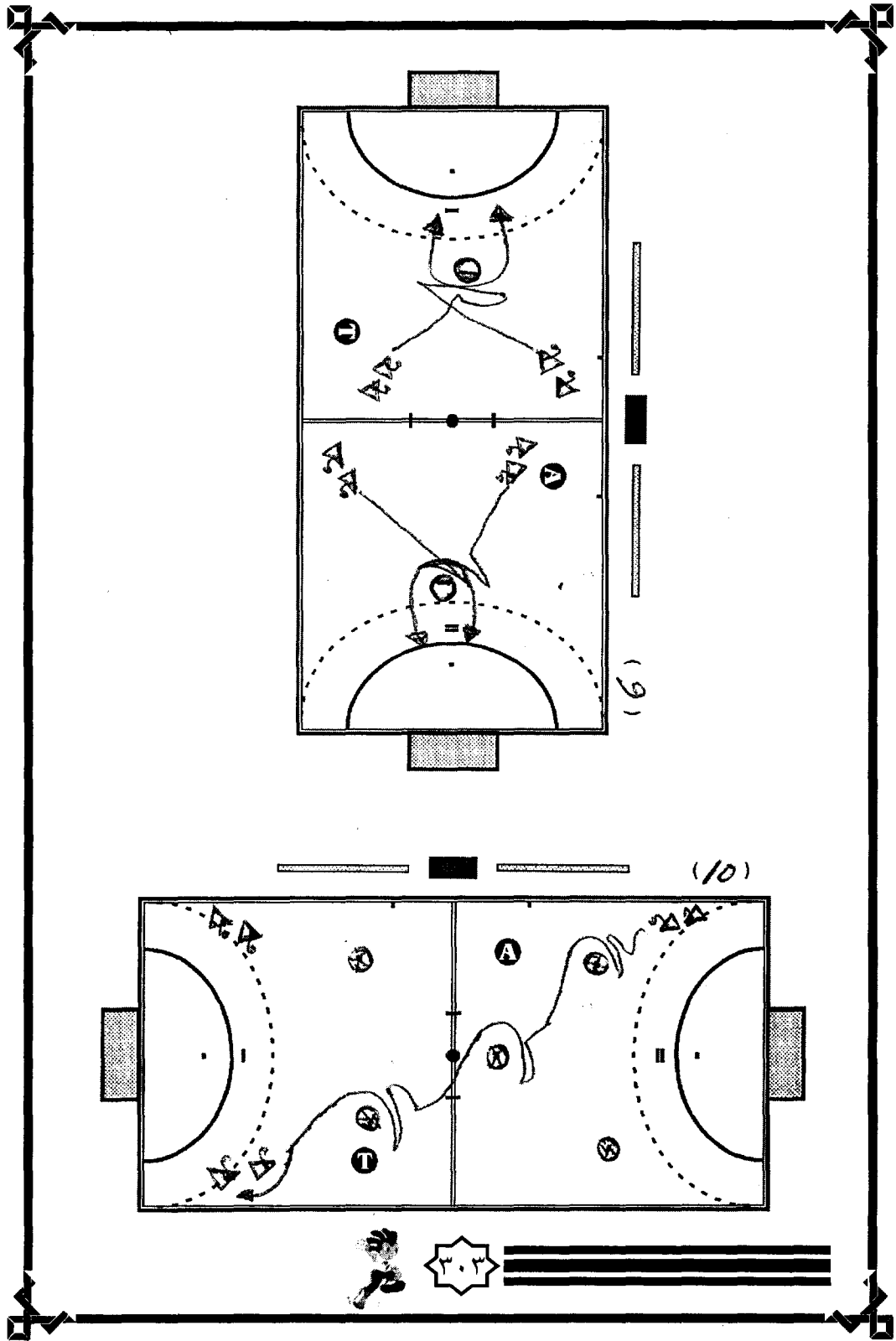
مجموعة التمارين التطبيقية لمهارة الخداع







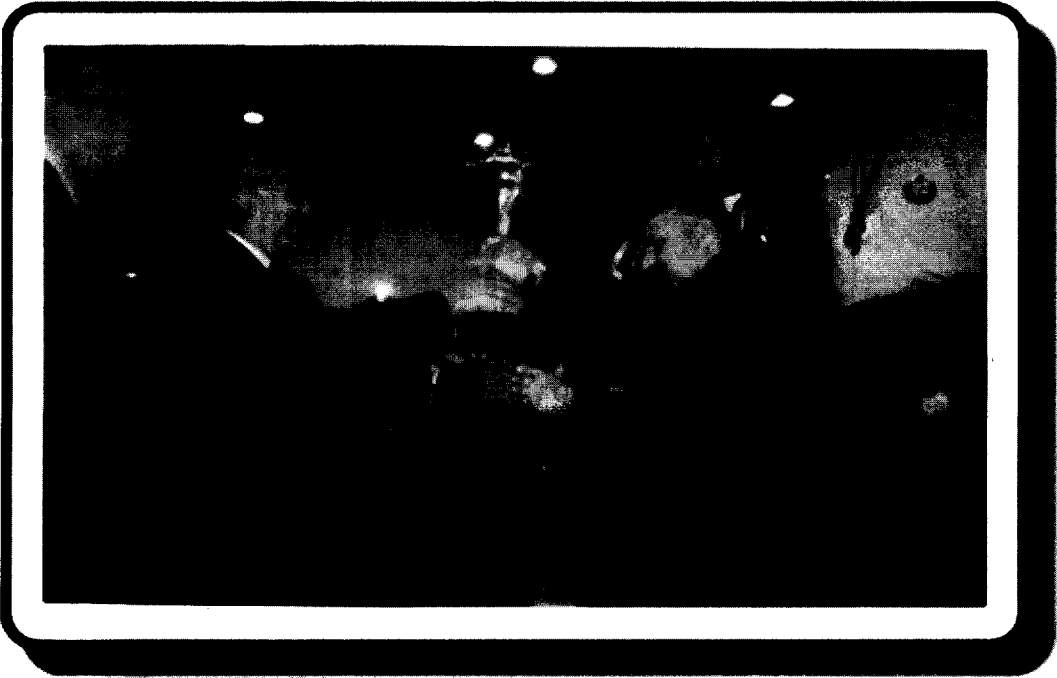
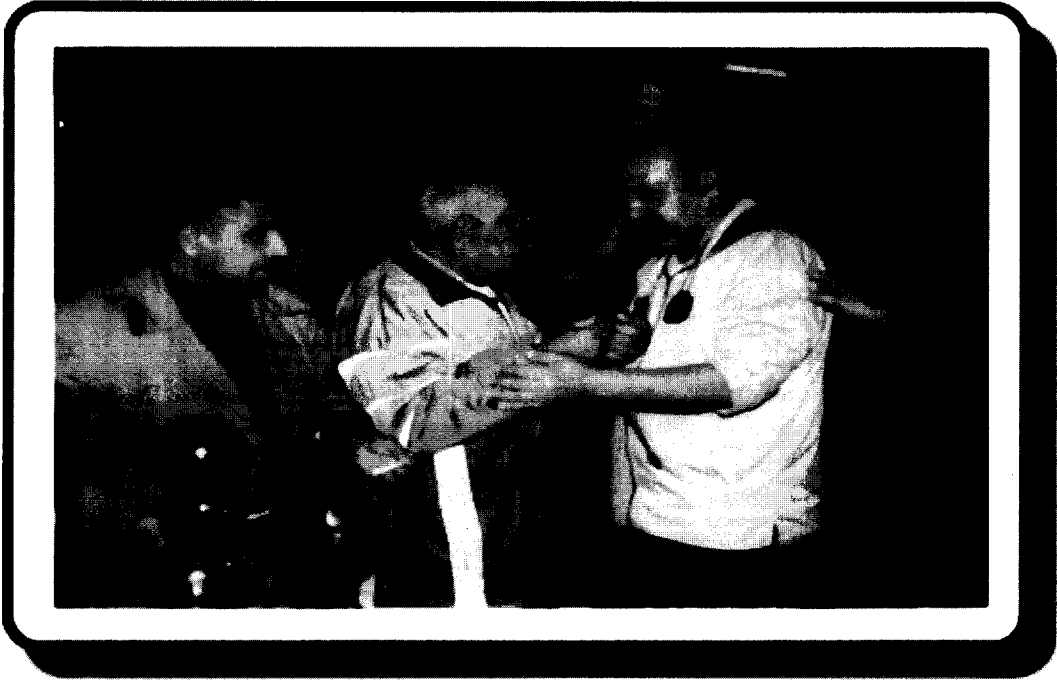


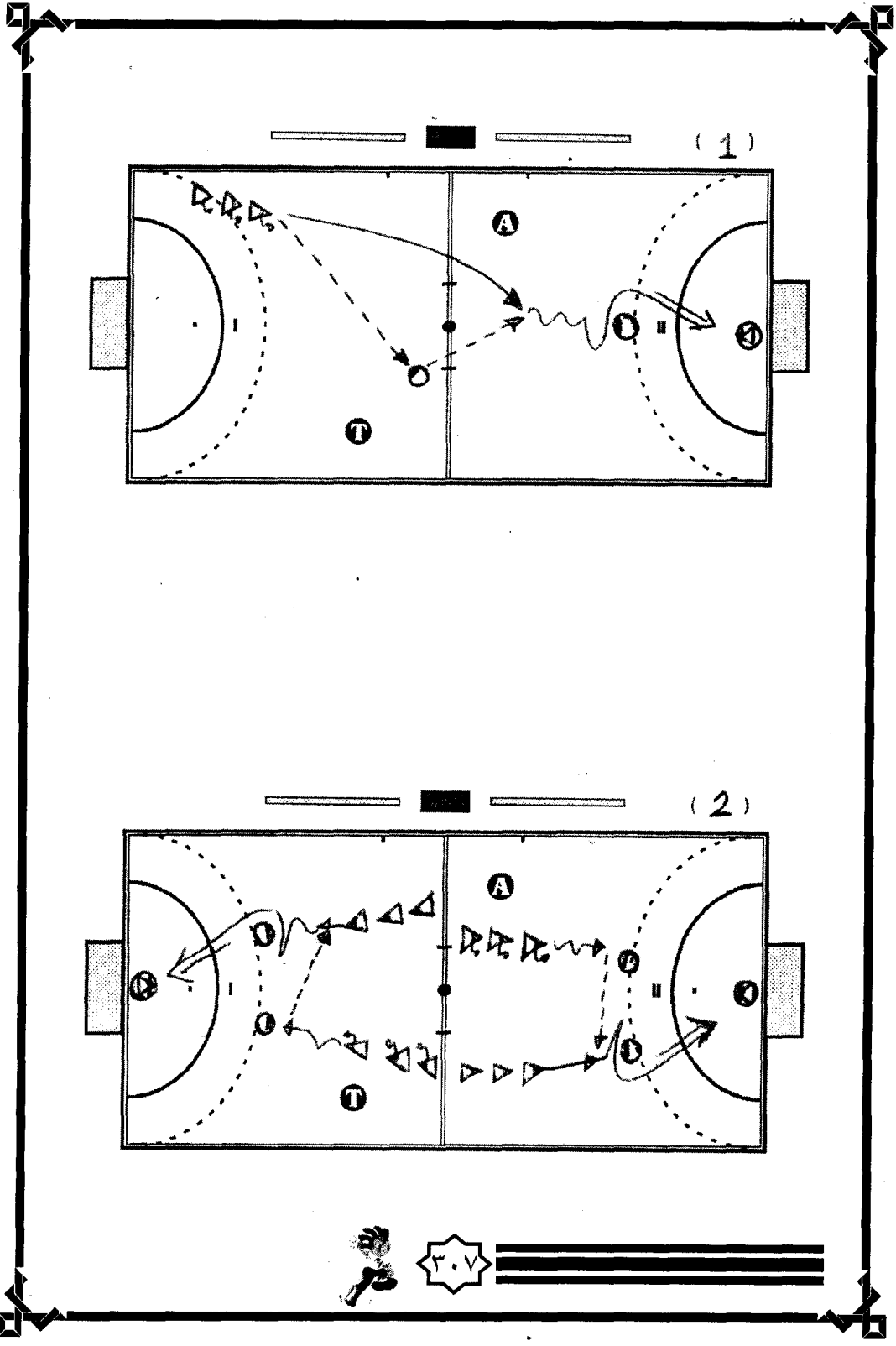


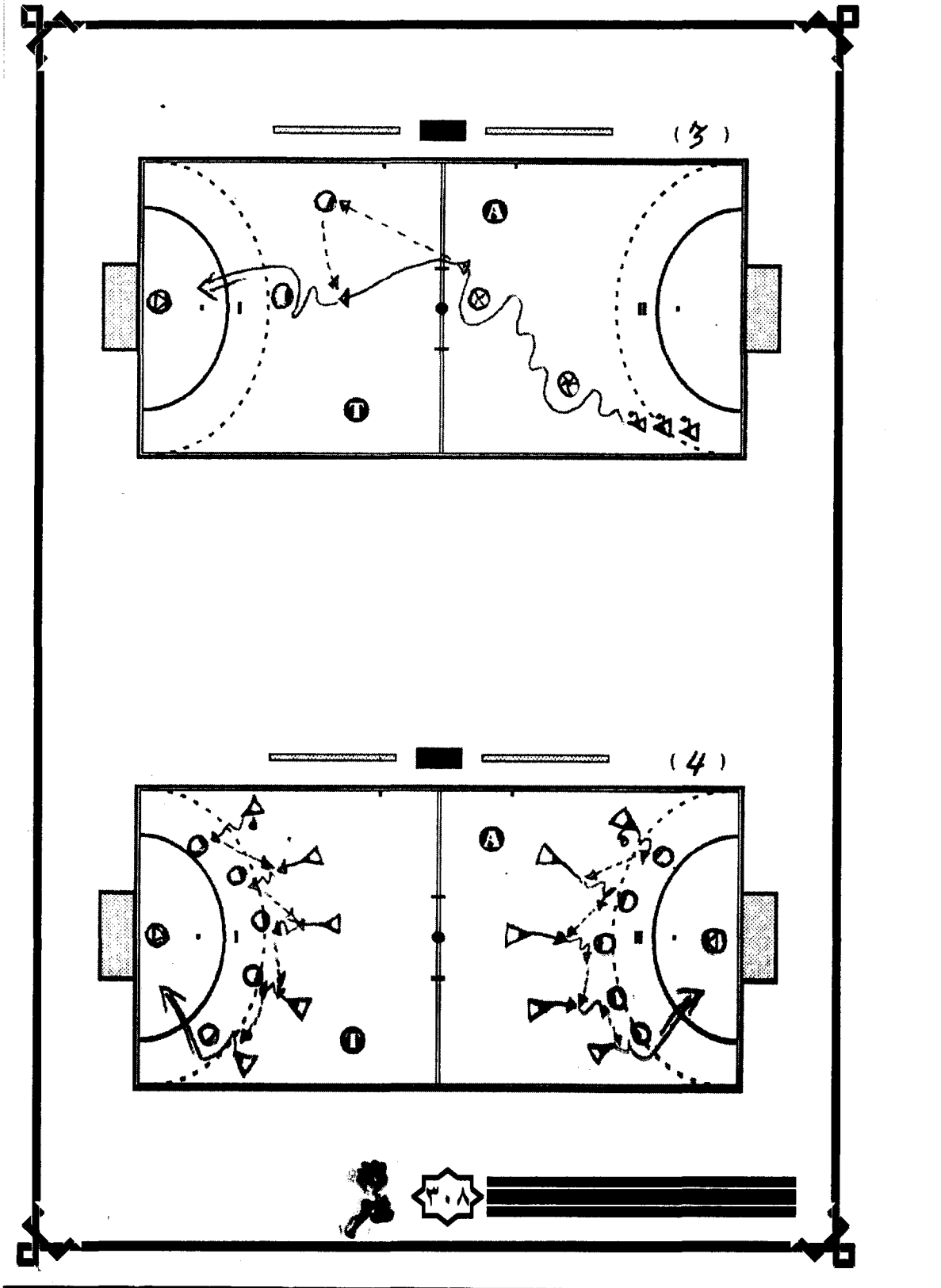


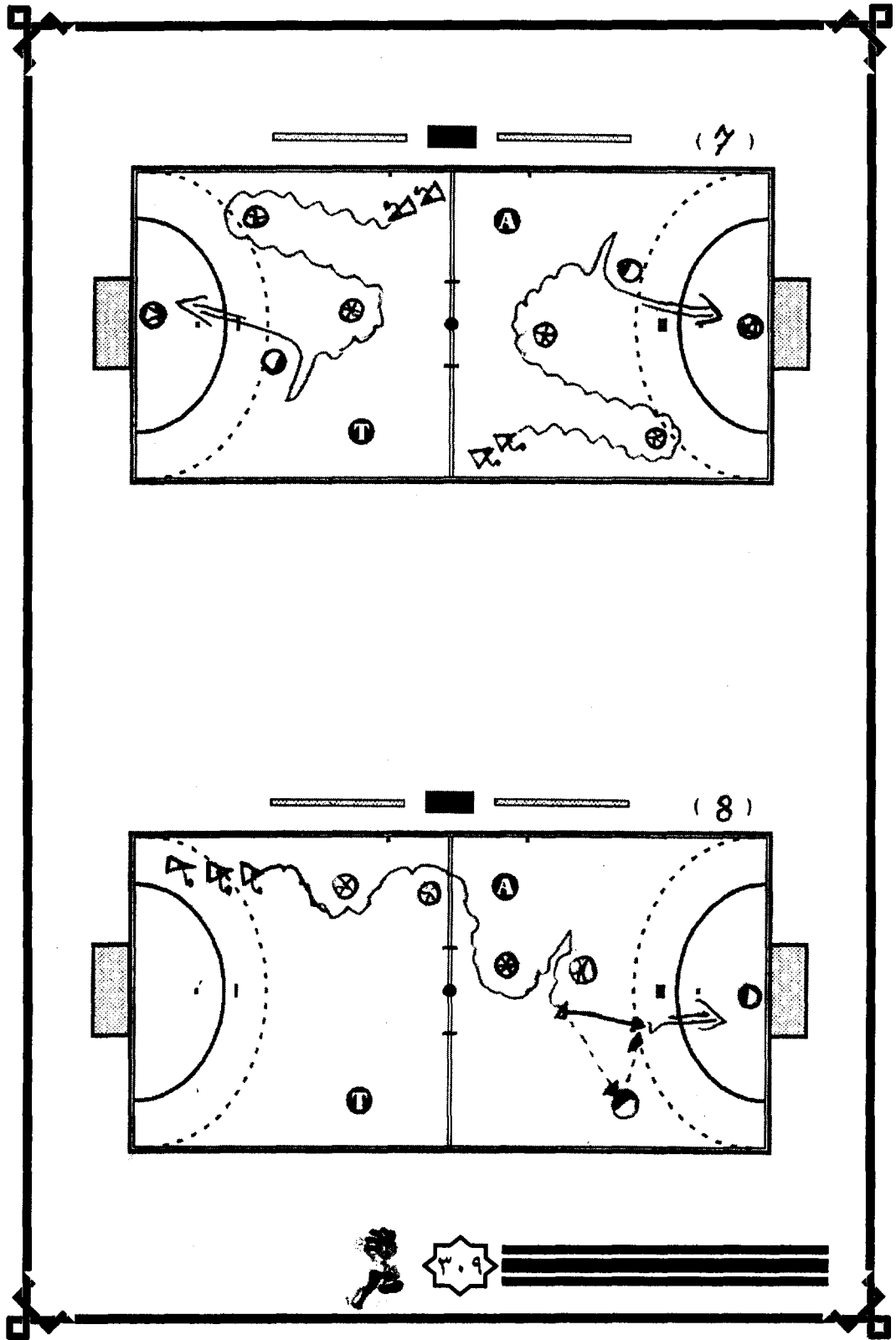
مجموعة التمارين التطبيقية
لاكتساب مهارة اساسية

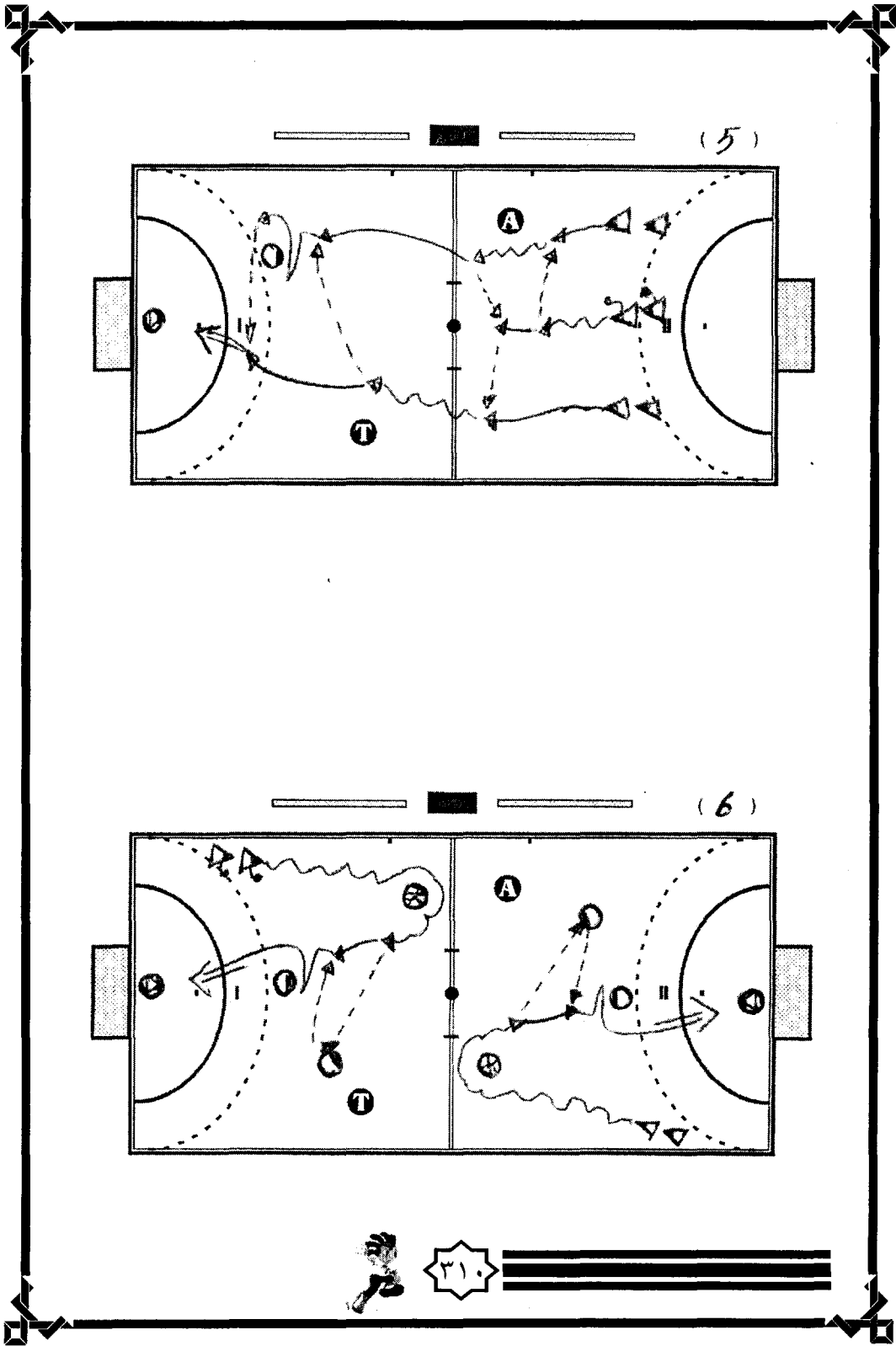


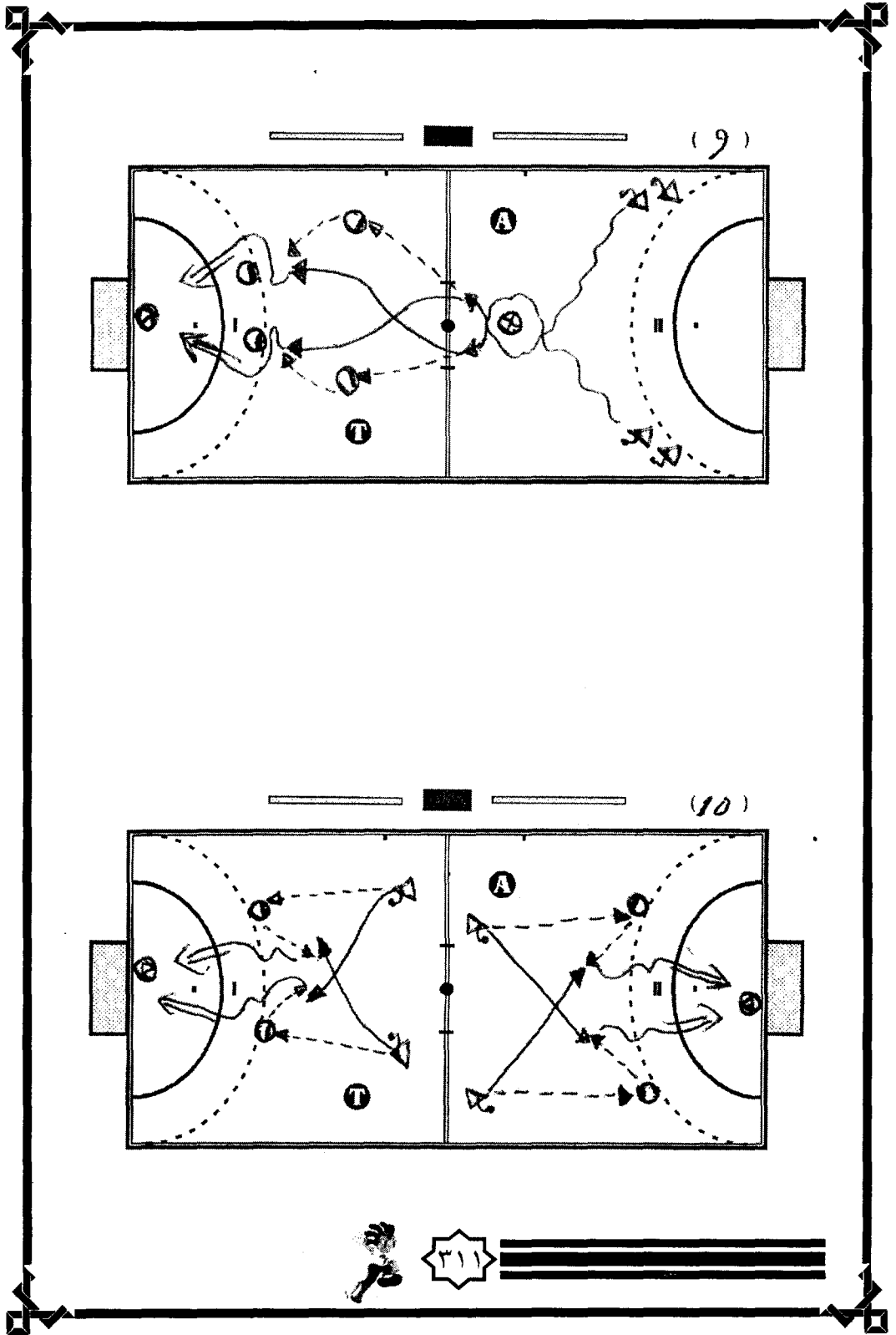


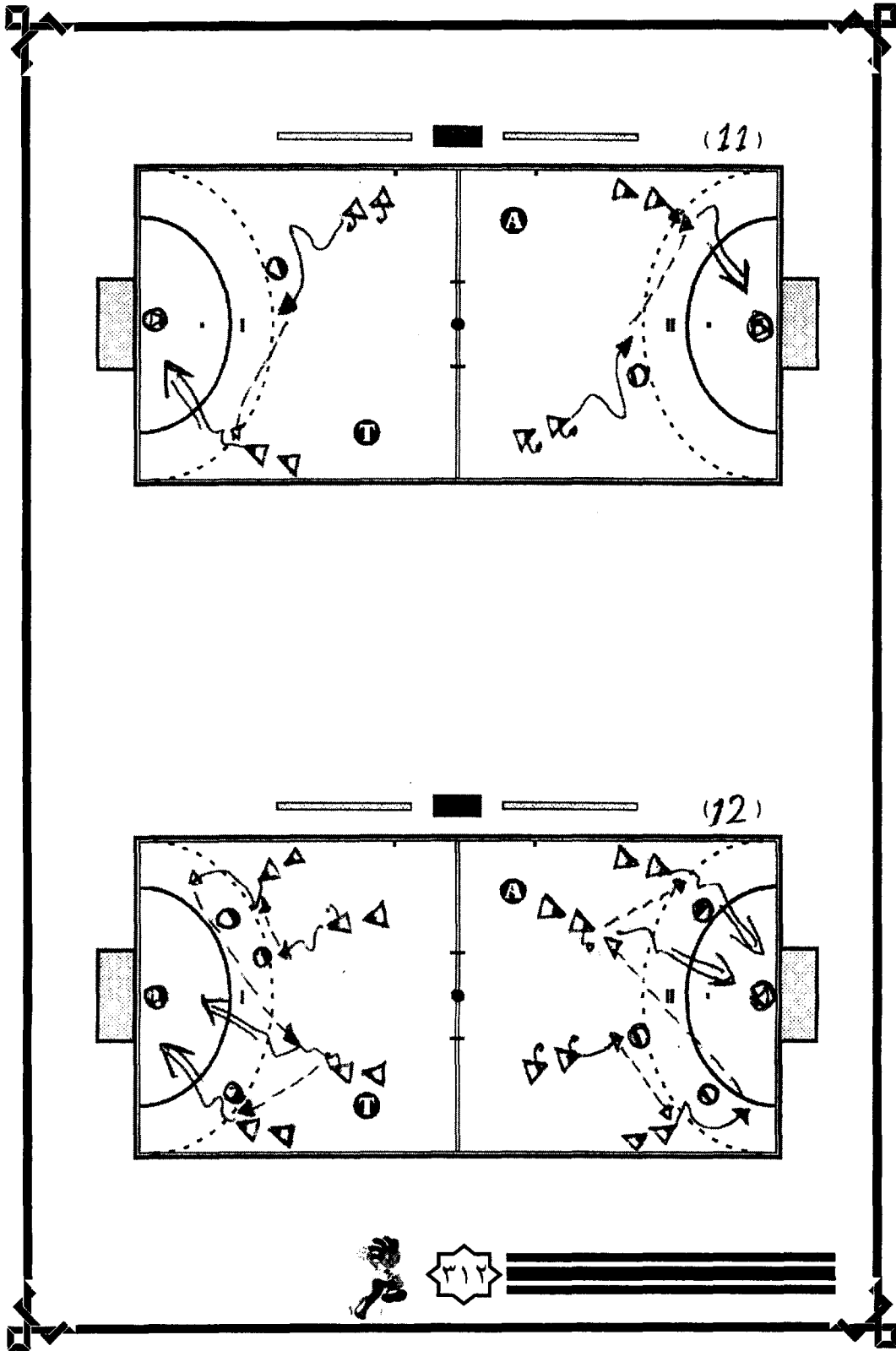


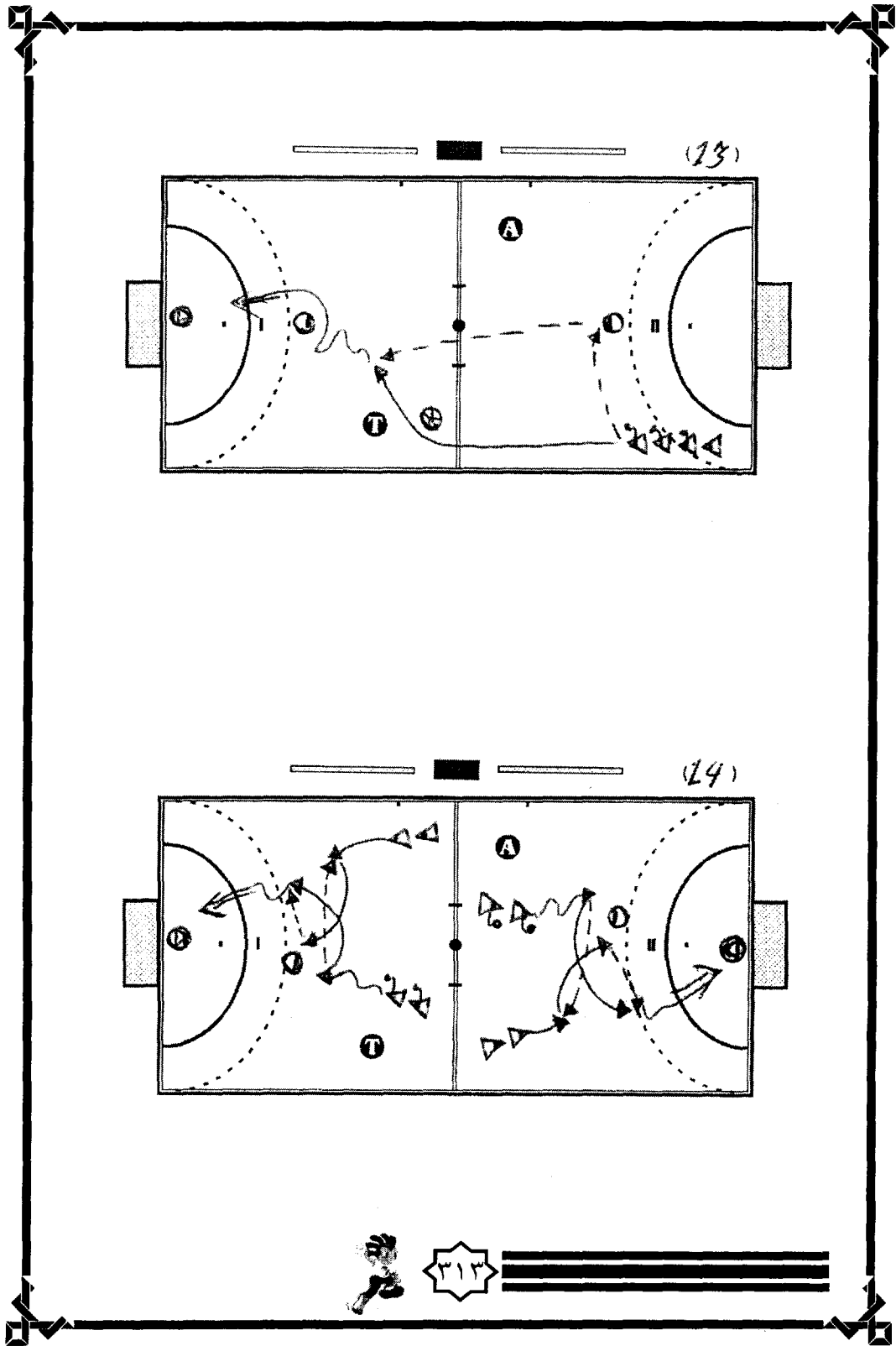


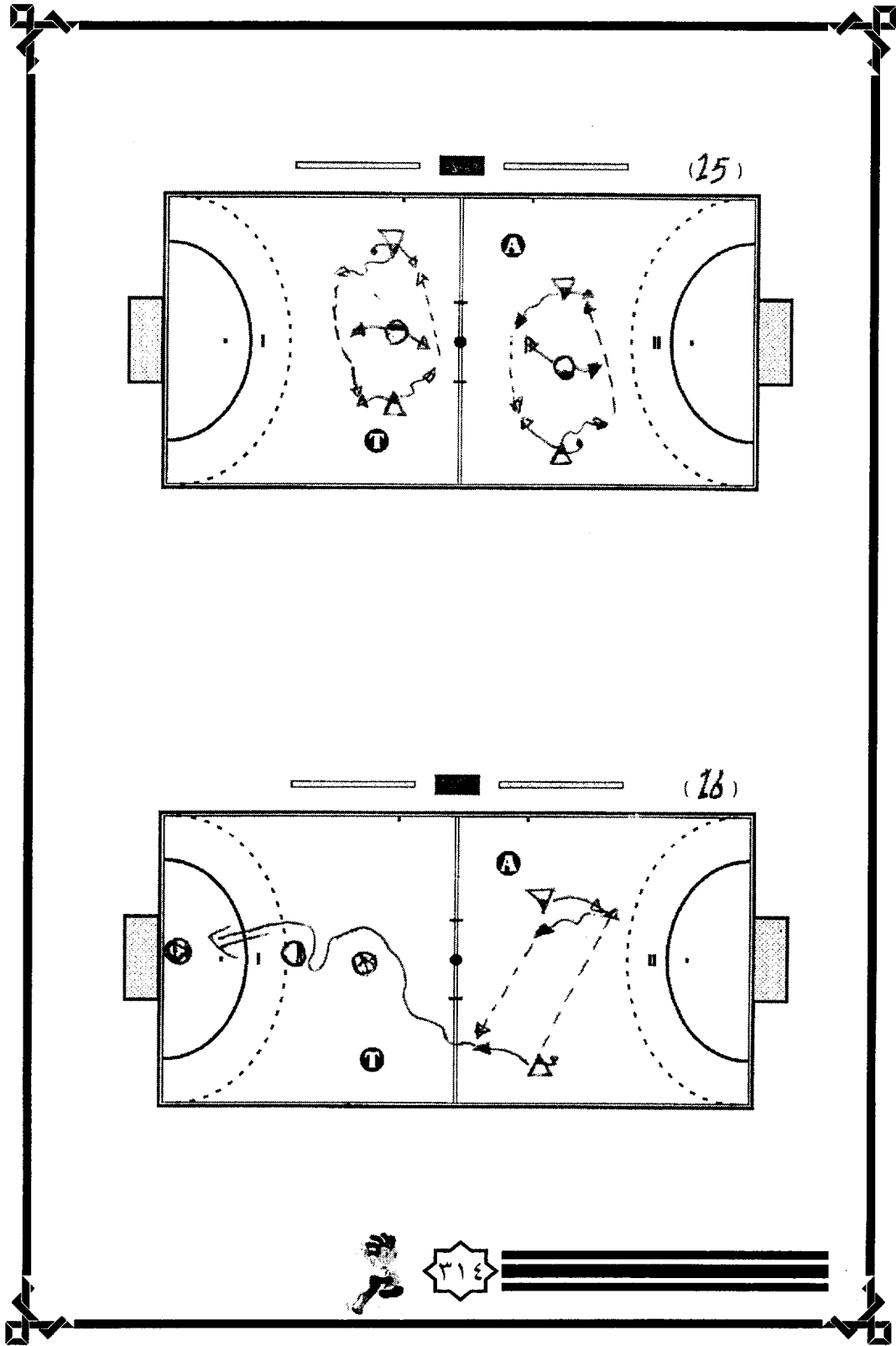


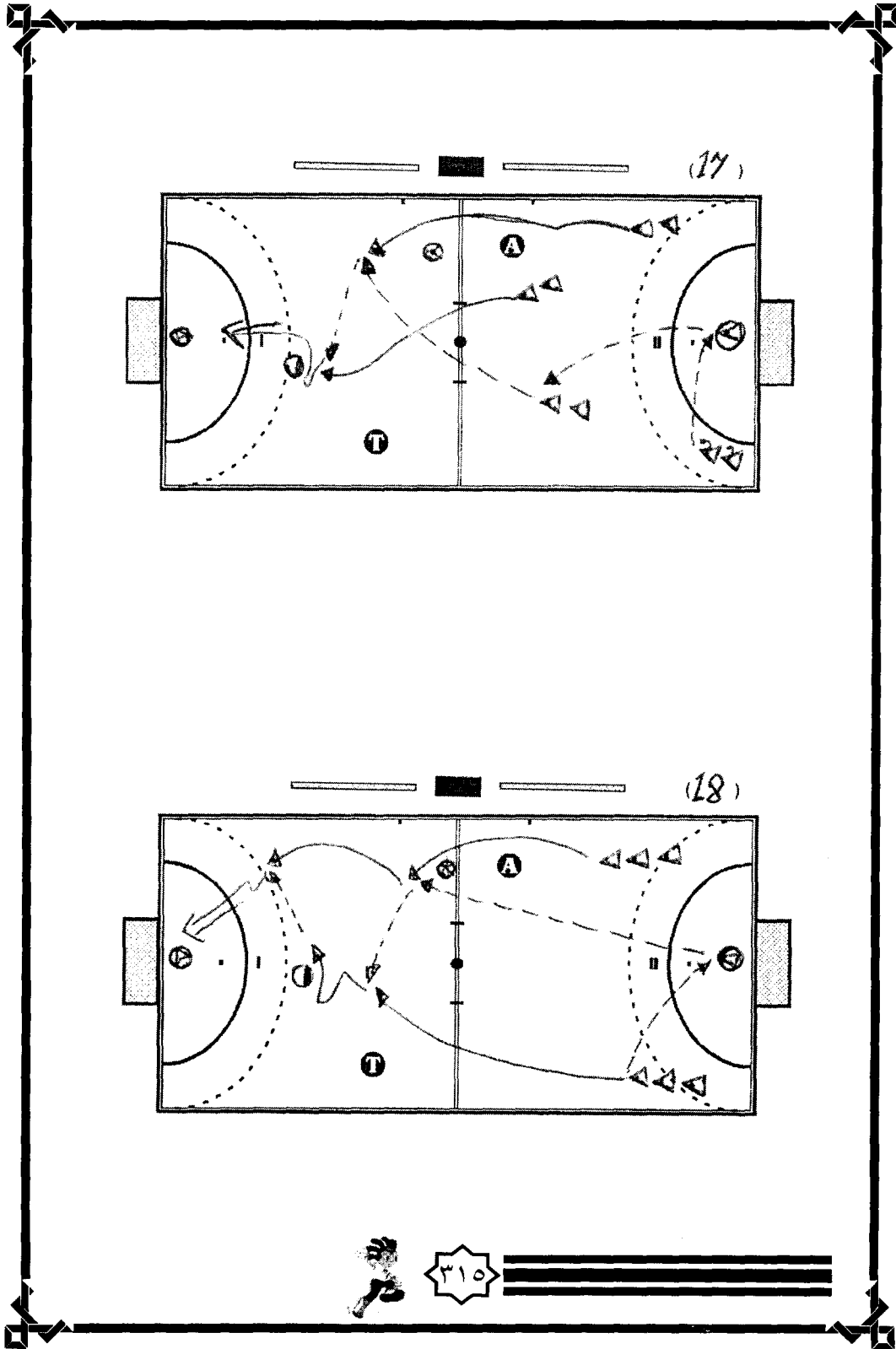


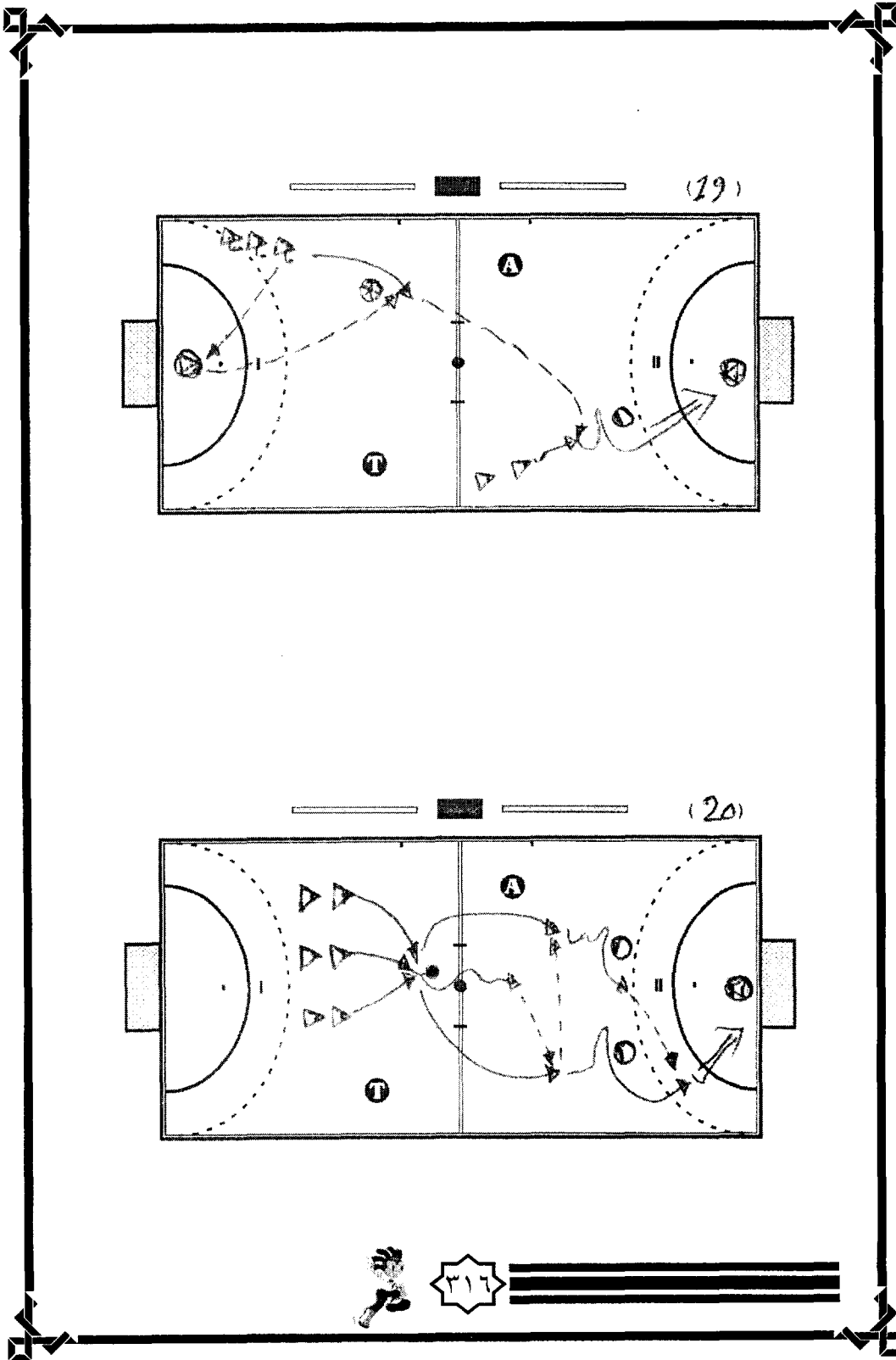






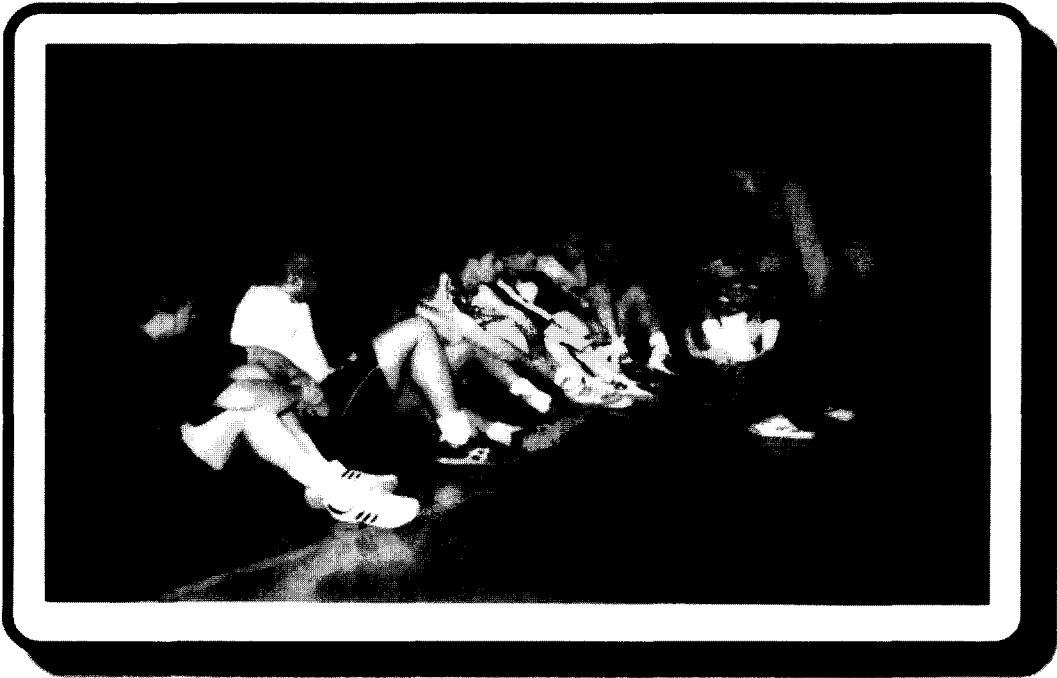
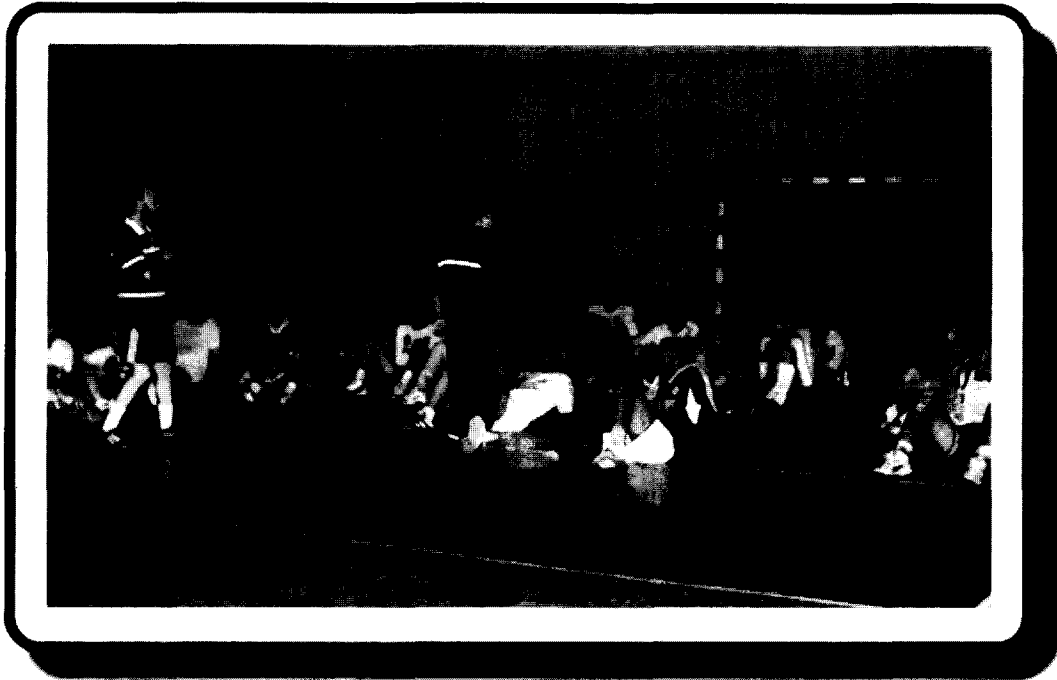


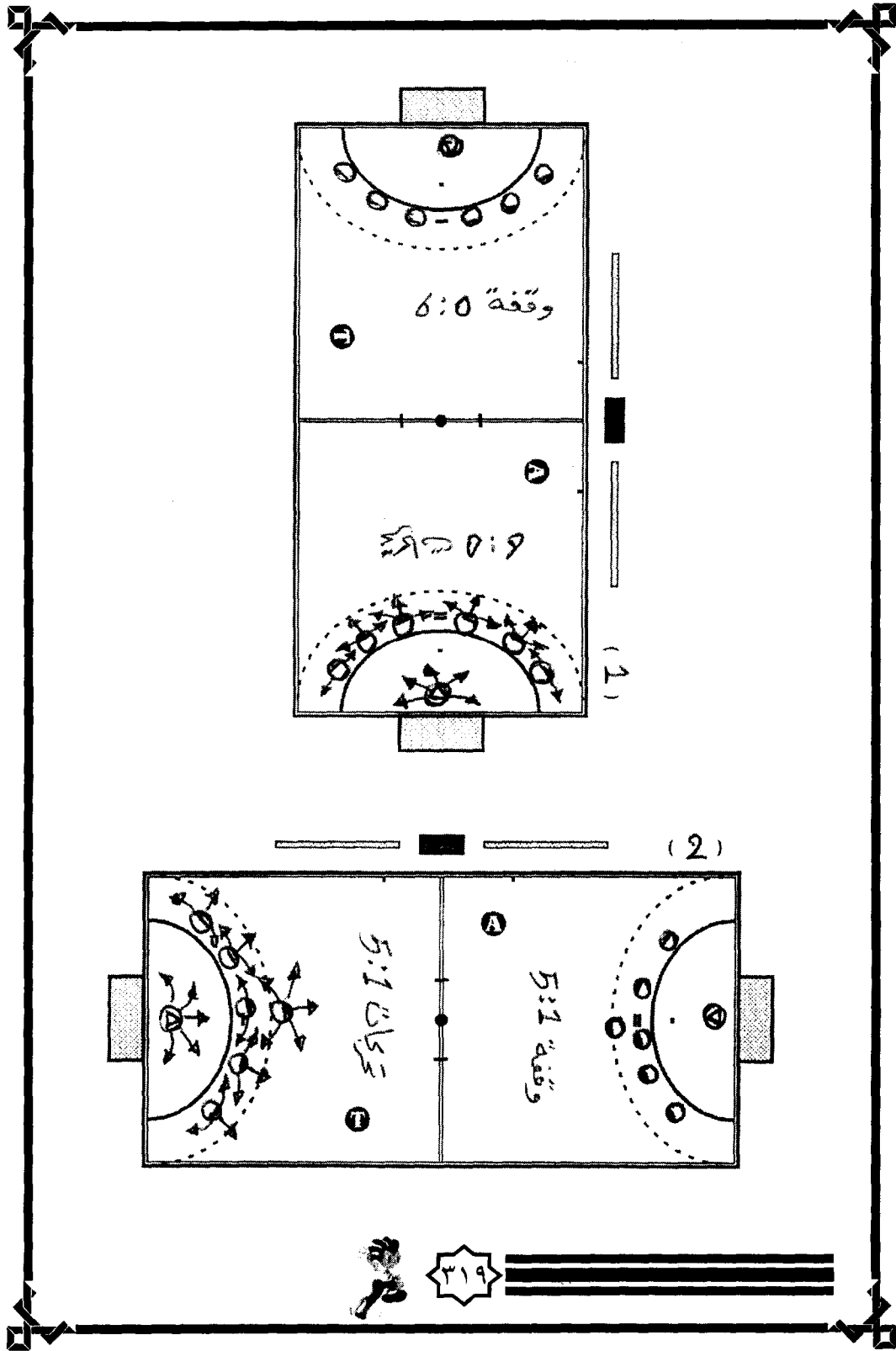


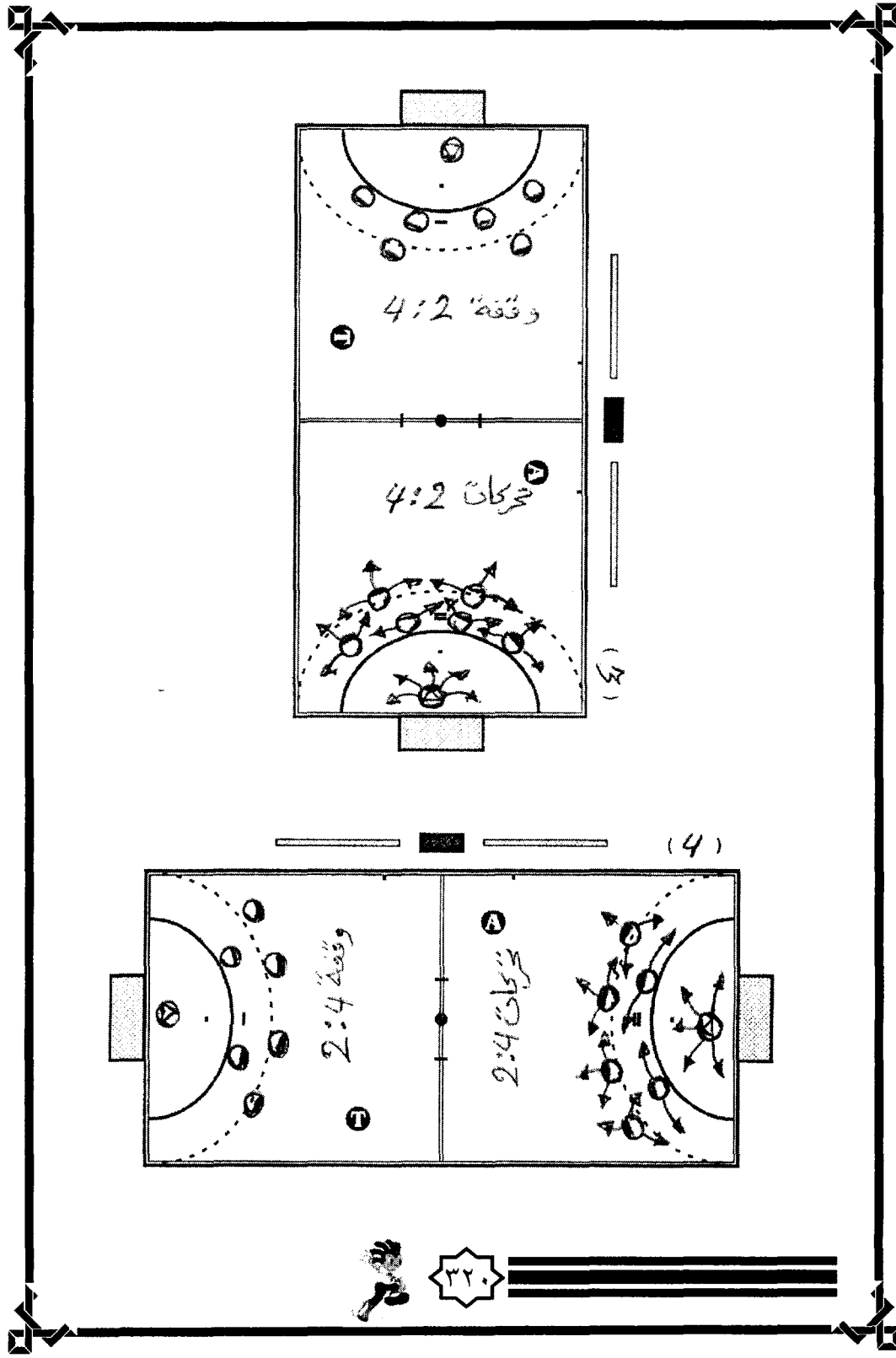


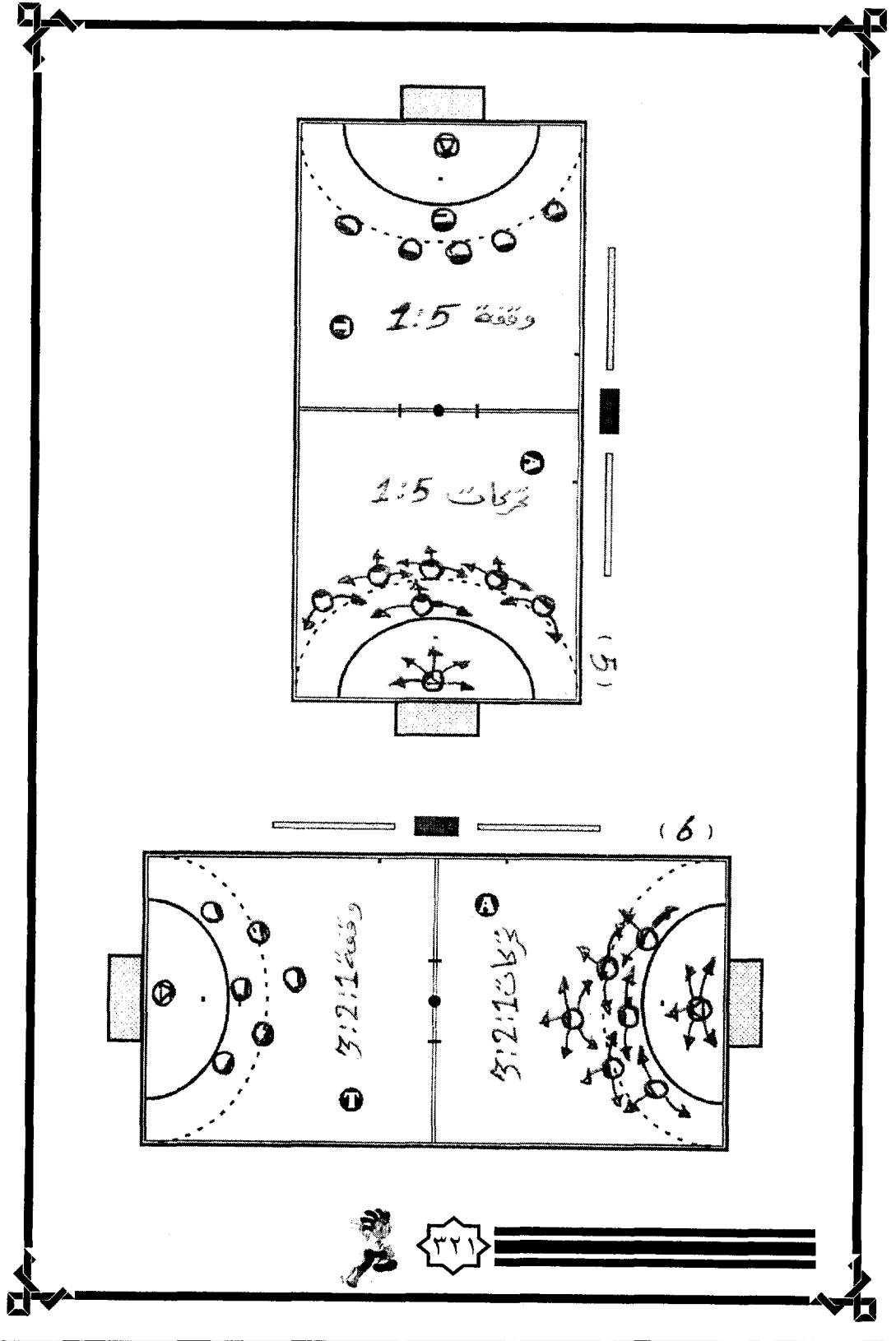
نماذج للتشكيلات الدفاعية المستخدمة للمنطقة
بكرة اليد

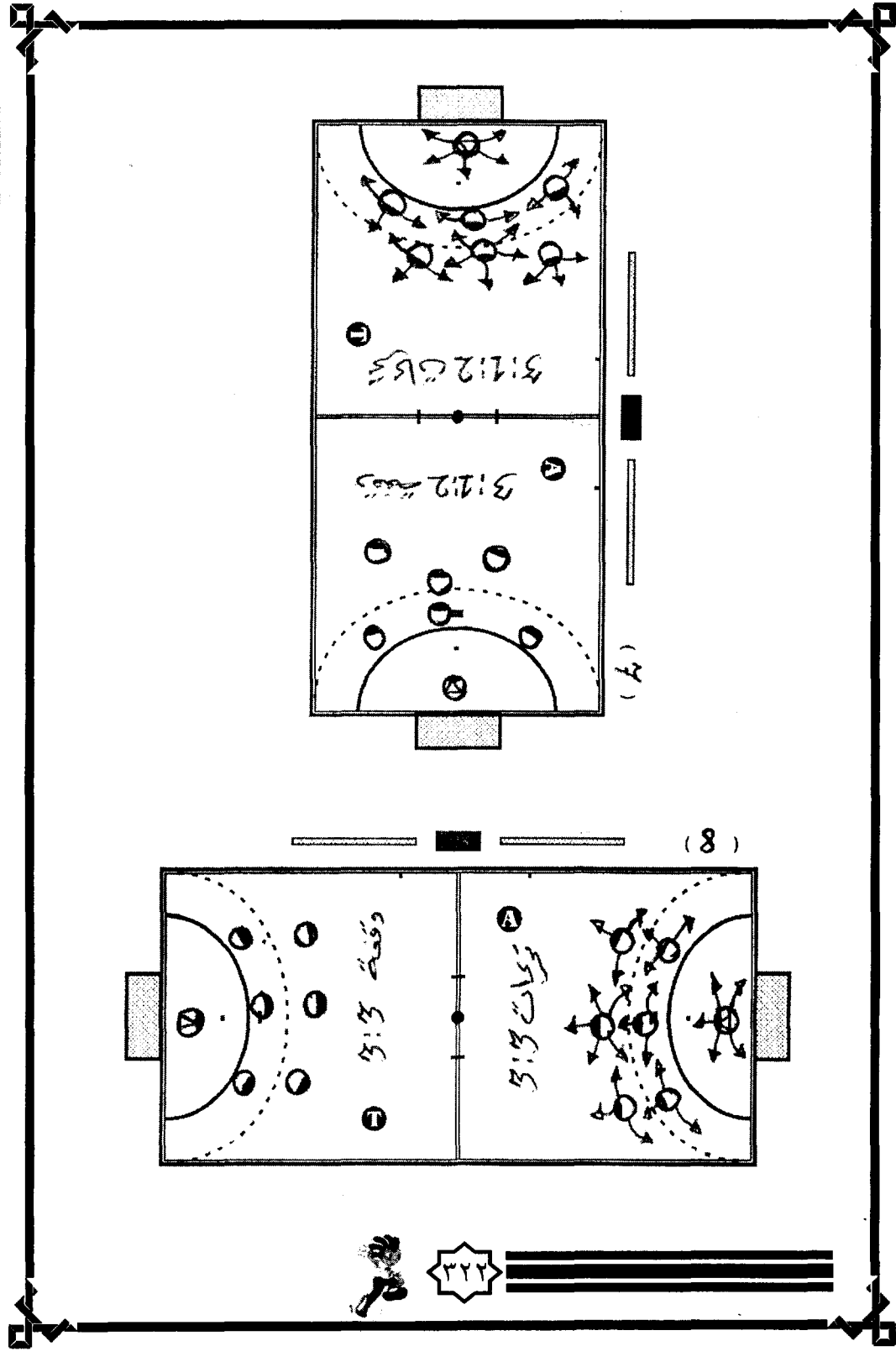




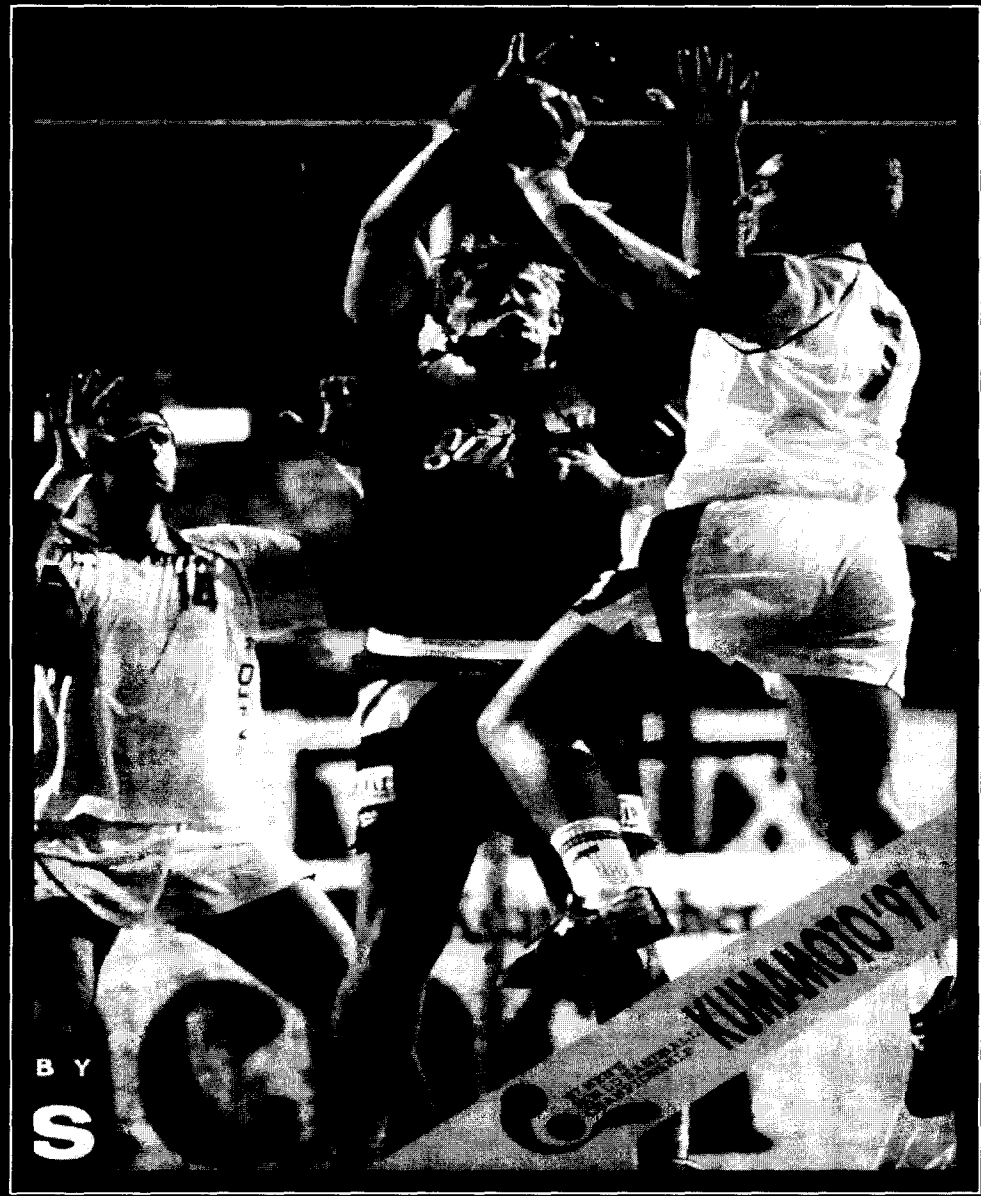


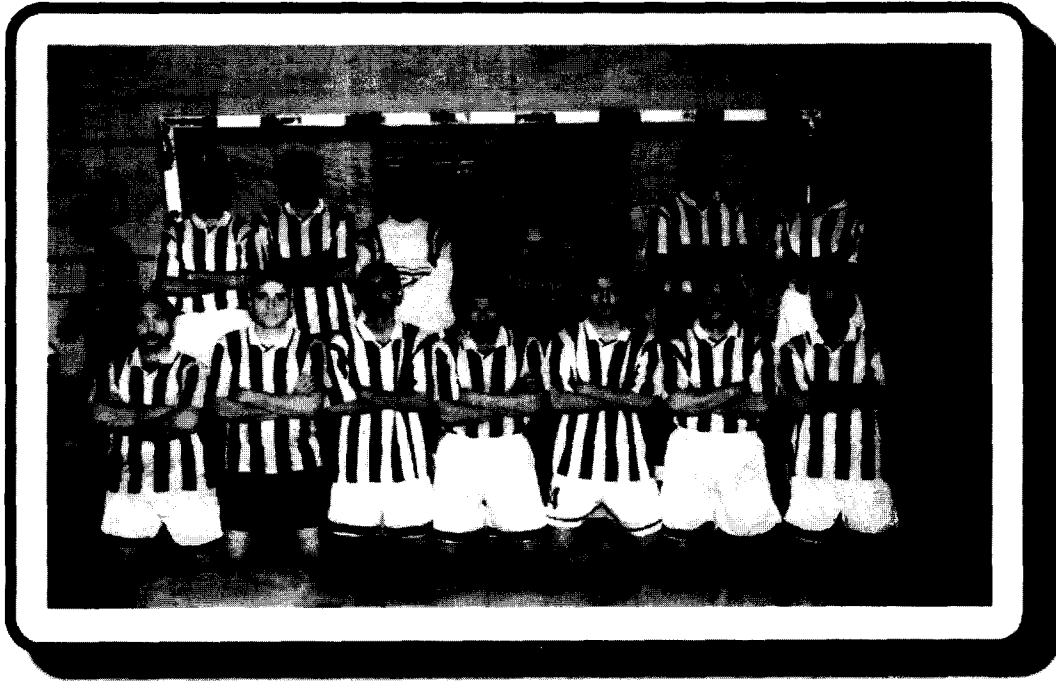


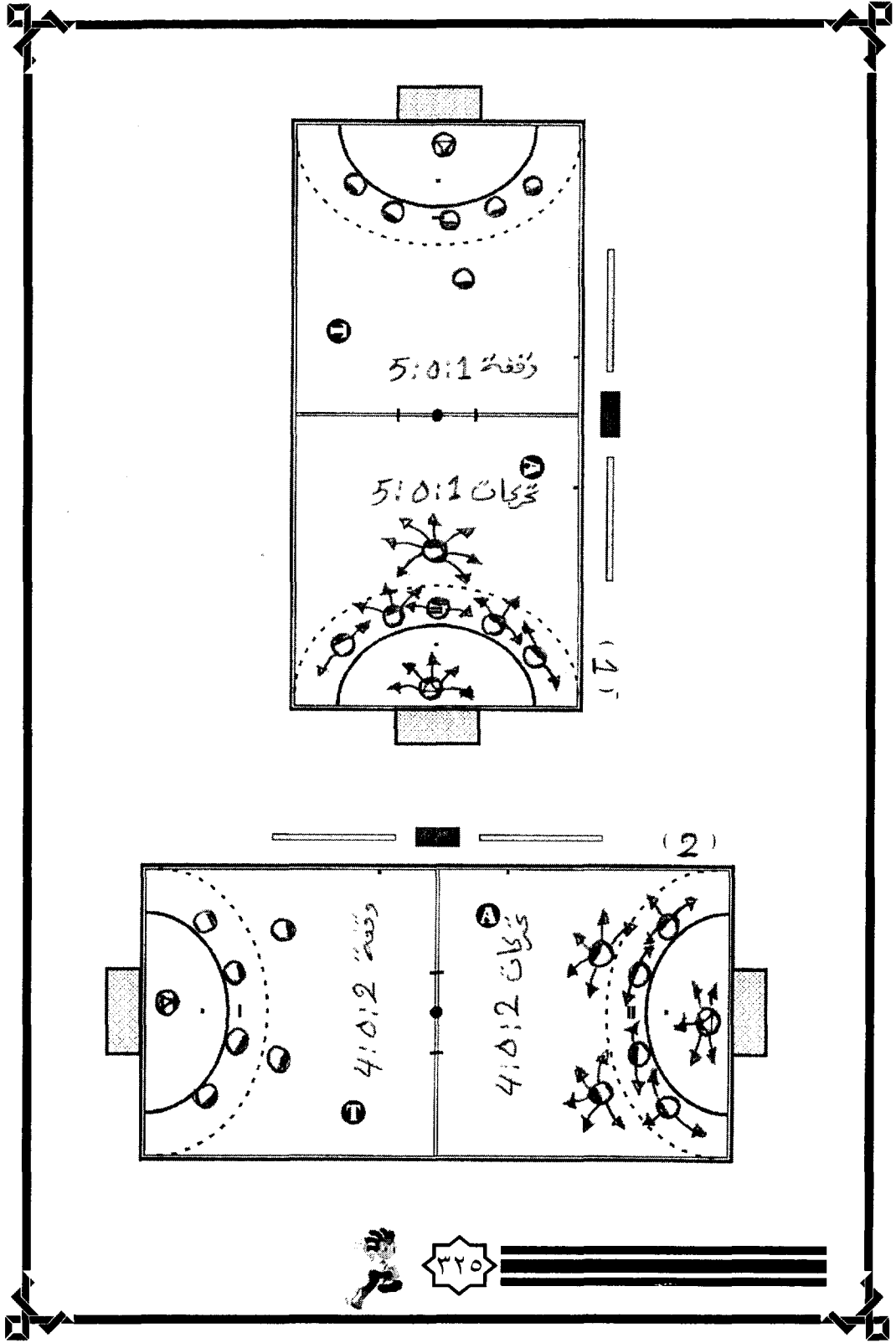


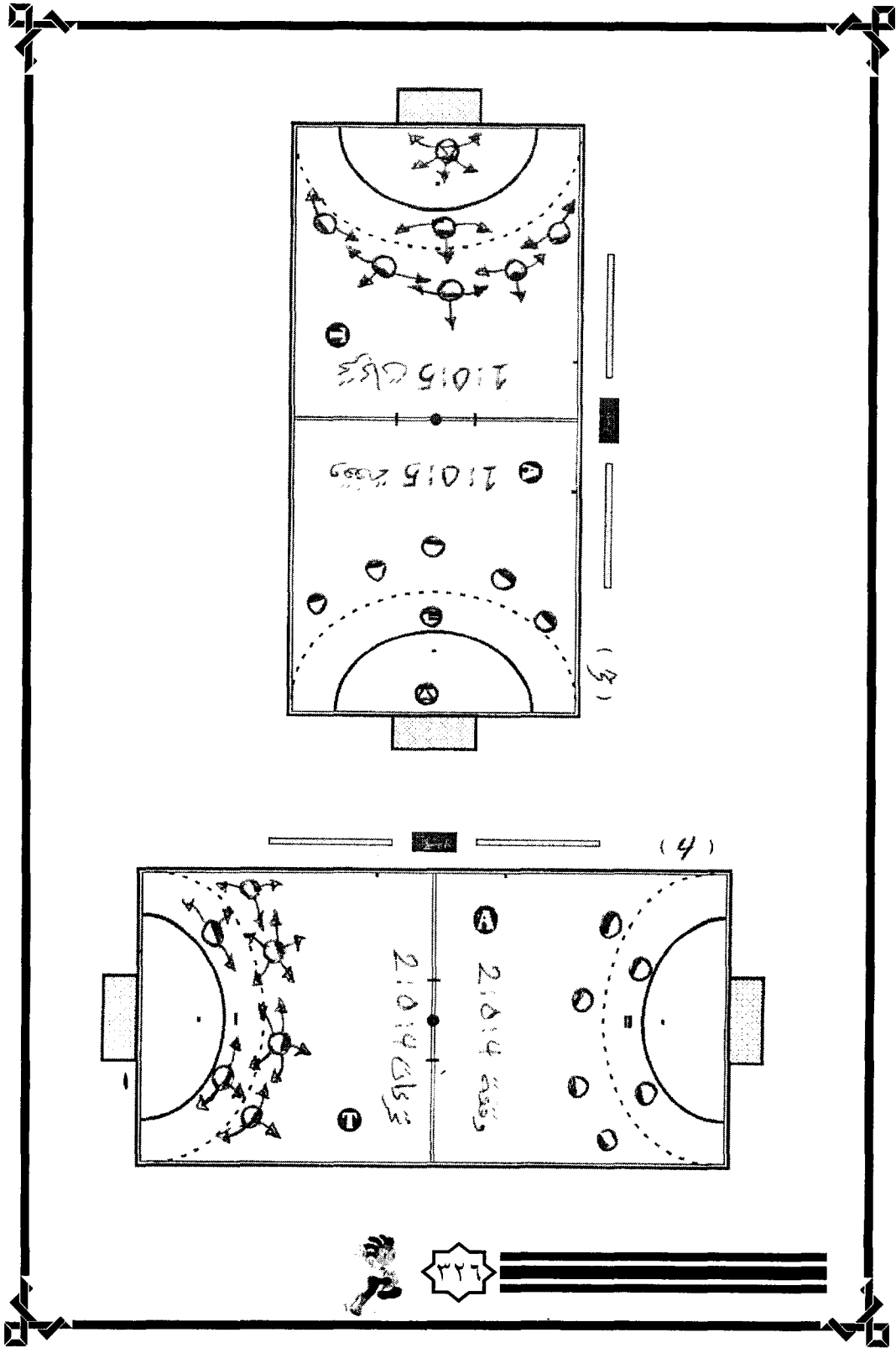


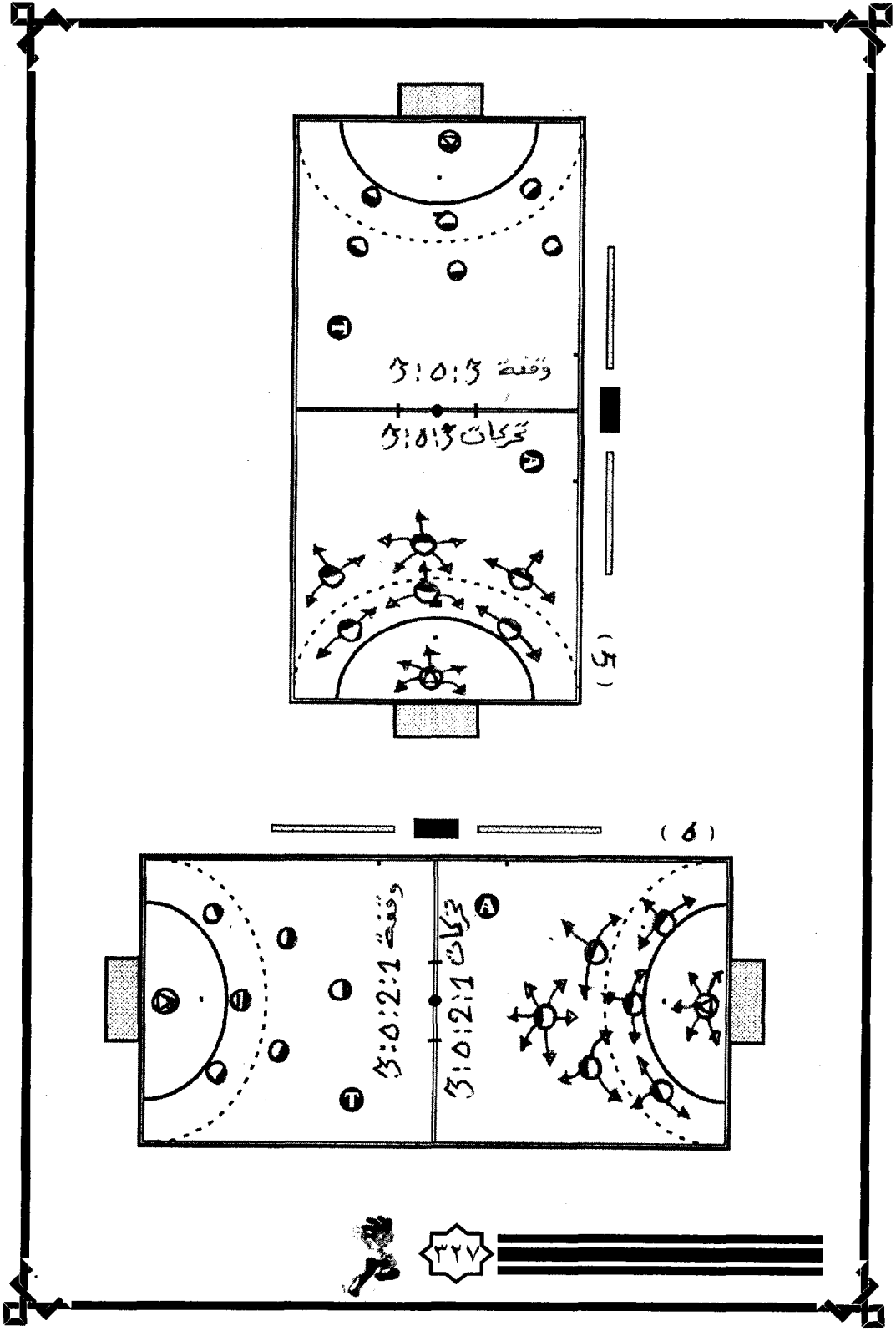
نماذج التشكيلات المستخدمة للدفاع المرن
بكرة اليد





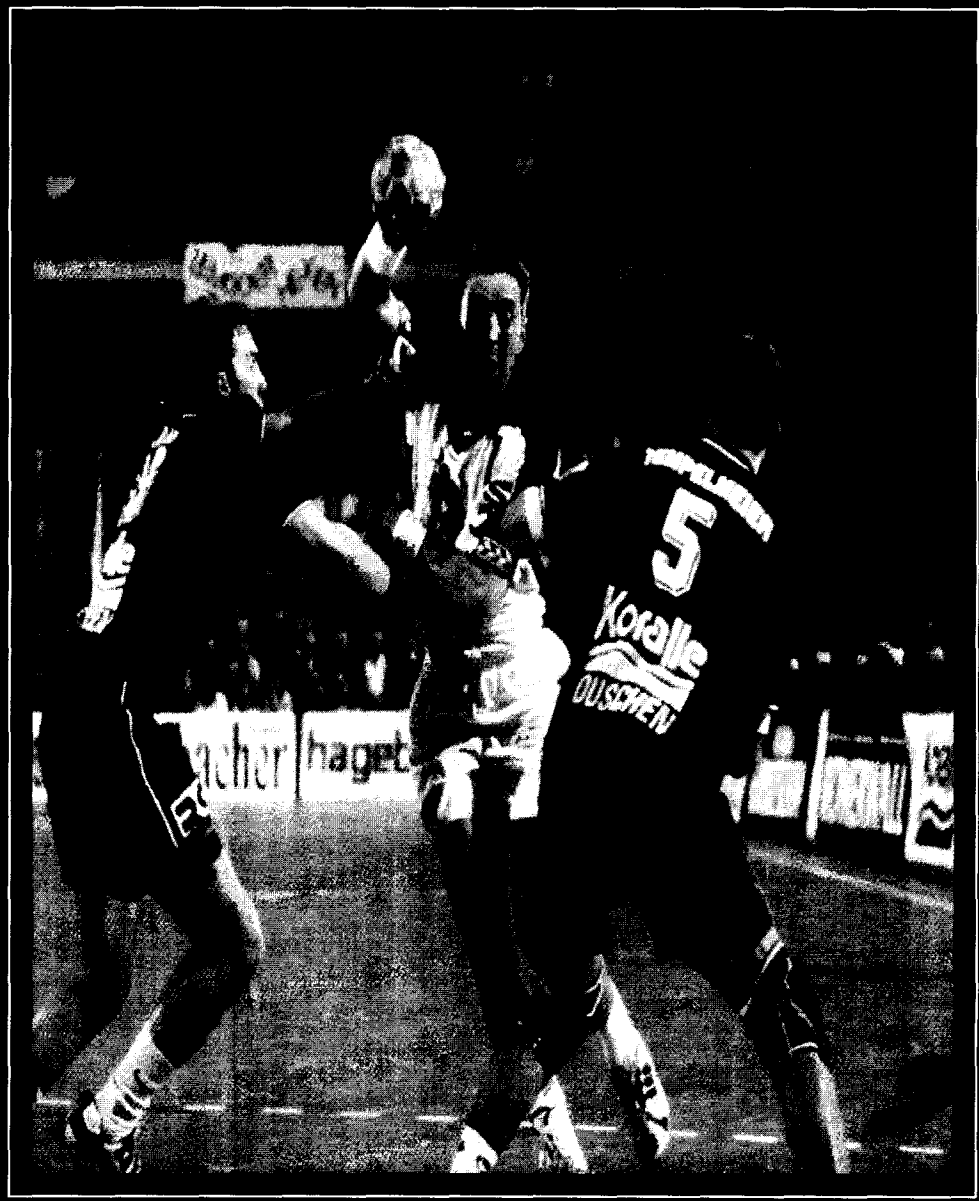




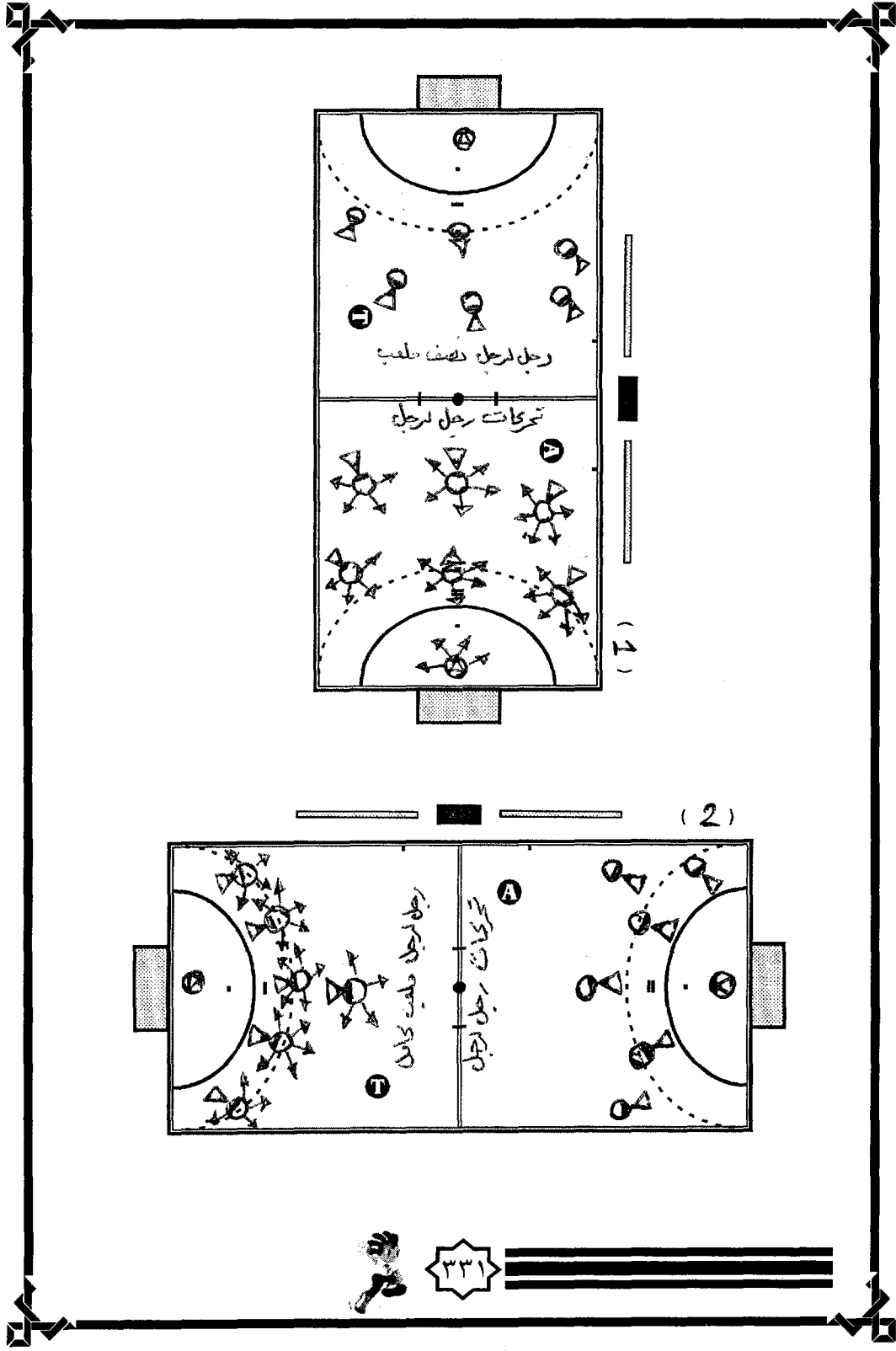


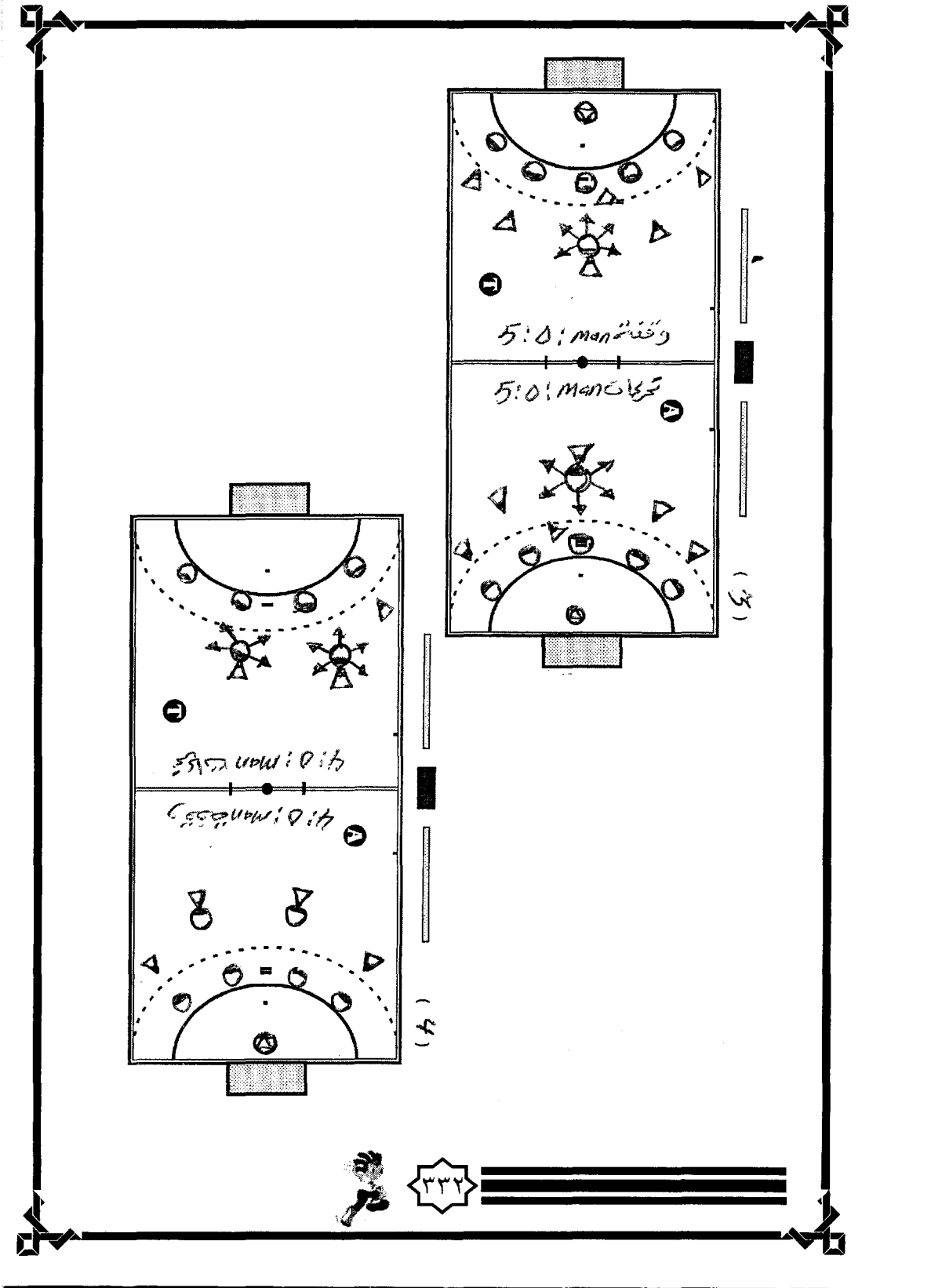


نماذج التشكيلات الدفاعية MAN TO MAN بكرة اليد

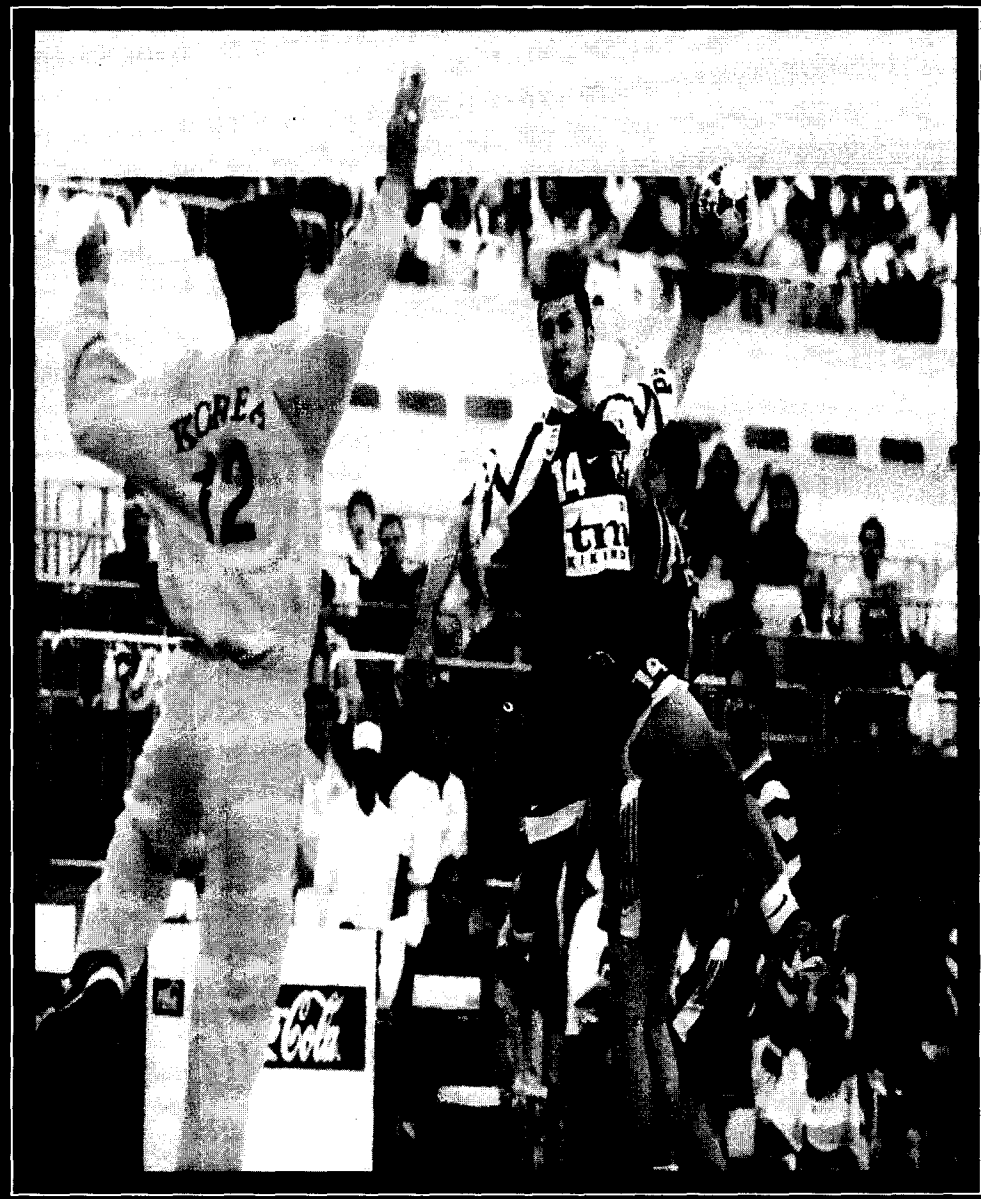




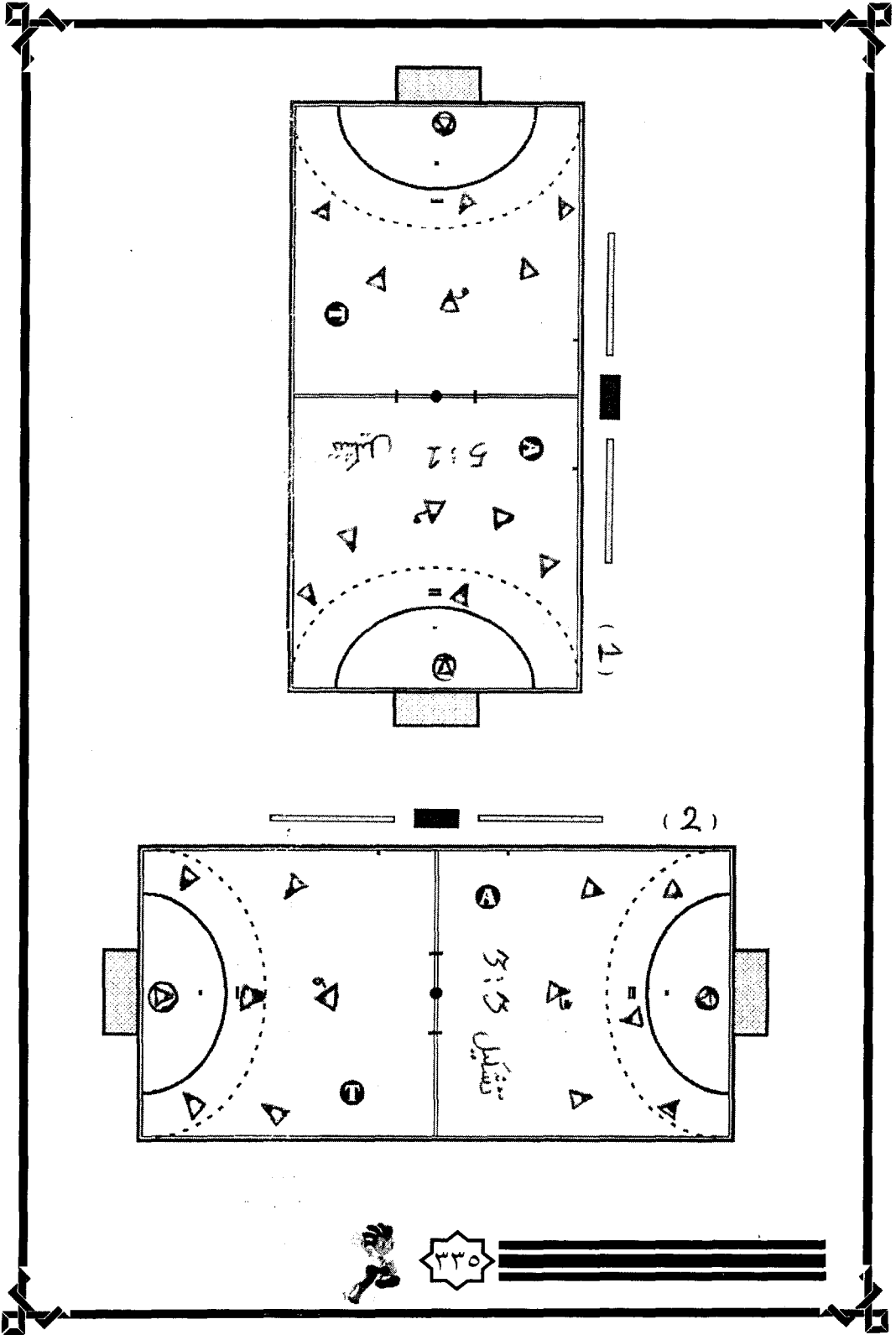


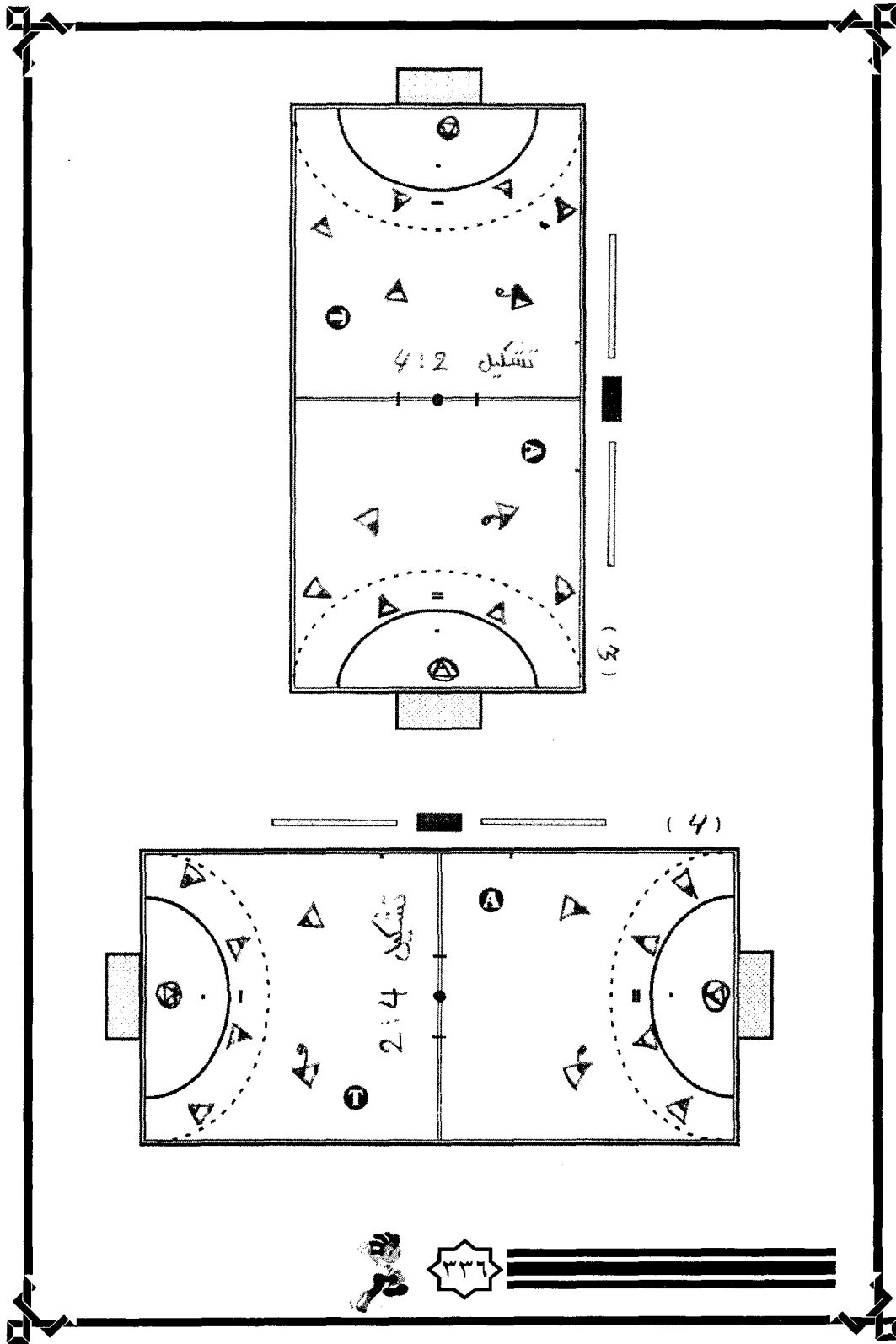


نماذج التشكيلات الهجومية المستخدمة بكرة اليد

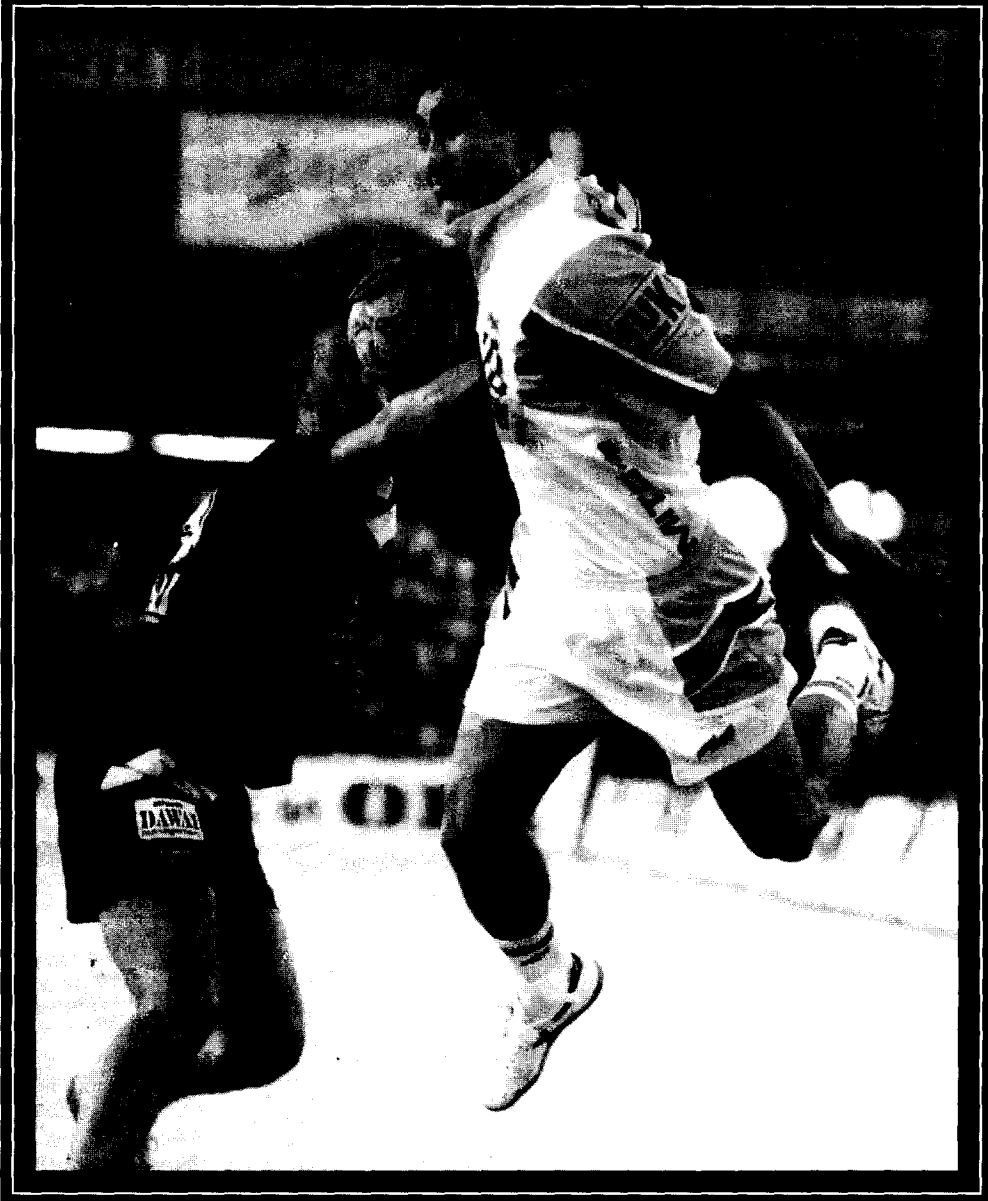




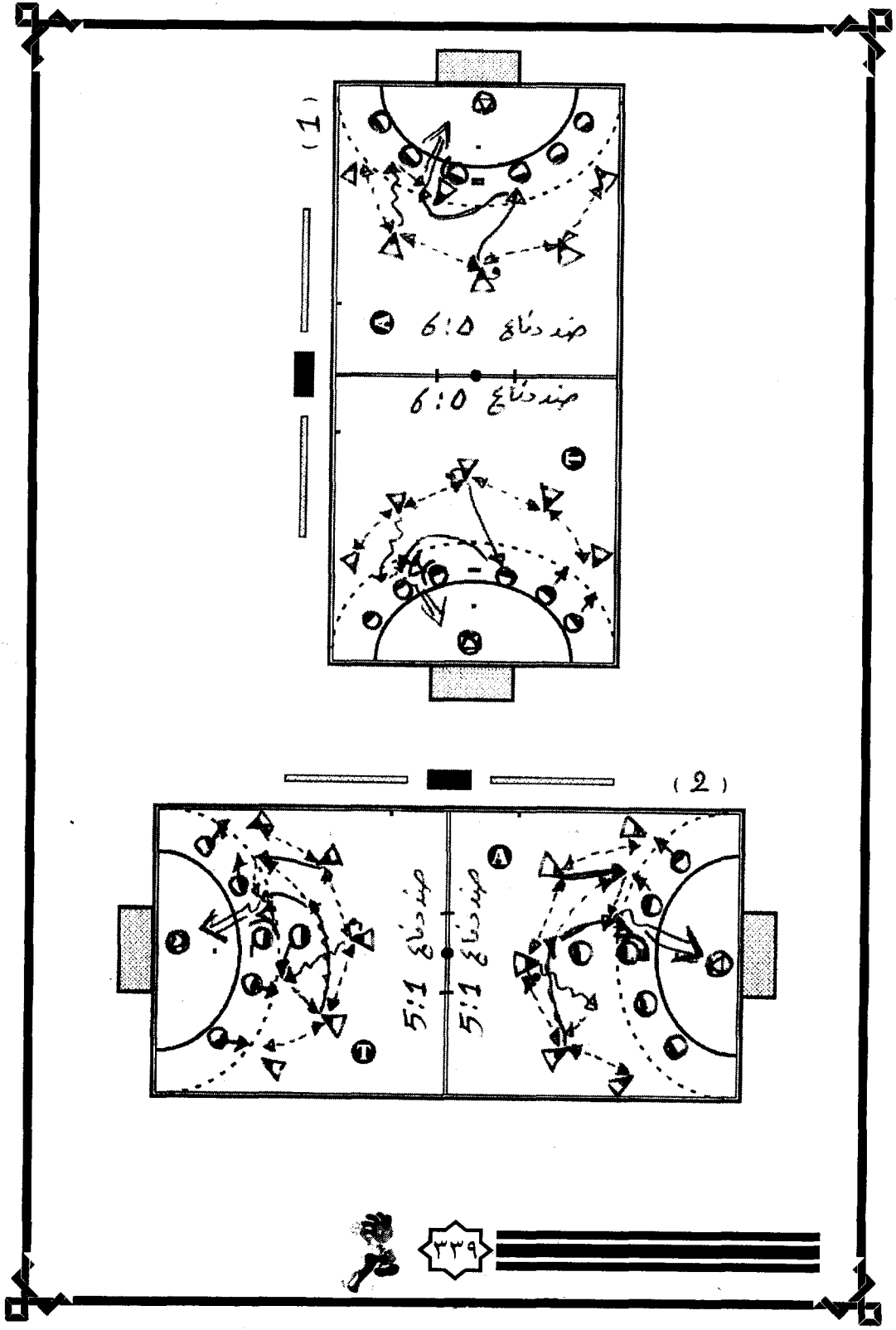


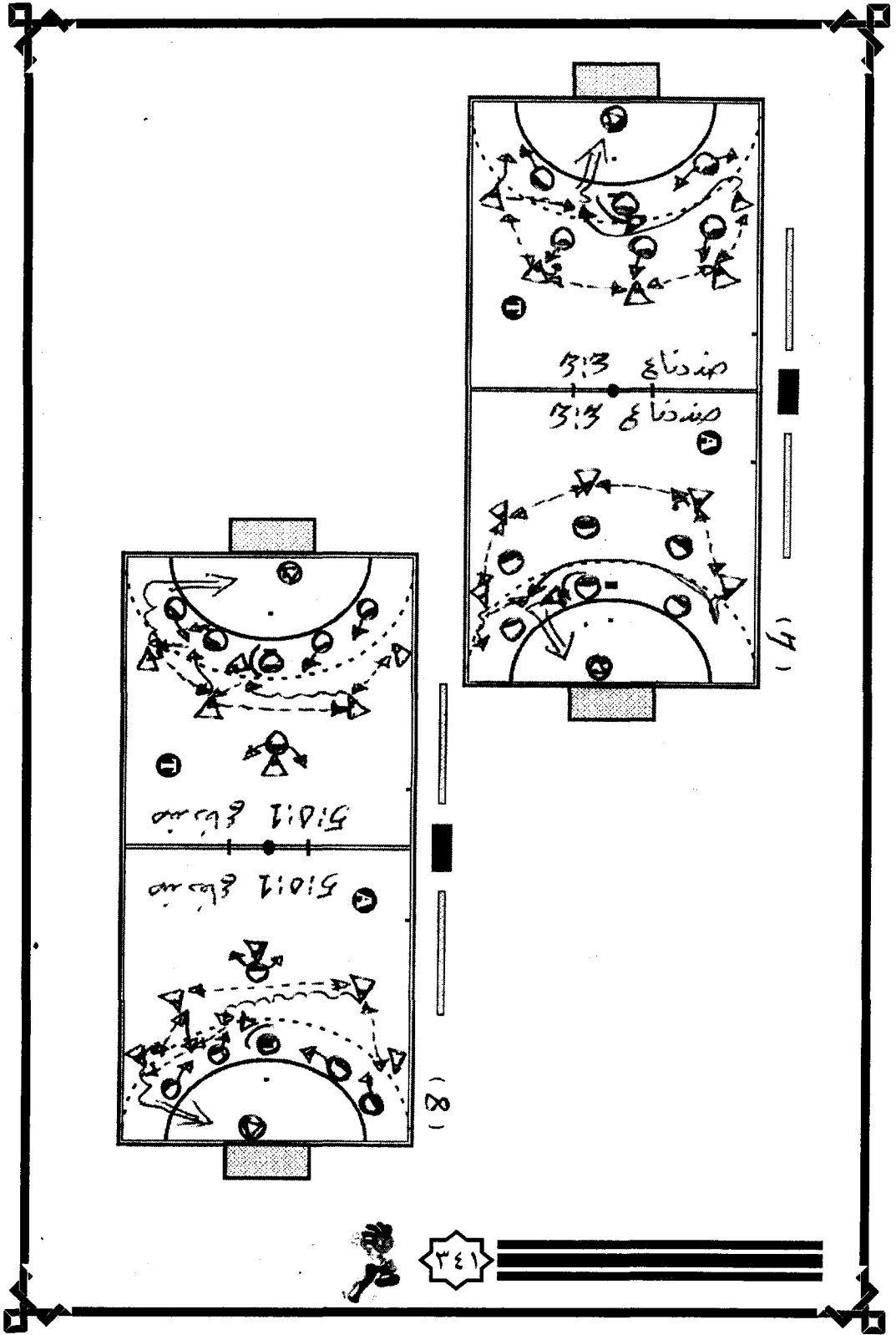


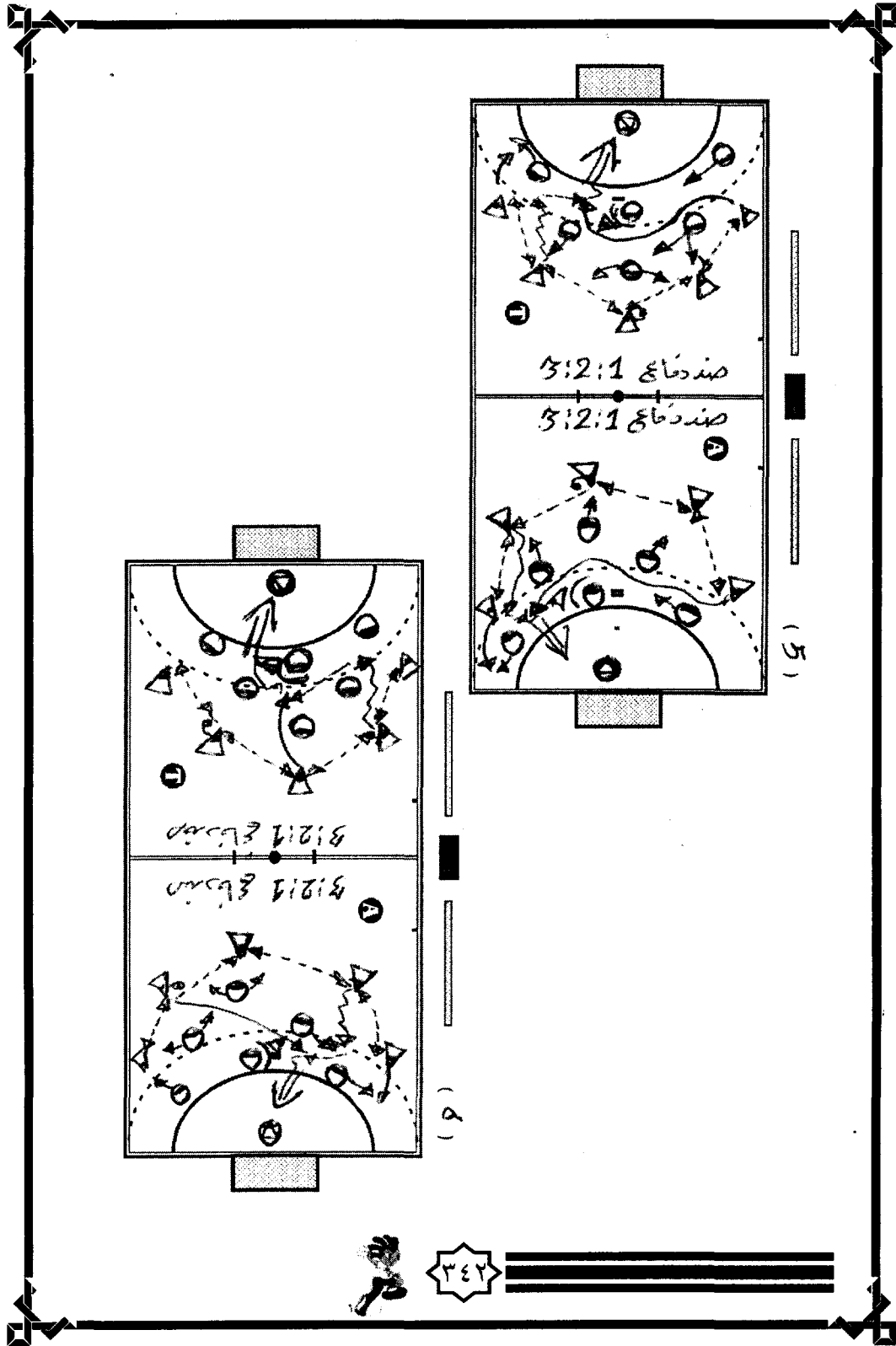
نماذج لتمارين تطبيقية لخط الهجوم متنوعة

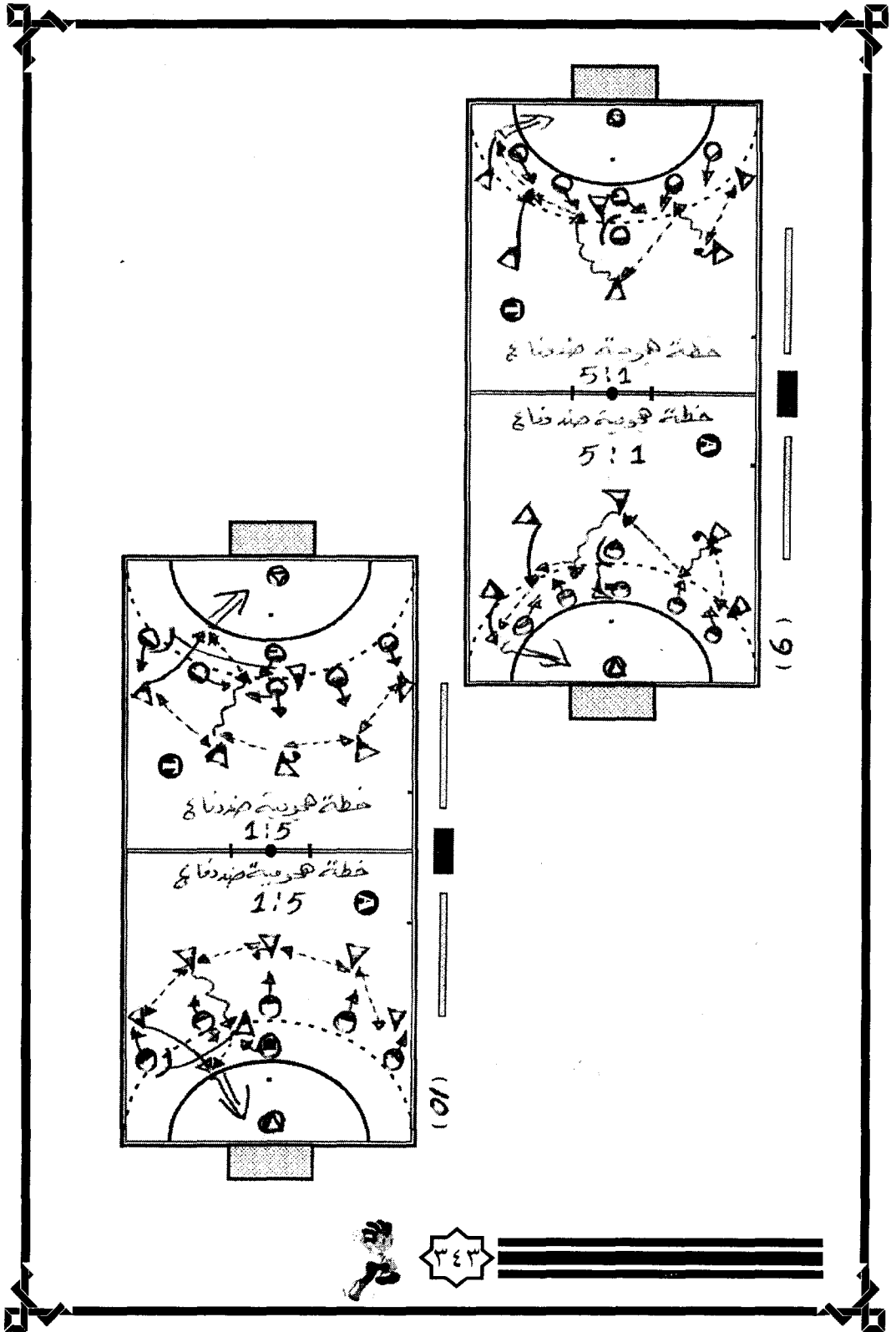


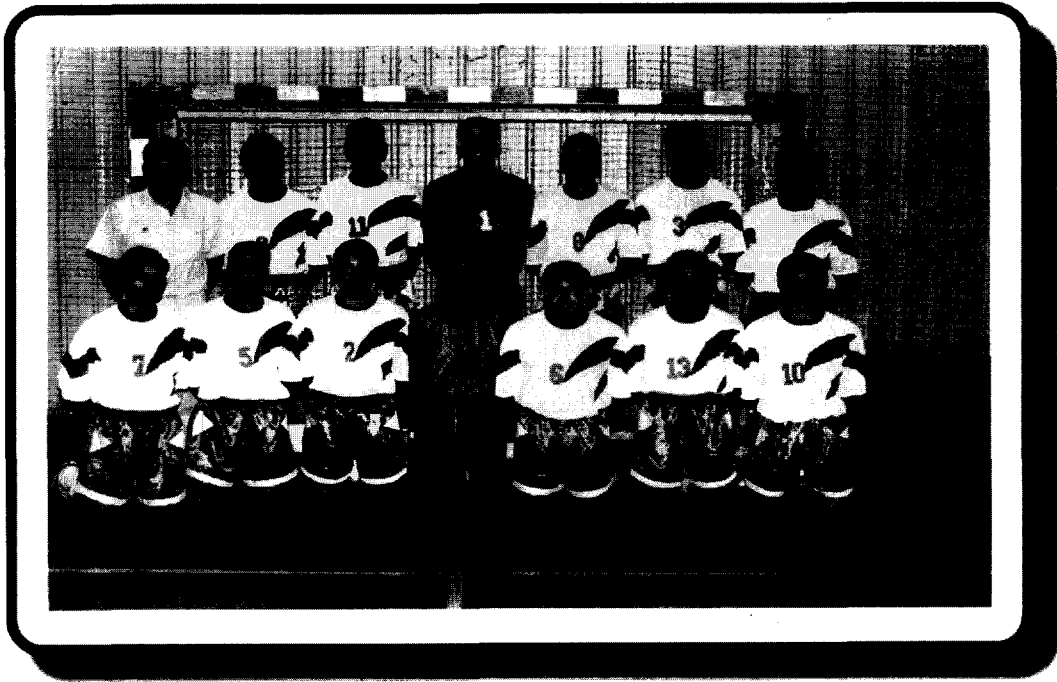




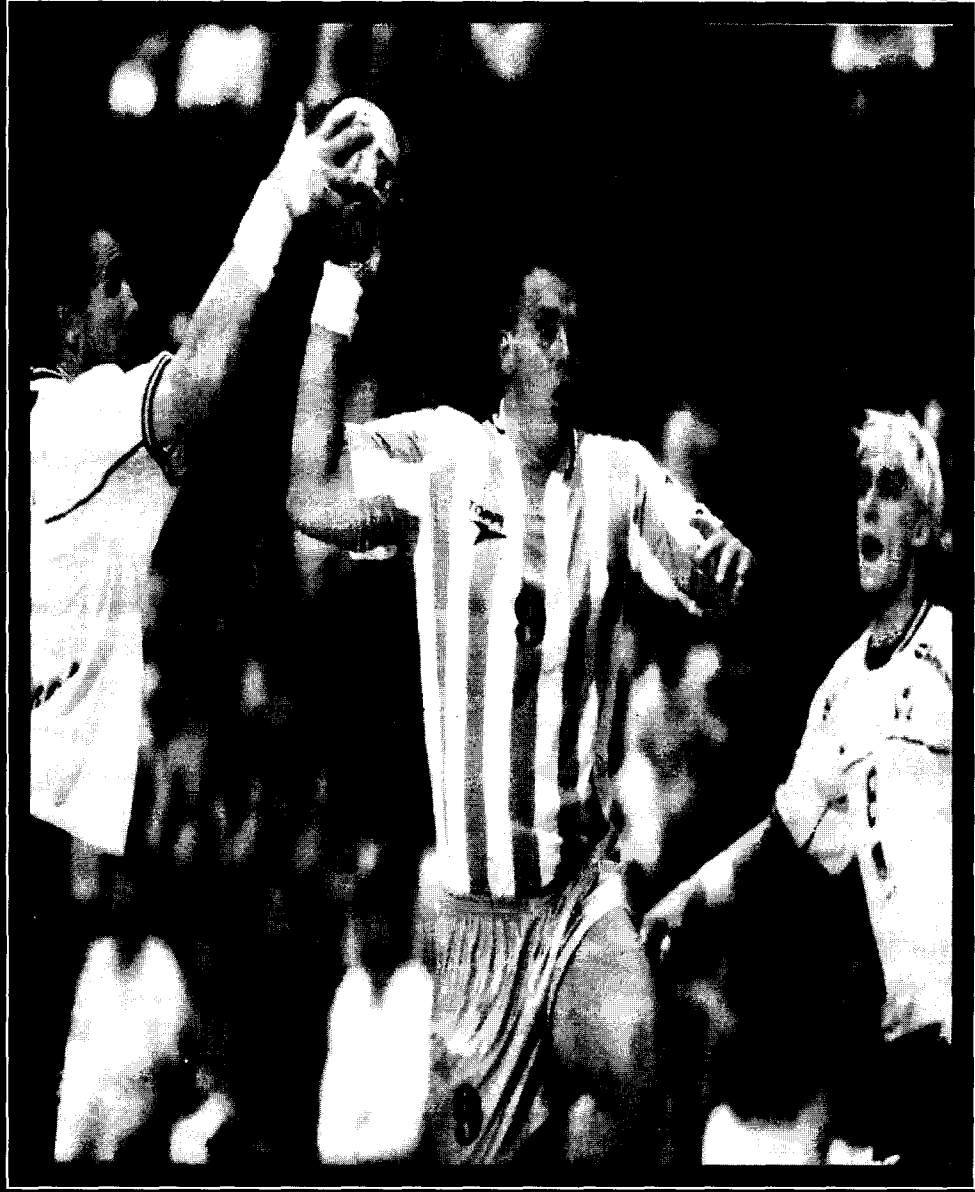




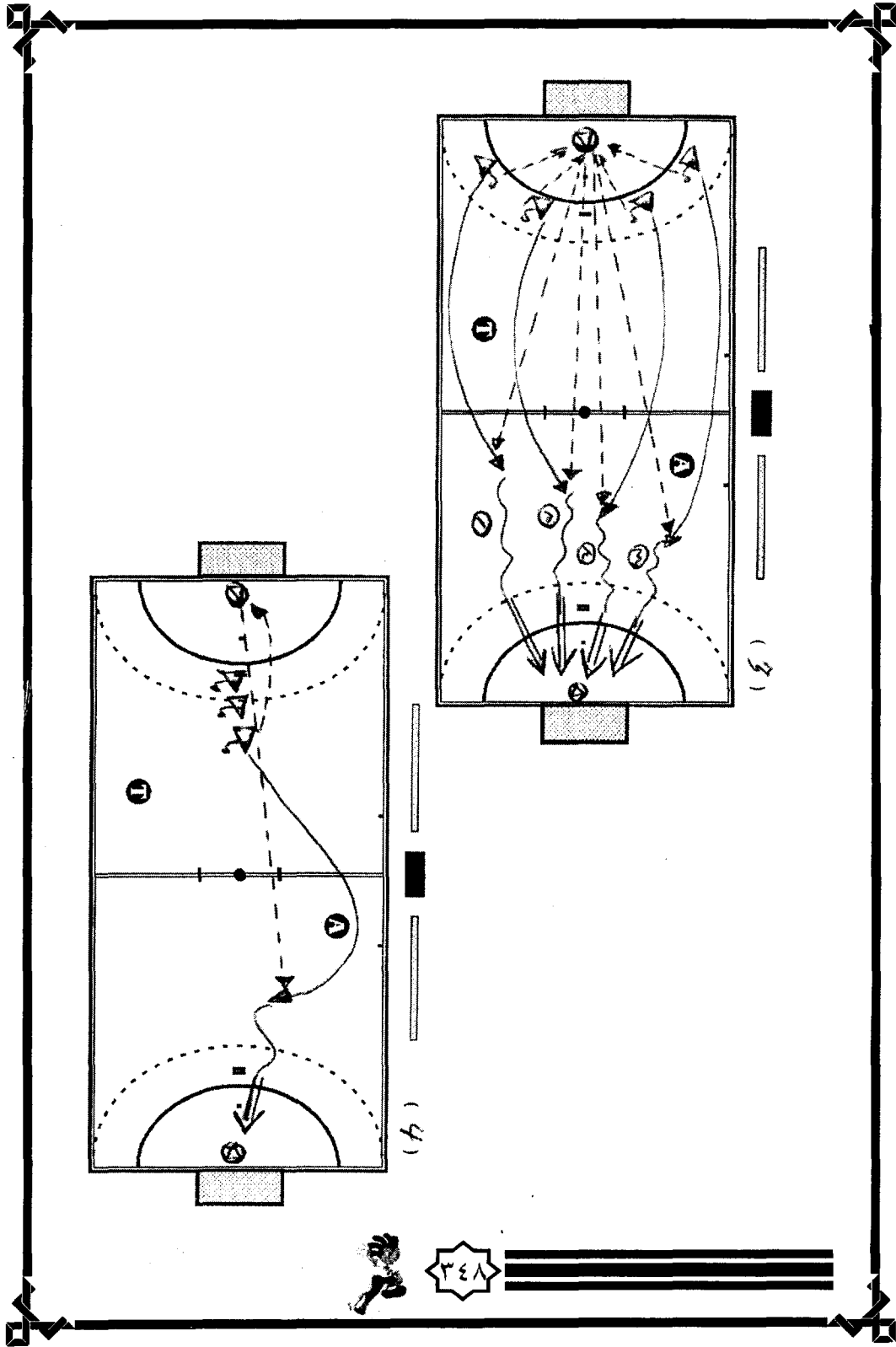


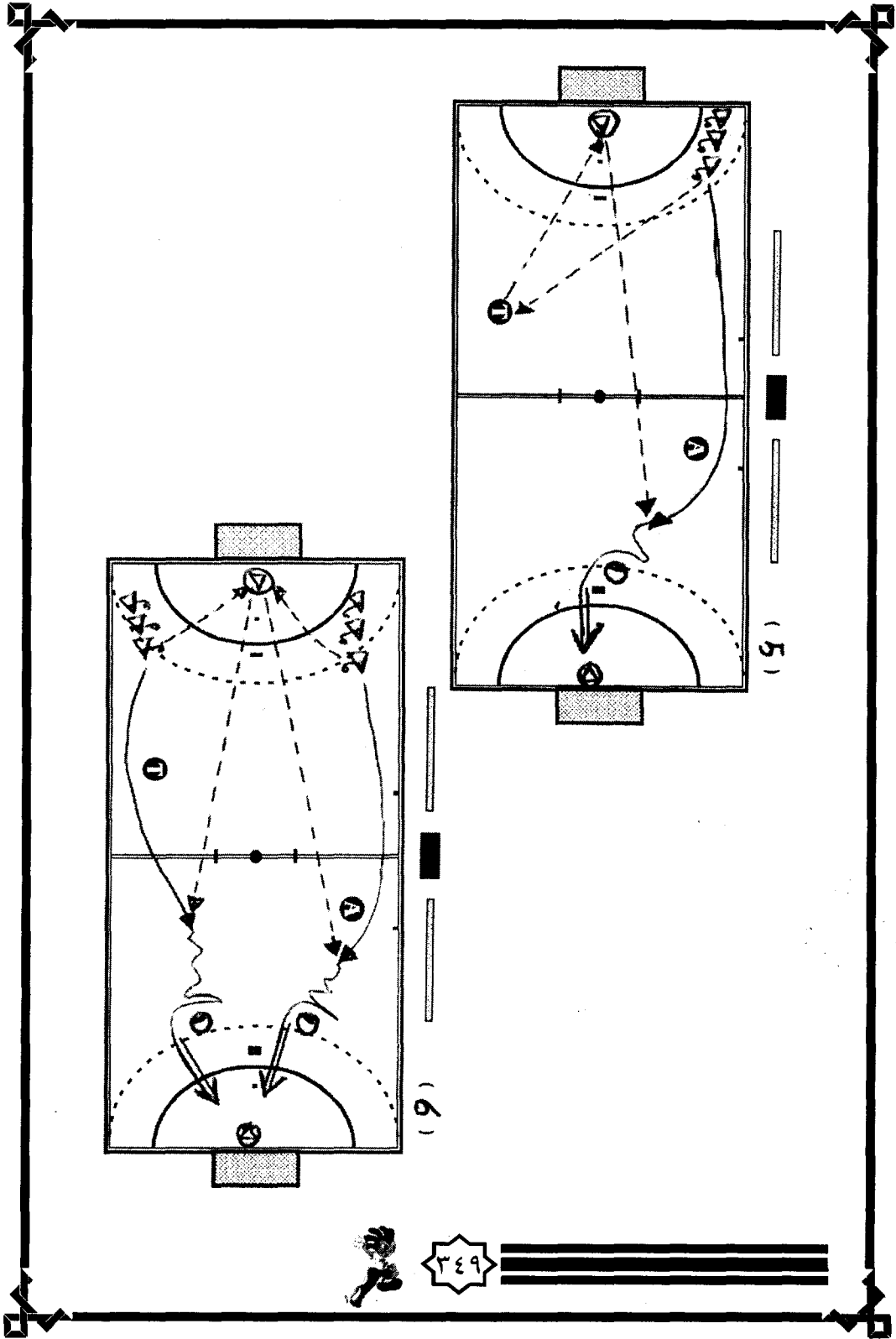


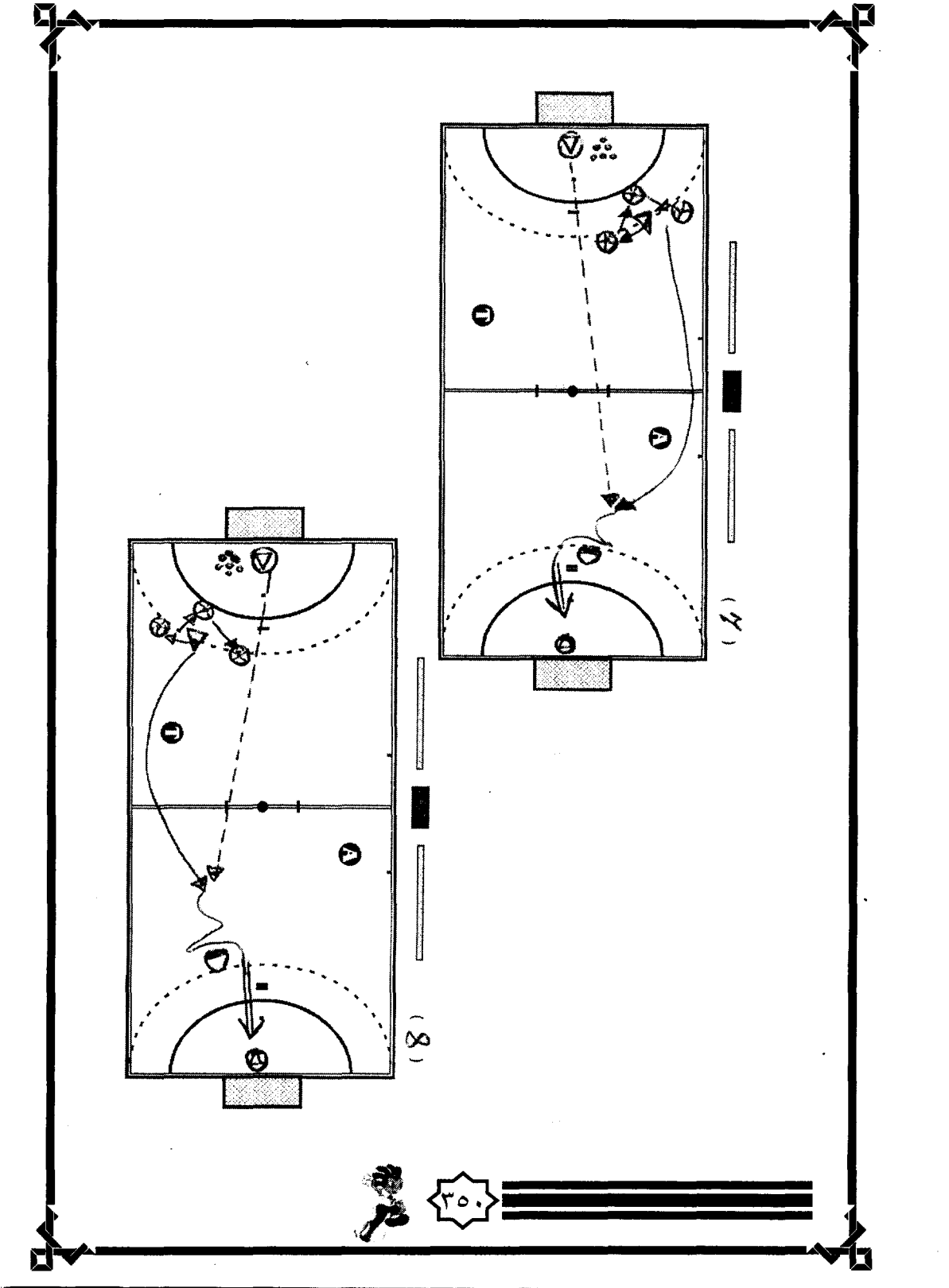
نماذج لتمارين تطبيقية لتطوير الهجوم السريع
الفردى بكرة اليد

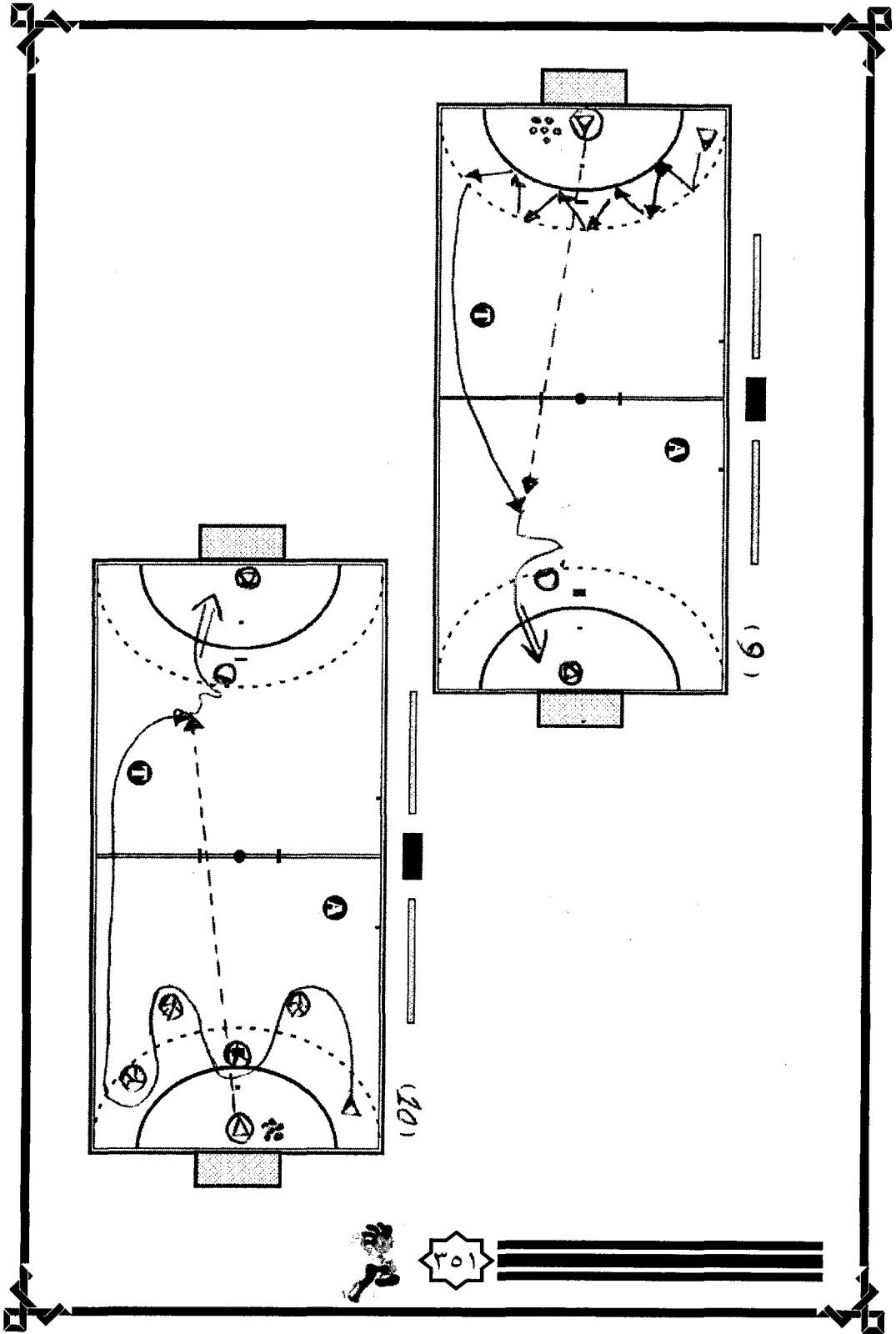






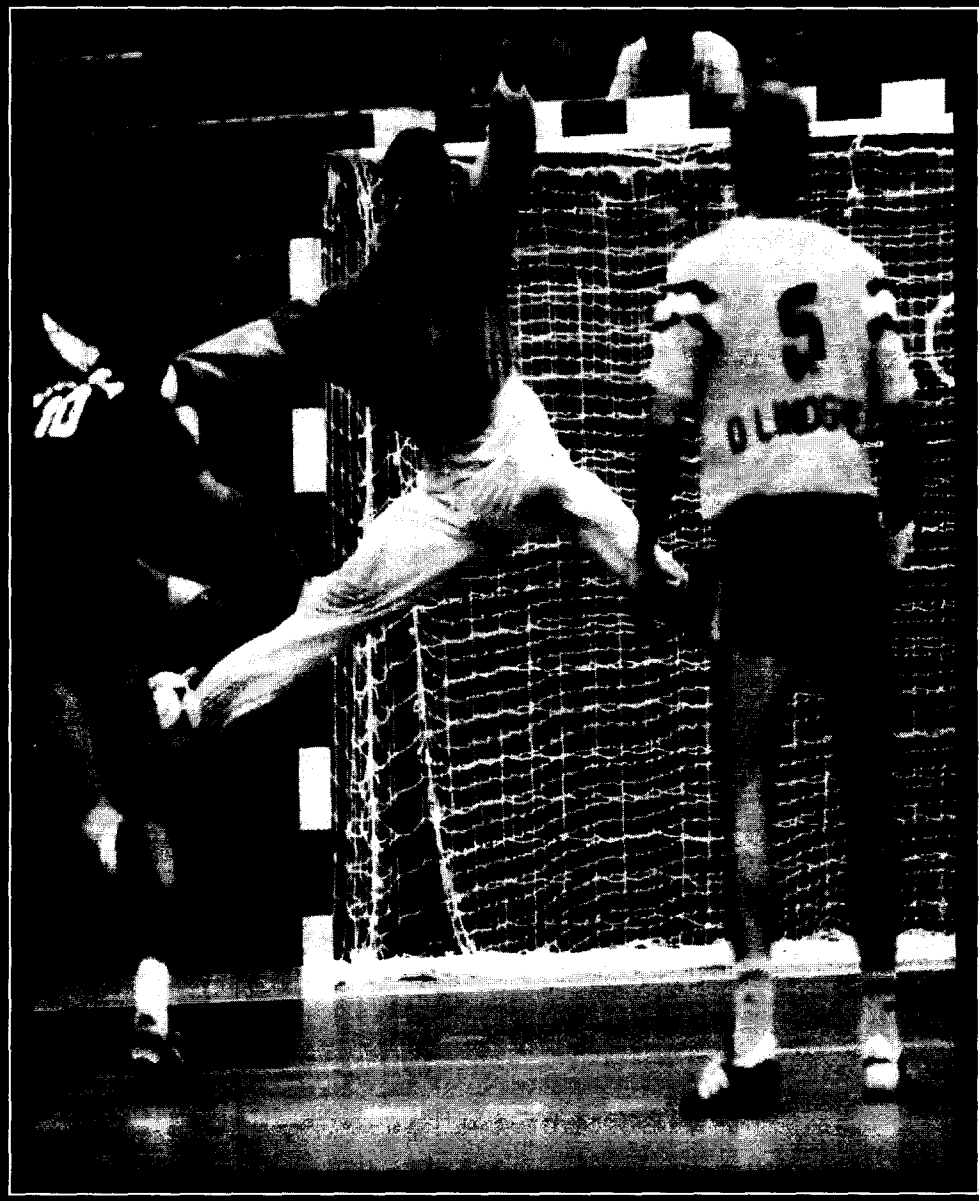


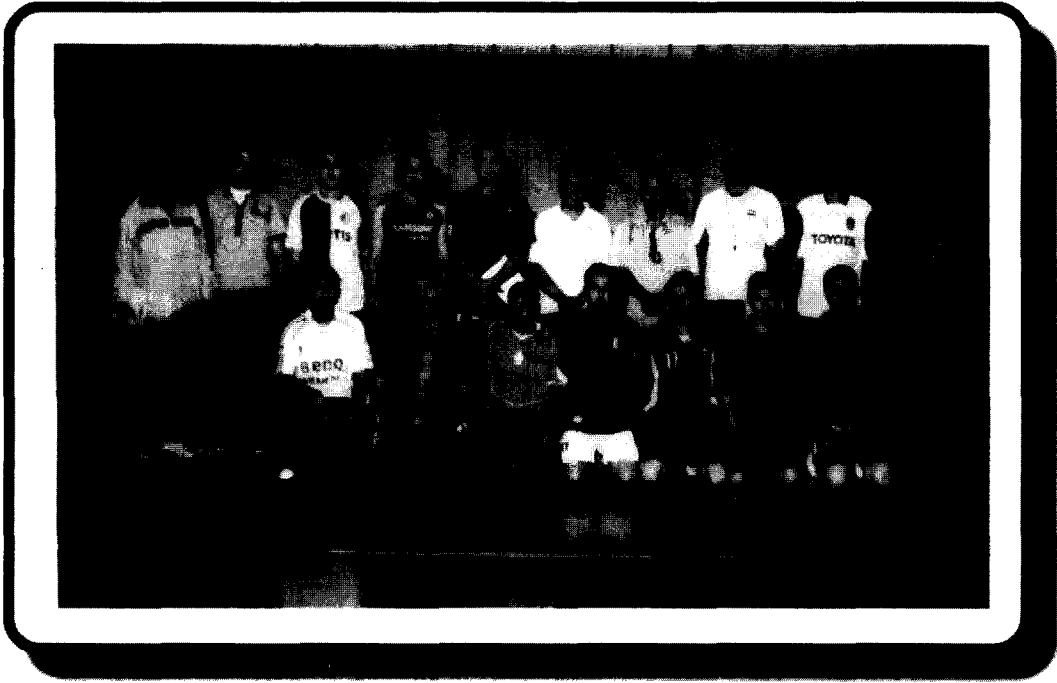


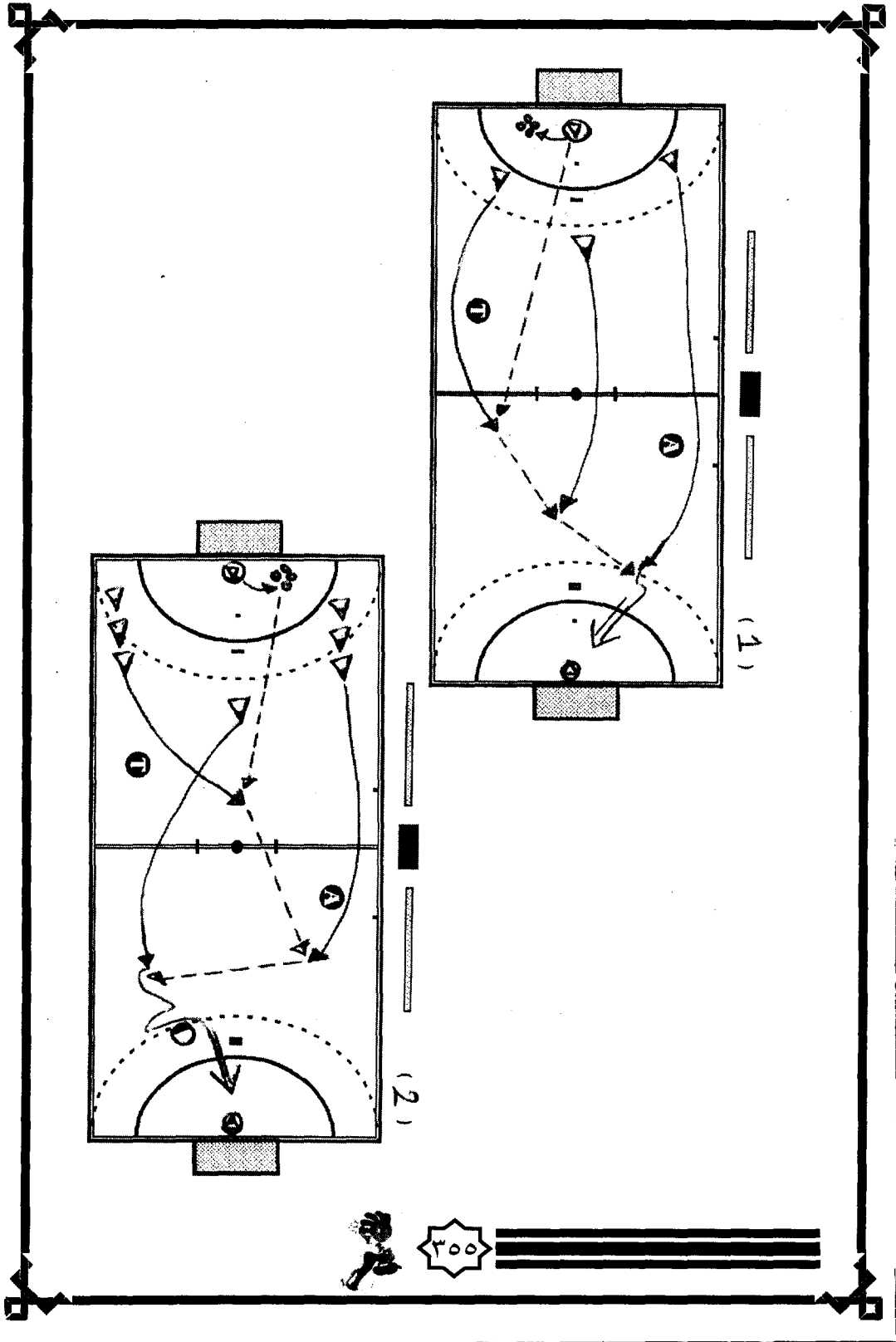


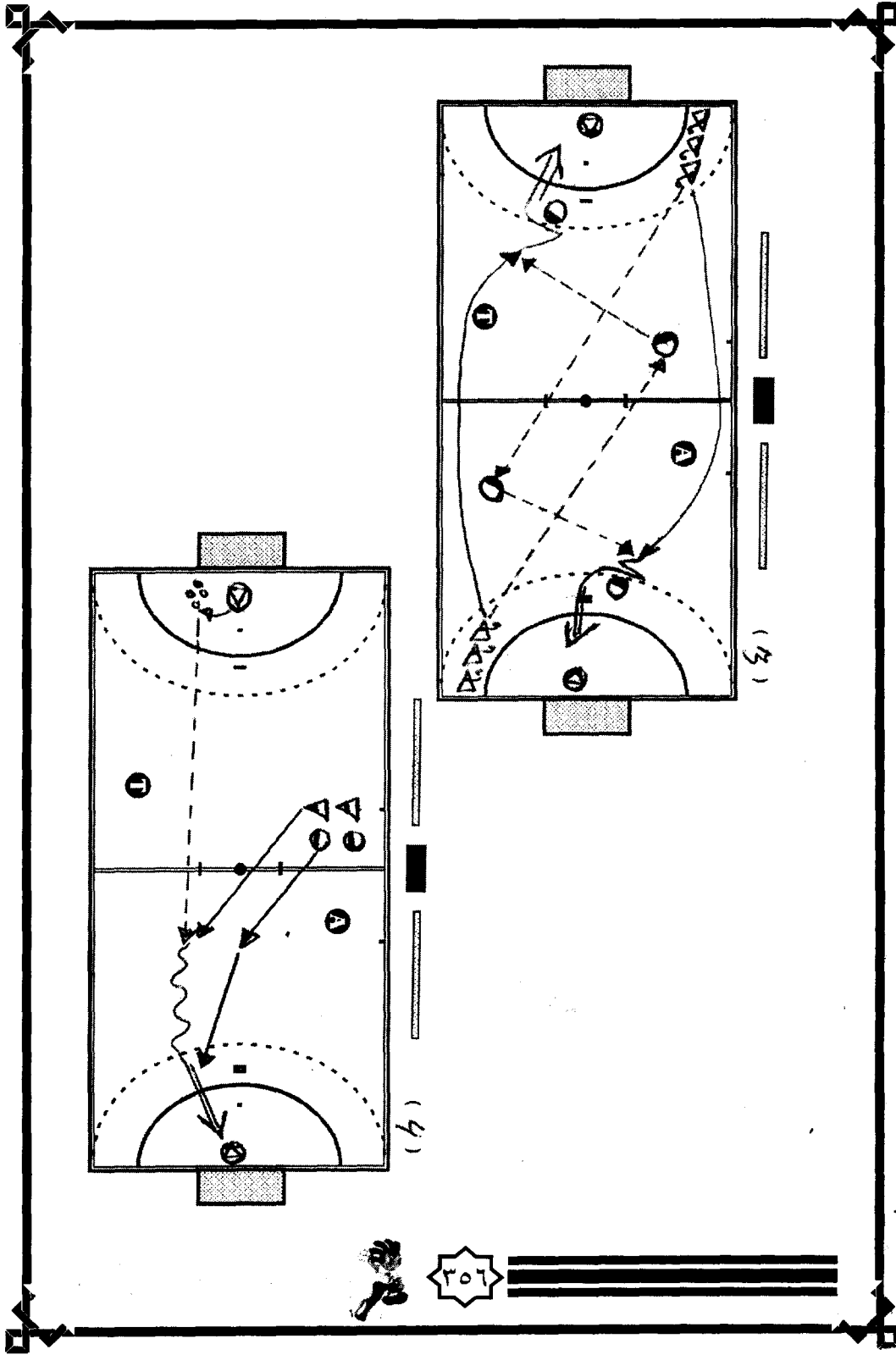


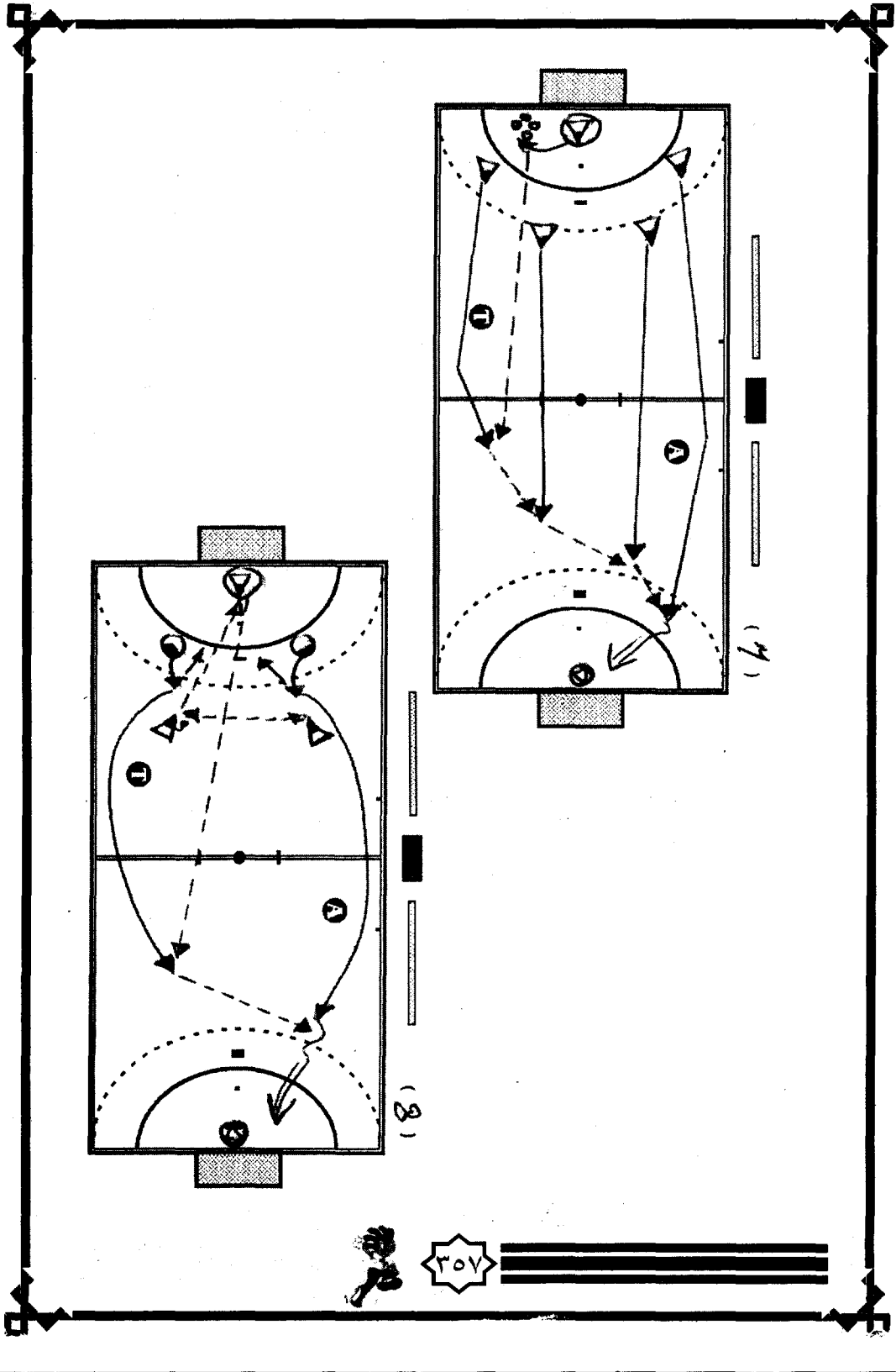
نماذج لتمارين تطبيقية لتطوير
الهجوم السريع الجماعي
بكرة اليد

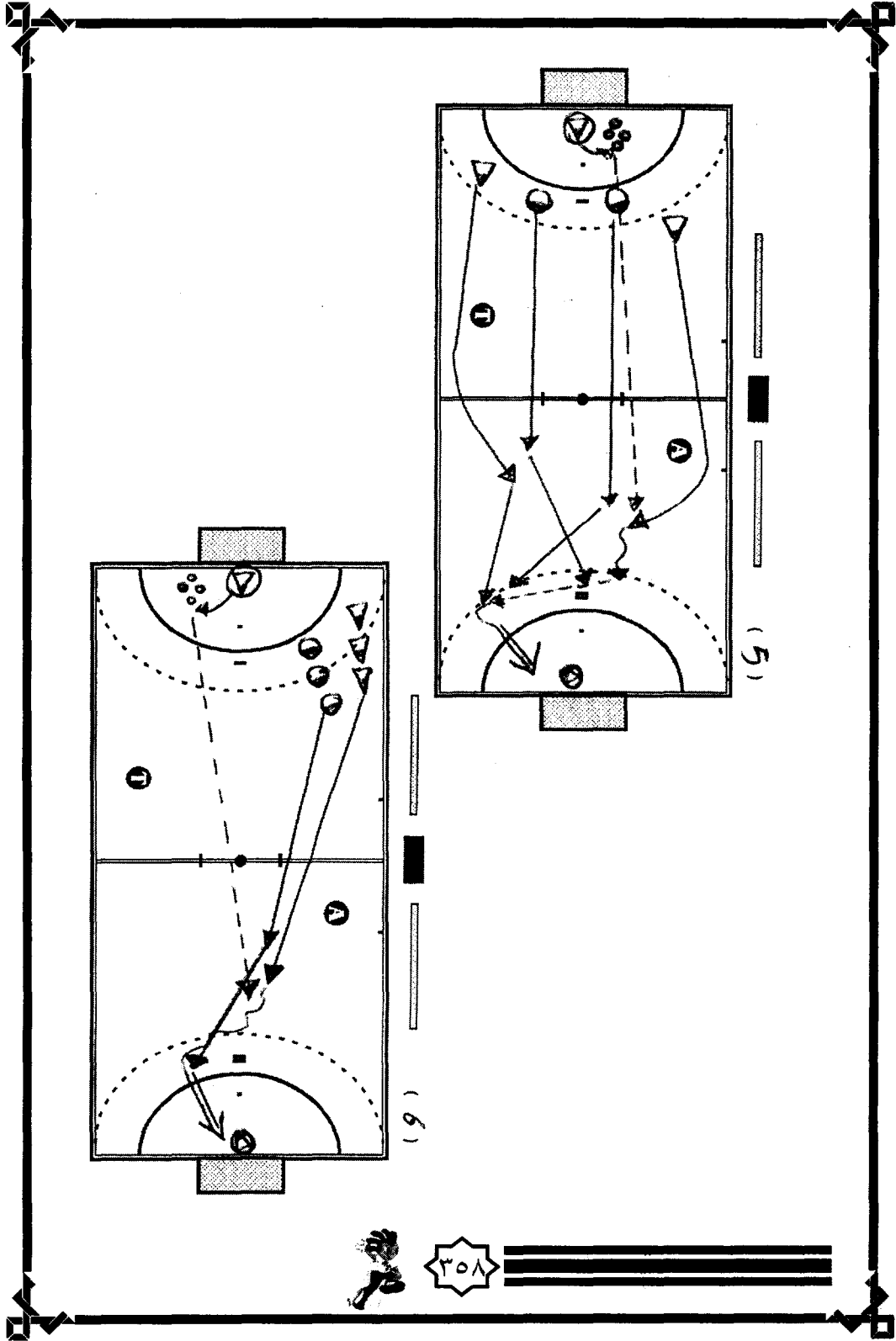


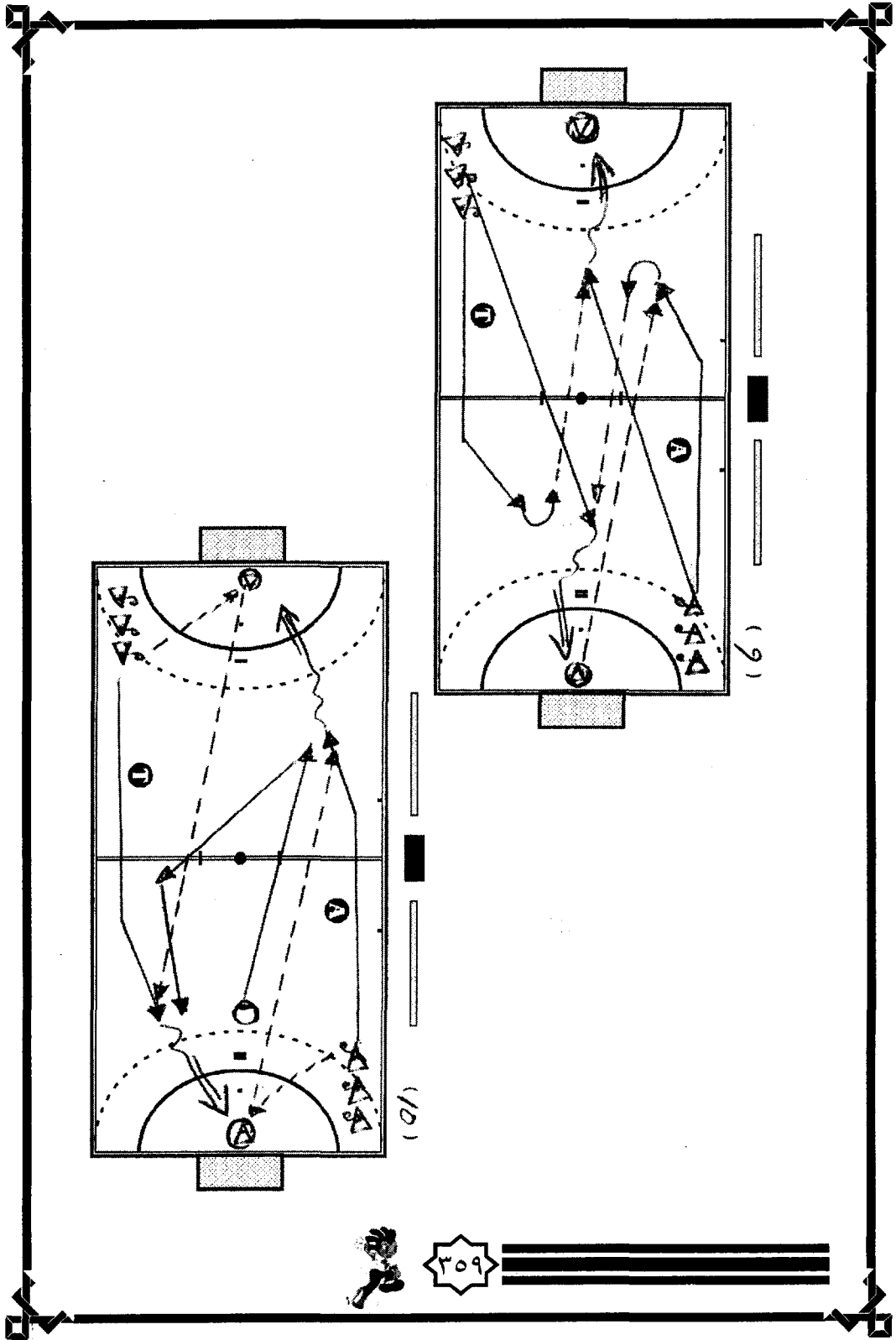


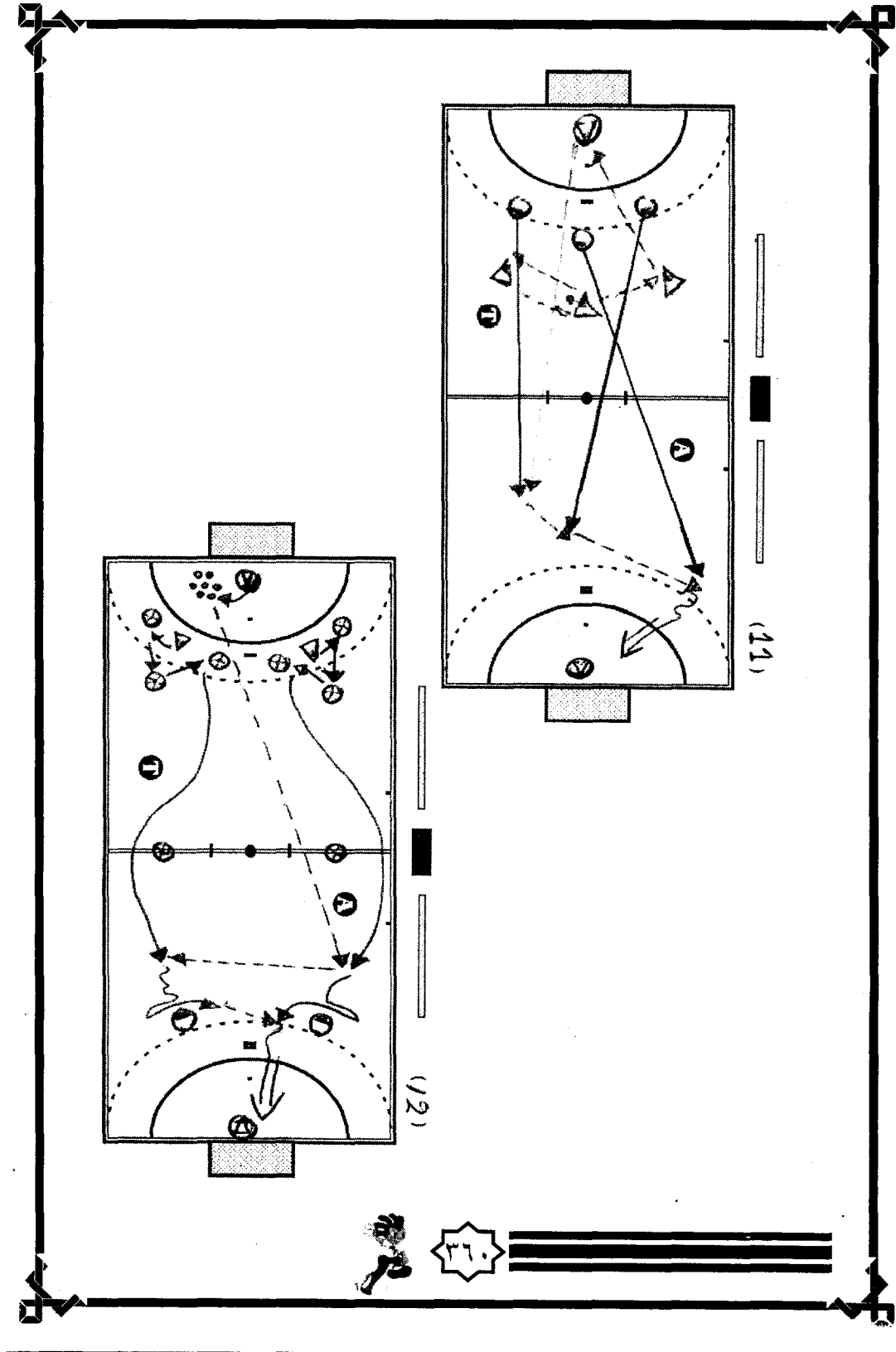


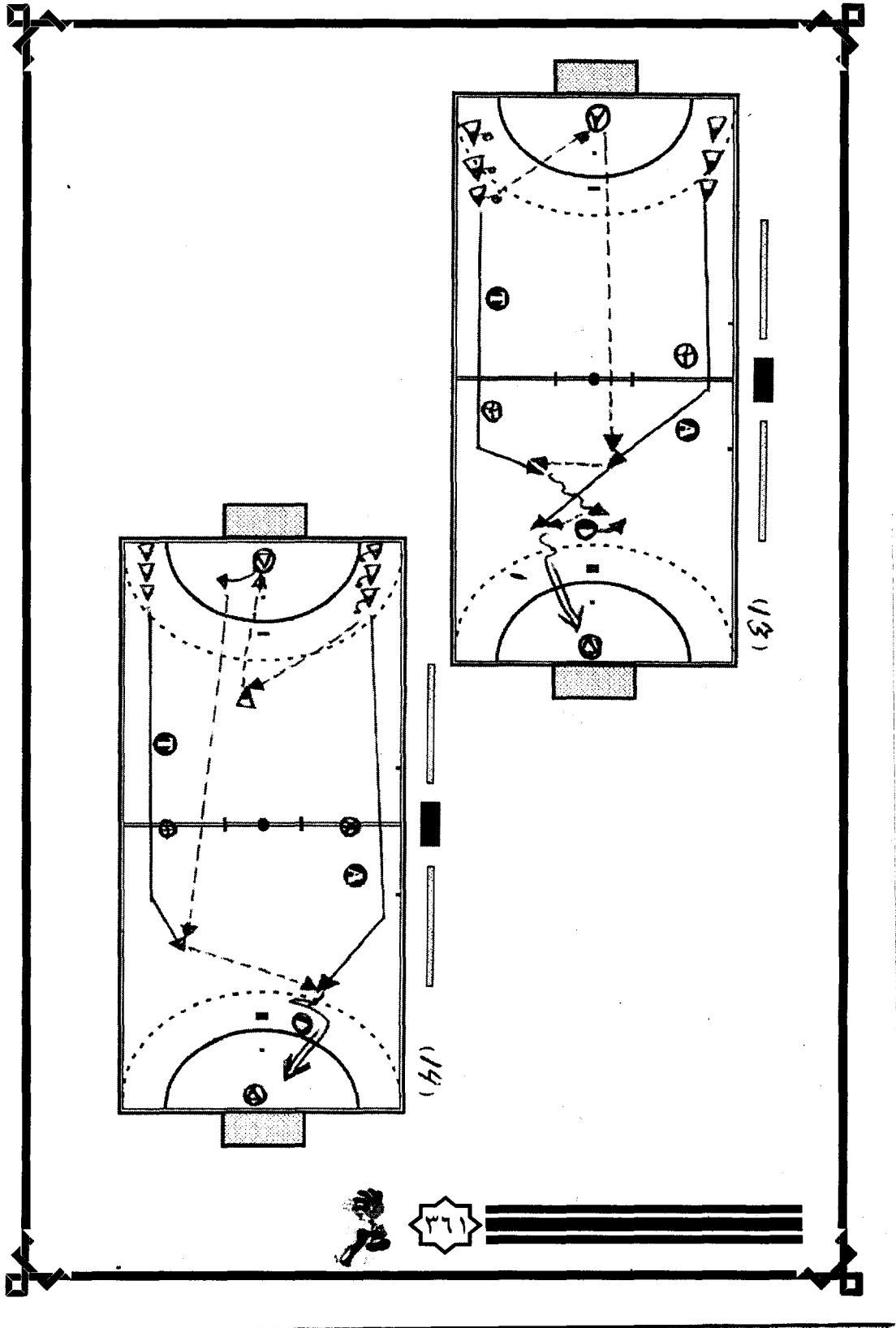


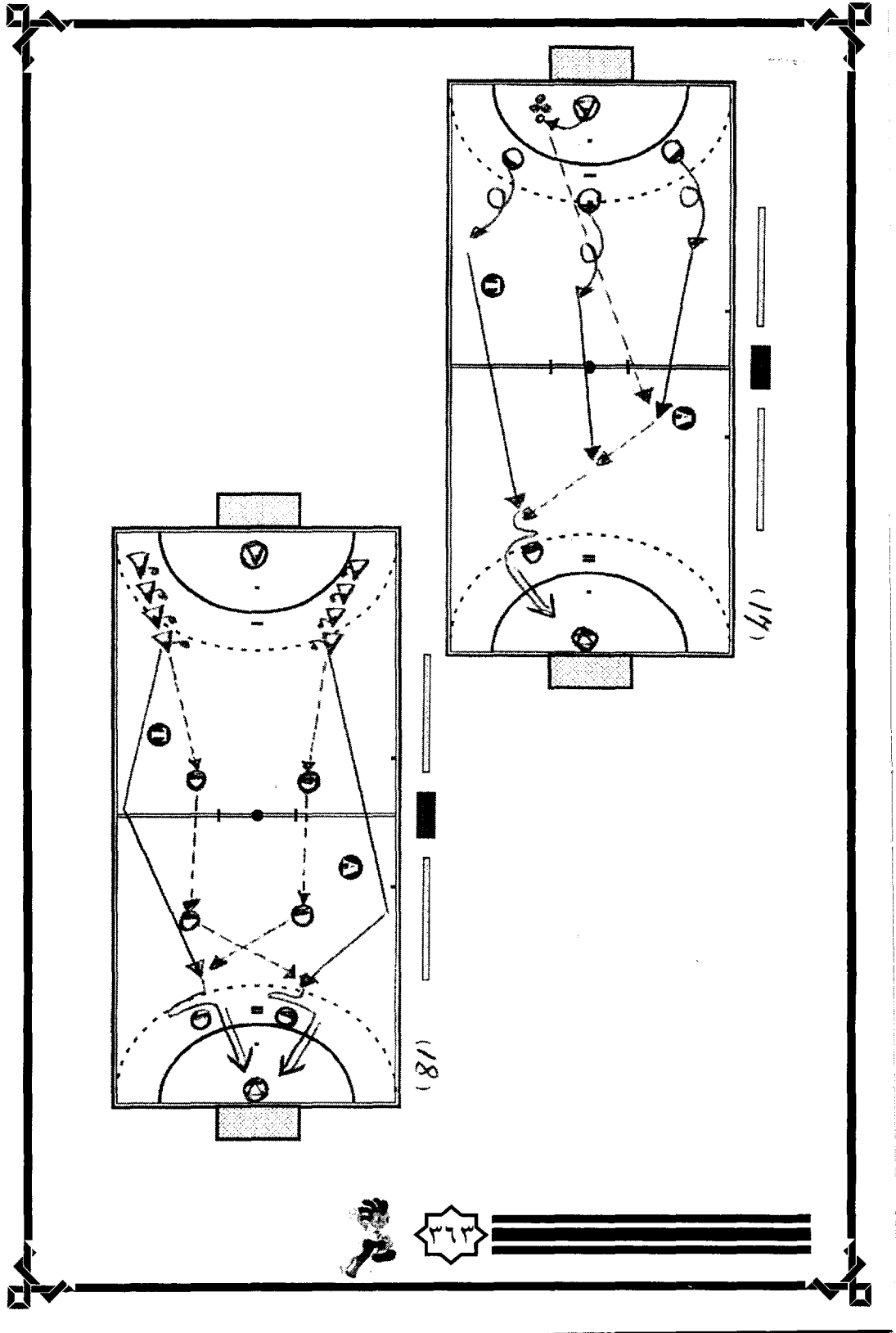


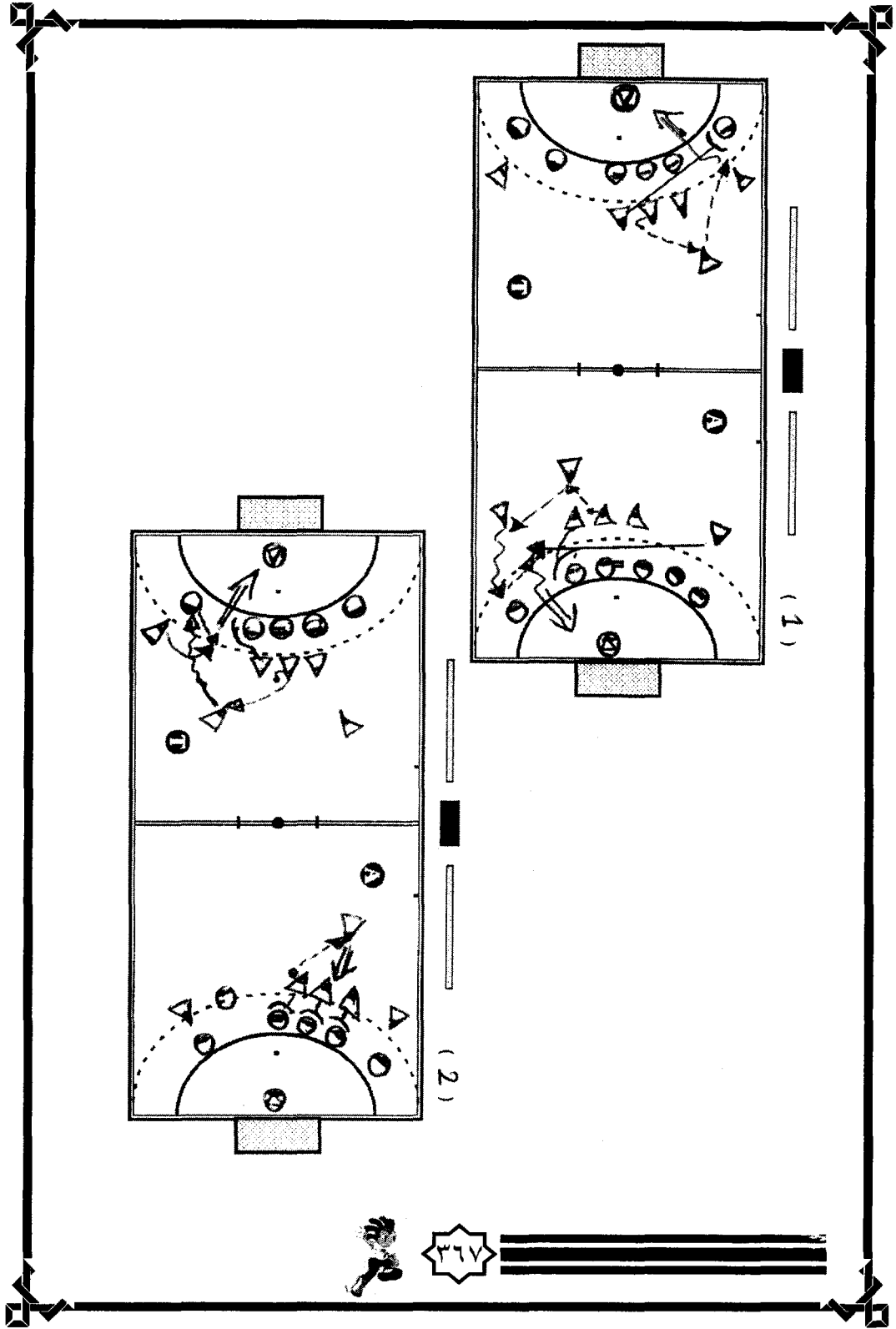


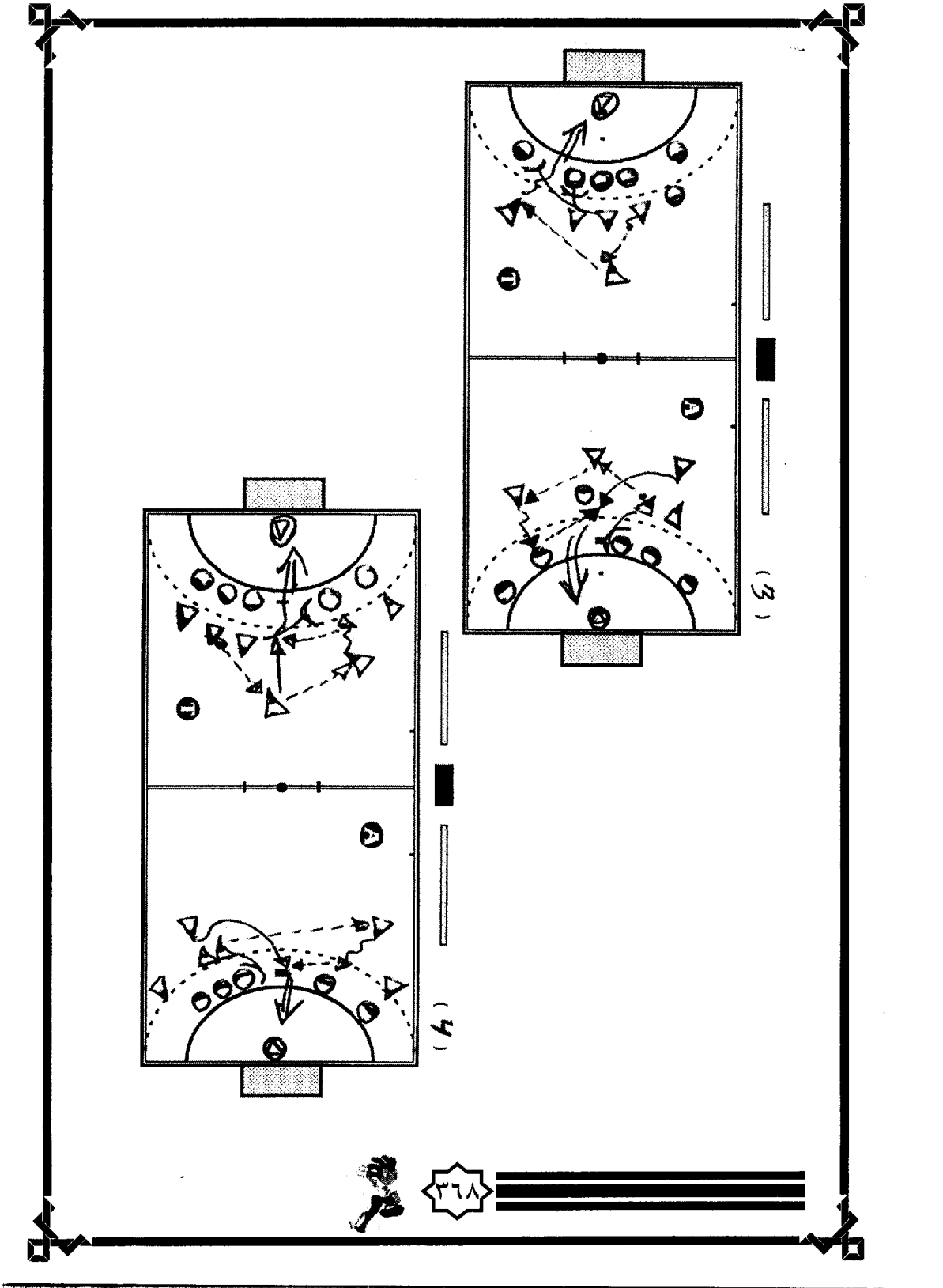


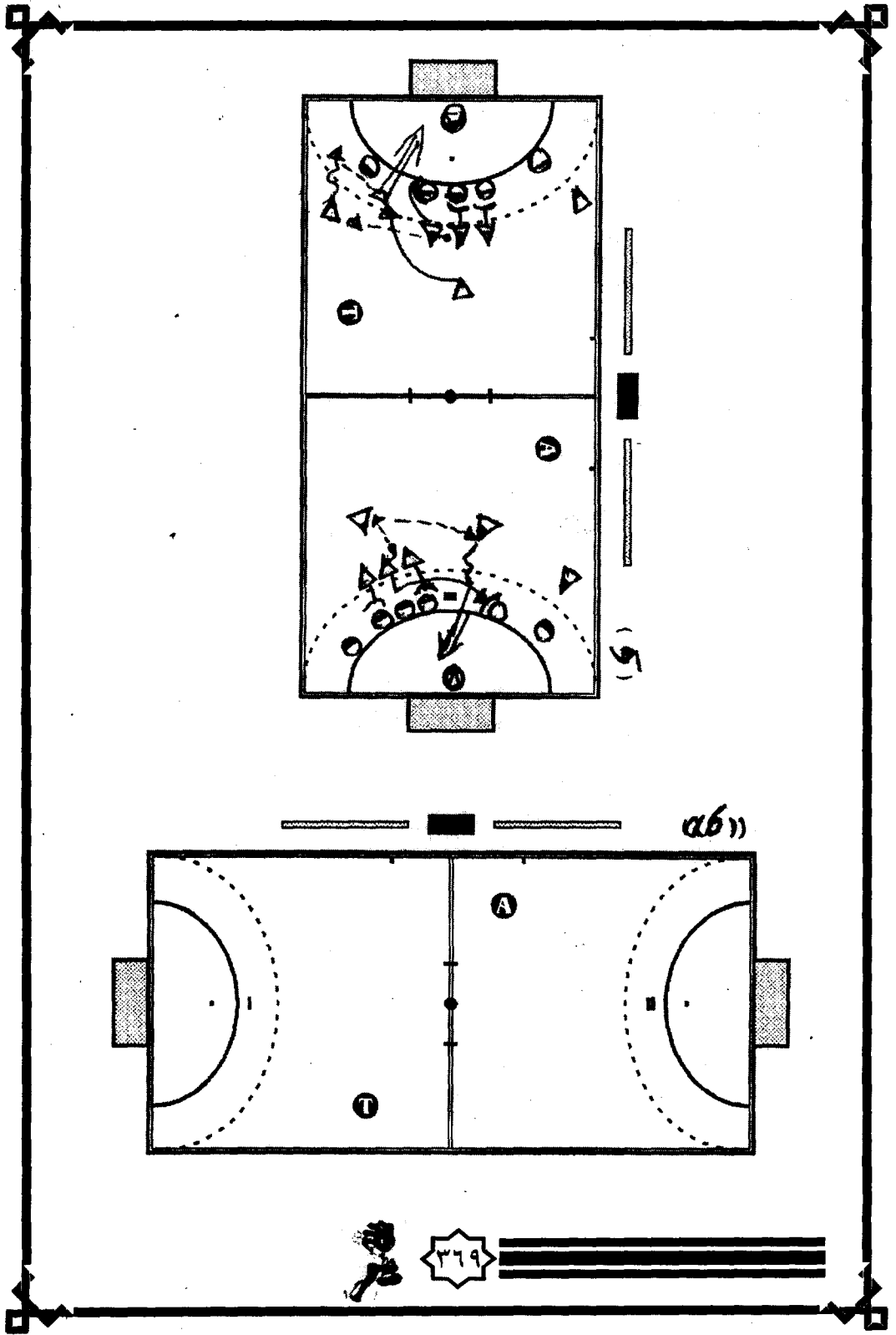














نماذج تمارين تطبيقية لتطوير الرمية الحرة
بكرة اليد



