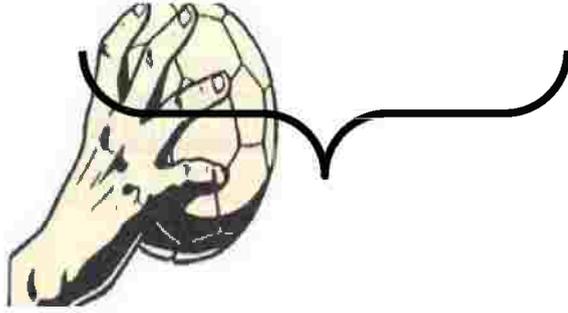


الباب الثالث
التكنيك والهجوم في كرة اليد



أولاً: التكنيك

من التعاريف المتعددة للتكنيك أنها طريقة أو كلمه الثقة بالحركة بمعنى أنها:

- ١- طريقة للأداء الحركي أو الوصف الفني لهذا الأداء.
- ٢- طريقة لإنجاز الحركة أو الديناميكا بمعنى التفاعل بين أجهزة الجسم أثناء الأداء الحركي.
- ٣- تنظيم الحركة من حيث الزمان والمكان (بمعنى تكامل الفترة اللازمة لأداء الحركة حتى لا تكون منقطعة).
- ٤- مجموعة الحركات التي يمارسها الفرد في لعبة معينه.
- ٥- مجموعة الحركات التي يمارسها الفرد في لعبات مختلفة ولكنها تختلف في الأداء من لعبة لأخرى.

وللتكنيك علاقة وثيقة الصلة بالقدرات البدنية وأهمها:

(١) القوة وتنقسم إلى:

- أ- القوة المطلقة: وتحتاج لها عند الاحتكاك (٢٠٪).
- ب- القوة الممزوجة بالسرعة: وتحتاج لها عند التصويب (٣٠٪).
- ج- القوة الممزوجة بالتحمل: للمحافظة على نفس المستوى طوال المباراة ولأداء المهارة والتي تبرز باستغلال اللاعب للفرص المناسبة للقيام بالحركة اللازمة كما أنها تفيد أيضا أثناء تعلم الحركات (٥٠٪).

(٢) التحمل: وهو نوعين

أ - عام

ب - خاص وينقسم إلى:

١ - تحمل الإصابات.

٢ - تحمل الدوري التنفسي (الجري فترة طويلة).

٣ - التحمل العضلي (تحمل عمل الرجلين والذراعين في الدفاع والهجوم).

(٣) السرعة وهى ثلاثة أنواع:

أ - سرعة الانتقال (الحركة) ونعنى بها الانتقال الجسم من كمان إلى آخر.

ب - سرعة الأداء وتحتاجها عند التمرير والتصويب.

ج - سرعة رد الفعل.

(٤) الرشاقة.

(٥) المرونة.

الأقسام الرئيسية للتكنيك في كرة اليد

أولاً: تكنيك دفاعي ومتطلباته:

- وقفة الاستعداد - التحركات الدفاعية - الالتحام بالجسم
- محاولة الاستحواذ على الكرة (قطع الكرة) صد الكرة (حائط الصد).

الحركات التكنيكية للاعب كرة اليد:

بالنسبة للاعب الخلفى: يتميز هذا اللاعب بطول القامة ويجب تعليمة التصويب من الوثب بجميع الطرق وإذا كان هناك لاعب لا يجيد الوثب والتصويب فيجب عليه كيف يتعلم كيف ينجز الحركة من الجوانب ومن أسفل بمعنى أجادته للمهارات الأساسية واتخاذ المكان والزمان المناسبين للتصويب والابتعاد عن الحركات التلفزيونية والتركيز على التكنيك السريع لإنهاء الكرة بأسرع وقت ممكن وهى الطريقة الاقتصادية لان كل الحركات التكنيكية فيها طابع الحركة والاستمرار.

القواعد الرئيسية للتكنيك:

- ١- تعلم المهارات الأساسية للعبة بشكل مجزئ أو بشكل كلى حسب قدرة اللاعب وإجادته للانجاز.
- ٢- تعلم كيفية مسك الكرة بصورة جيدة وكيف يصنعها على كف يده.

وهناك فكرة تقول:

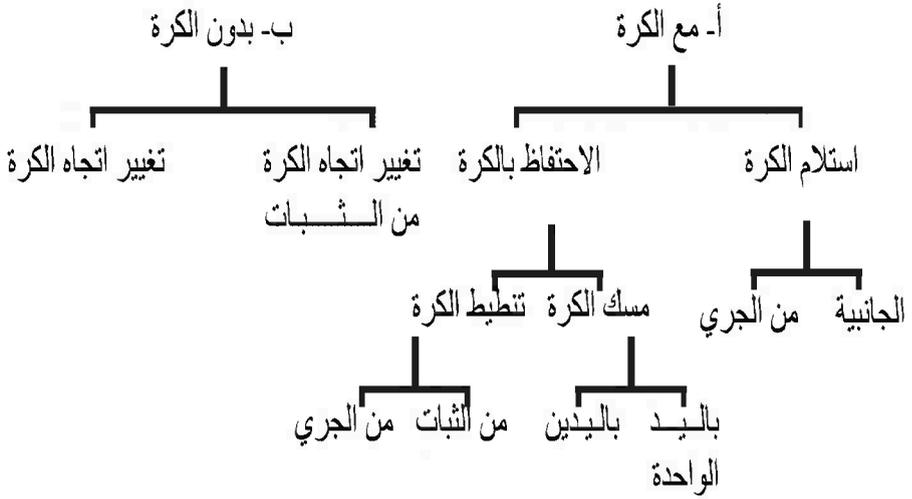
- أن اللاعب لابد أن يتدرب على جميع مراكز اللعب بصورة جيدة.
- لابد أن ندرّب اللاعبين على مراكزهم حسب إمكانياتهم من ناحية الطول وقوة العضلات ومرونتها.

الخواص الرئيسية لتكنيك الهجوم:

اللعب

١- الوضع الأساسي: الثبات - الانطلاق الجري والوقوف.

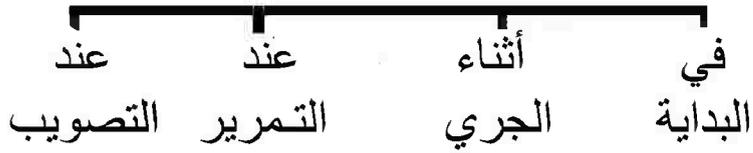
٢- المراوغة:



٣- تمرير الكرة:

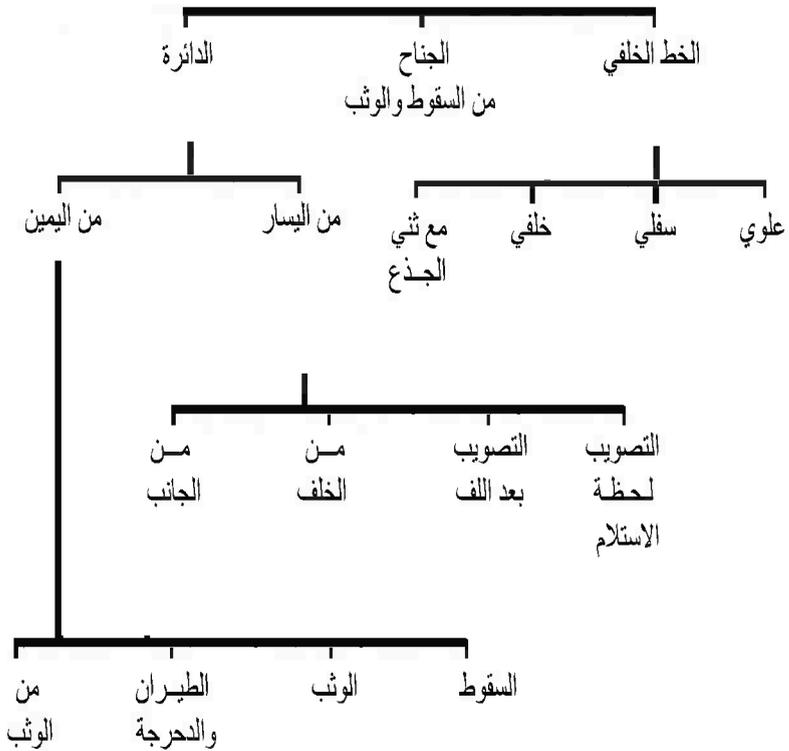


٤- المراوغة بالكرة:



٥- الحجز:

٦- طرق التصويب على المرمى:



ثانياً : الهجوم

عبارة عن قدرة الفرد أو المجموعة أو الفريق على اقتحام الواقع الدفاعية للخصم باستخدام الأسلوب المناسب لنوع الدفاع معتمداً على حسن استغلال إمكانياته كما انه قد يكون قدرة الفرد أو المجموعة أو الفريق كذلك على الصمد للهجمات مع أداء هجوماً مضاداً لها.

والهجوم في كرة اليد عبارة عن قدرة اللاعب أو الفريق على استخدام المهارات المختلفة للعبة في تسجيل أكبر عدد ن الأهداف والمحافظة على عليها مستغلا ضعف الدفاع أو فتح الثغرات نتيجة لعمل معين من المهاجمين . ويتوقف الهجوم أساسا على القدرة الفردية لكل لاعب وعلى مستواه المهاري وعلى طريقة دفاع الخصم ووضع الأسلوب الأمثل كما يتوقف على استغلال أخطاء المدافعين أو عدم تفهمهم لحركات الدفاعية أو لقلّة التعاون أو استغلال عنصر المفاجأة في التصويب.

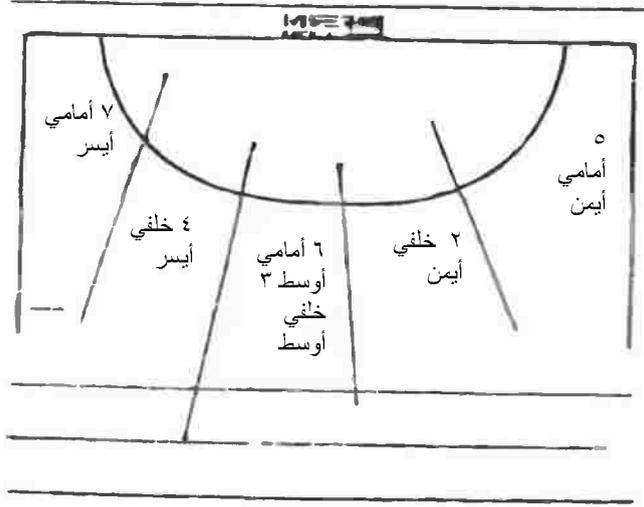
مبادئ نجاح الهجوم :

- إتقان المهارات الأساسية و استخدام أنواع الخداع المختلفة والمناسبة.
- العمل المناسب ضد نوع الدفاع وإجادة أكثر من ثلاثة أنواع من المهارات التصويب على الأقل.
- تفهم تحركات الزملاء جيداً مع سرعة ودقه تمرير الكرة لكل المواقف.
- استغلال قانون اللعبة لإعداد مهارات جيدة كالاستخدام السليم للحجز والقطع ومع التوقيت المناسب.
- حسن استغلال الرميات الحرة ورميات الجزاء.
- حسن الانطلاق للهجوم الخاطف.
- تفهم نقط الضعف في دفاع الخصم ونقط ضعف حارس المرمى.

- قوة وسرعة الانقضاض لجمع الكرات المرتدة.
- استغلال إمكانيات الفريق.
- المرونة في تنفيذ الخطط والتعليمات مع كفاءة التغيير من لأخرى.
- وجود احتمالات للخط قد تحدث أثناء التنفيذ.
- تثبيت مراكز اللاعبين ما أمكن قبل بدء تنفيذ الخطة بالرغم من إجادة اللاعب لمهام ووظيفة أكثر من مركز هجومي فاللاعب الحديث في كرة اليد يتطلب ذلك.
- قدرة حارس المرمى على جمع الكرات المرتدة والكرات المصوية وإخراجها في الوقت المناسب للزملاء يساعد كثيراً على نجاح الهجوم.

مراكز اللاعبين وأرقامهم في الهجوم

- حارس المرمى رقم (١).
- المهاجم الخلفي الأيمن رقم (٢).
- المهاجم الخلفي الأوسط (٣).
- المهاجم الخلفي الأيسر (٤).
- المهاجم الأمامي الأيمن رقم (٥).
- المهاجم الأمامي الأوسط (الدائرة) رقم (٦).
- المهاجم الأمامي الأيسر رقم (٧).



شكل (٢٧٠)

والقول القائل بأن الهجوم يعتبر امتداداً للدفاع مبنى أساساً على أن نجاح الهجوم يزيد من فرصة تقدم الفريق المنافس أو الاقتراب منه في حاله تقدم الفريق الآخر وعلى هذا يعتبر ذلك التقدم نوعاً آخر من الدفاع ولذلك نجد أن الدفاع والهجوم عمليتان تكمل كل منها الأخرى ويجدر بكل مسئول الاهتمام بذلك اهتماماً كبيراً مع عدم مبالاة أحدهما القدر الأكبر عن الآخر.

واجبات لاعب المنطقة الأمامية:

- التصويب السقوط أو الطيران.
- القطع والاستلام والتصويب مع الوثب أماماً أو بالوثب عالياً.
- حجز المدافع على الدائرة.
- عمل لعبة (هات وخذ) أو (٢/١) مع المهاجم الخلفي.
- التحرك غالباً عكس حركة المهاجم الخلفي وذلك لفتح ثغرة وخصوصاً المهاجم الحامل للكرة.

- الارتقاء بالرجلين اليمنى أو اليسرى حسب جهة التحرك وذلك لسرعة التخلص من الكرة أو لفتح الزاوية إذا كان ذلك من منطقة الجناح.

واجبات لاعب المنطقة الخلفية:

- التميز بقوة التصويب وحدته وتنوعه.
 - التصويب بالارتكاز والوثب العالي ومن مستوى الحوض وإجادة الخداع.
 - قوة التصويب لدى المهاجم الخلفي تساعد في فتح ثغرة للمهاجم الأمامي.
 - عمل لعبة (هات وخذ) مع المهاجم الأمامي.
 - دقة تمرير الكرة للمهاجم الأمامي دقة تامة ومن أوضاع مختلفة.
 - استغلال الثغرات للتمرير أو التصويب من خلالها.
- وتبعاً للتطور الحادث في الألعاب الجماعية بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة ليست هذه المناطق محددة للاعب بل ذكرت فقط للإمام بالواجبات المطلوبة في كل منطقة للتعامل فيها حسب تواجد اللاعب في أي منها.

أقسام الهجوم:

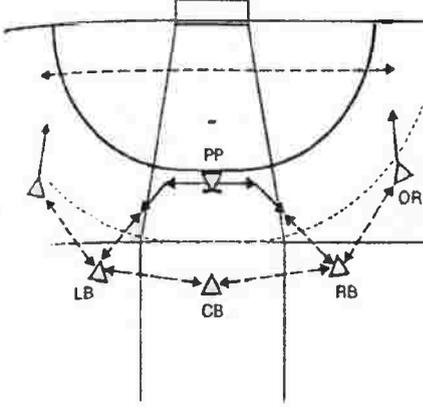
يتم تقسيم الهجوم إلى أربعة أنواع منها:

- الهجوم الفردي: ويتم فيه استغلال المهارات الفردية في المواقف المعينة.
- الهجوم الجماعي: ويتم فيه الارتكاز على العمل الجماعي ومهارة اللاعبين وإمكانياتهم الفنية.
- الهجوم الخاطف: ويتم هذا النوع بموجة واحدة أو أكثر من موجة (الموسع أي هجوم عن طريق هجوم خاطف بأكثر من لاعب

- الهجوم التنظيمي (الفريق): ويستخدم أشكالاً هجومية تنظيمية بواسطة كل أعضاء الفريق تقريباً في مواجهة التنظيمات أو التشكيلات الدفاعية المختلفة وله وسائل إنهاء للهجمة منها: (الحجز - القطع - تبادل المراكز - نصف تبادل المراكز).

الطرق (التشكيلات) المستخدمة في الهجوم:

■ طريقة الهجوم ٣/٣:



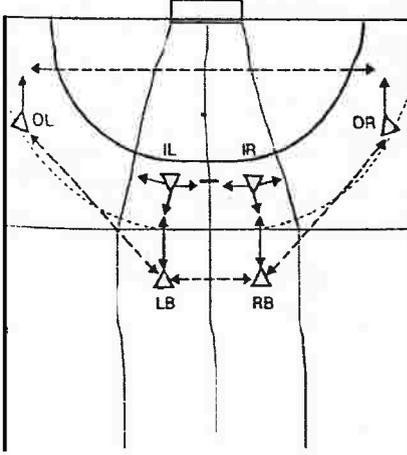
شكل (٢٧١)

وهي الطريقة الهجومية العادية الشائعة الاستخدام ويتم توزيع اللاعبين فيها ثلاثة للمنطقة الأمامية وثلاثة للمنطقة الخلفية ويتم فيها التعاون بين كلا الخطين، كما تستخدم بنجاح في حالات الدفاع (٥/١) أو (٤/٢) أو (٣/٢/١).

والشكل (٢٩٤) يوضح منطقة حركة اللاعبين ومراكزهم

ومنحنيات الأمان للتمرير ويتضح أن لاعب الدائرة في هذا التشكيل يتحرك باتجاه الكرة مكوناً مثلث تمرير مع اللاعبين (الخلفي الأيمن وطرف الهجوم الأيمن) والعكس مع (الخلفي الأيسر وطرف الهجوم الأيسر).

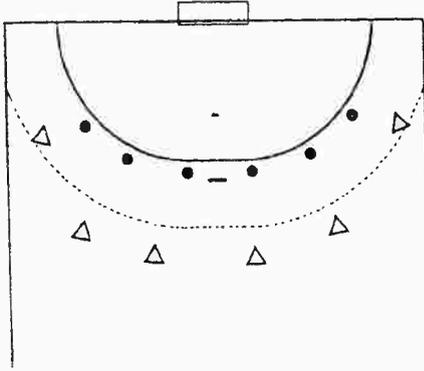
- طريقة الهجوم (٤/٢)



شكل (٢٧٢)

وتستخدم هذه الطريقة بنجاح في حالات الدفاع القوى لفريق الخصم خاصة التي تتميز بالإفراد المدافعين طوال القامة كما أنها طريقة هجوم فعالة ومؤثرة في حالات الدفاع (صفر/٦)، (٥/١) والشكل (٢٧٢) يوضح مكان اللاعبين في التشكيل ويلاحظ فيه منحى سير الكرة وخط سير اللاعبين أثناء تمريرات الكرة مع المراكز الأخرى.

- طريقة الهجوم (٢/٤)



شكل (٢٧٣)

وهى طريقة متقدمة جدا وتحتاج من الفرق التي تستخدمها بعض العوامل الخاصة بهذه الطريقة لأنها تعتمد على أربعة لاعبين خلفيين (الملعب أو المنطقة الخلفية) شكل (٢٩٦) و(٢) لاعبان في الأجنحة (المنطقة

الأمامية) وغالبا ما تستخدم في الدفاع (صفر/٦) ومن المؤكد أن اللعب لا يستمر بها كثيرا بل تعتبر كنقطة بداية ثم تتغير إلى (٤/٢) أو شكل (٢٧٣)

(٣/٣) كتشكيلات هجومية مستمرة

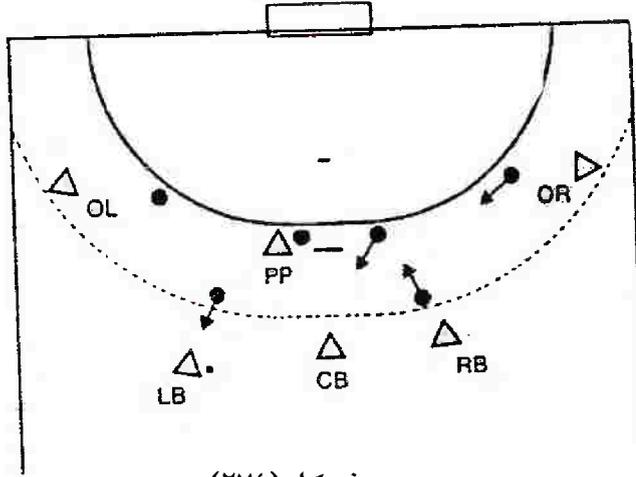
وإذا كان التصويب هو المهارة التي عن طريقها تتحدد نتيجة المباراة فإنه يمكن انجاز خداع التصويب بإتباع طرق الأداء التالية:

- ١- من مكان استلام الكرة بتحريك الجذع فقط.
- ٢- نقل الكرة إلى الأمام وتوقيفها.
- ٣- نقل الكرة إلى الأمام وتتم بثلاثة طرق.
 - أ- نقل الكرة إلى الأمام ومسكها باليد الثانية.
 - ب- نقل الكرة للأمام ثم توقيفها وسحبها.ج- نقل الكرة إلى الأمام وتوقيفها وسحبها بشكل دائري.
- ٤- توجيه الكرة كشكل تصويب وسحب اليد فيخضع المدافع بدء فيتم التصويب.
- ٥- تجهيز الكرة بشكل علوي والتصويب من مستوى الحوض.
- ٦- تجهيز الكرة من أسفل والتصويب من أعلى.

التشكيل الهجومى (٣/٣)

وهذا التشكيل الهجومى يتيح الحرية في اختيار أي التشكيلات الهجومية الأخرى كطريقة (٤/٢) أو (٢/٤) شكل (٢٧٤).

كما انه مفيد في كل الحالات الدفاعية والتشكيلات الخاصة بها كتشكيل (٤/٢)، (صفر/٦)، (٥/١) وفي الملاعب نجد الفرق تتخذ أفضل مكان دفاعي في الملعب وأفضل مكان هجومى.



شكل (٢٧٤)

الهجوم الخاطف

وهو أفضل وأسهل أنواع الهجوم من خلال التمرير السريع ويمكن استخدامه من خلال التصويب على مرمى الخصم بسهولة من خط الـ ٦ (متر) ويمكن الحصول على نسبة كبيرة من الأهداف عن طريق الهجوم الخاطف.

فوائد الهجوم الخاطف:

- ١- يمكن الحصول منه على هدف خلال (١٠ ثوان) تقريبا.
- ٢- يمكن استخدامه بكثرة في حالة وجود مهاجمين خلفيين أقوى في التصويب.
- ٣- يعطى رد فعل سلبي بالنسبة للحالة النفسية للخصم.

مساوئ الهجوم الخاطف:

- ١- فقد الكرة بسهولة حيث أن التمريرة قد لا تكون دقيقة نتيجة عاملي السرعة في التمريرة والسرعة في الجري (العدو).
- ٢- في حالة فقدان الكرة يتم تسجيل هدف للفريق الآخر بسهولة.

أنواع التكنيك المستخدم:

- ١- الانطلاق السريع أو الجري (العدو السريع).
- ٢- استلام الكرة من الجري.
- ٣- القيام بالتطيط في حالة المهاجم عن المرمى.
- ٤- في حالة وجود مدافع يمكن للمهاجم أن يستخدم الخداع بالجسم وإذا كان المدافع بعيداً فيمكن للمهاجم استخدام الخداع بالكرة.
- ٥- إذا لم يستطيع اللاعب إنهاء الهجمة بالتصويب فيمكنه التمرير لزميلة بدقة.
- ٦- في حالة انطلاق لاعب واحد وعادة ما يكون اللاعب الجناح يكون الجري بمحاذاة خط الجانب وبعد استلام الكرة يتجه للداخل ويتم الاستلام أثناء الجري العدو.
- ٧- التصويب من الـ (٦ متر) إما بالوثب أو بالسقوط أو اللوب.

أنواع الهجوم الخاطف:

- ١- هجوم فردي حين يتم انطلاق لاعب واحد.
 - ٢- هجوم ثنائي وعادة ما يكون لاعبي الخط الأمامي (الجناحين ولاعب الدائرة).
 - ٣- هجوم جماعي لكل فريق (٦ لاعبين).
- وفى الحالة الأولى يجب على اللاعب الانطلاق بمنتهى القوة والسرعة حتى يستطيع ترك المدافعين خلفه - وأما في الحالة الثانية (مهاجماً) مع مدافع واحد فعلى المهاجم أن يتعدان عن بعضهما البعض وذلك لإرباك المدافع.

وفى حالة ثلاثة لاعبين ومدافعان فيستحسن إتمام تبديل المراكز لإرباك الدفاع أما إذا كان هناك حالات تساوى للعدو بين اللاعبين المدافعين والمهاجمين فيفضل تبديل المراكز والقيام بعمليات الحجز.

أما في حالات توفر عدد المدافعين بزيادة عن عدد المهاجمين فهنا تكون الغلبة للمهارات الهجومية خاصة المراوغة والقدرة على تغيير الأماكن وإجادة التصويب بإمكانية عالية.

ويجب ألا تمرر الكرة للاعب المتقدم في الحالتين:

- أ- التميرير المسقطه (اللوبي) وذلك لإمكانية قطعها عن طريق الخصم.
- ب- إذا كان اللاعب الزميل قريب من خط الدائرة أو من خط (الـ ٩ متر) وهو في حالة جري وتمرر له الكرة على أنه في حالة ثبات.

أنواع التميرير:

- أ- المباشر: عن طريق التميرير للاعب مباشرة أو أمامه قليلاً.
- ب- الغير مباشر: في حالة إعاقة التميريرة الأولى يمكن التميرير للزميل القريب الذي يمكن أن يؤدي تمريره الهجوم الخاطف بشكل أفضل.

موجات الهجوم الخاطف:

في حالة الدفاع (٥/١) على سبيل المثال تكون هناك ثلاث موجات هي:

الأولى: الجناحان ولاعب الدائرة.

الثانية: المهاجم الخلفي الأوسط وهي تستخدم بكثرة.

الثالثة: المهاجمان الخلفيان الأيسر والأيمن.

أما في حالة الدفاع (صفر /٦) تكون الموجات كالتالي:

الأولى: الجناحان ثم لاعبي المنتصف.

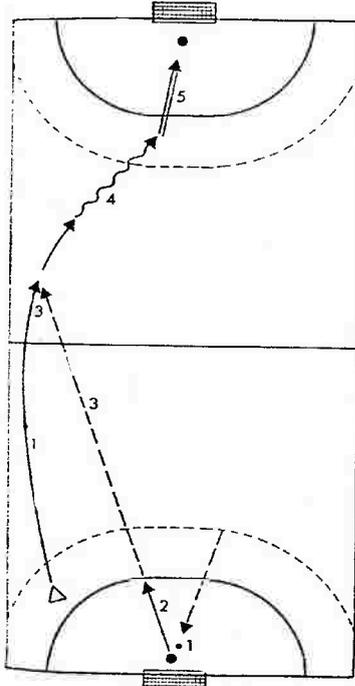
الثانية : الجناحان ثم المهاجمان الخلفيان ولكن ليس هناك تحديد لمن يخرج مع أيهما.

ويجب التعرض للتدريبات التي تساعد على الإتقان وبصورة خاصة في كل الحالات والمواقف التي تتشابه وحالات المباريات واللعب الجاد العنيف.

صور الهجوم الخاطف :

الهجوم الخاطف بلاعب واحد :

إذا تم أخذ الكرة من الخصم أو تم السيطرة عليها بواسطة حارس مرمى الفريق عن طريق مسكها أو كتمها في الأرض لترتد أمام الحارس عمودية فيسهل له السيطرة عليها في هذه الحالة يتم اندفاع المهاجم نحو مرمى الخصم عن طريق استلامه الكرة من الحارس أو عن طريق الزميل أو بواسطة اللاعب نفسه ثم القيام بالتطيط ثم التصويب وهنا يجب على حارس المرمى.



شكل (٢٧٥)

- إخراج الكرة بأقصى سرعة بواسطة التميرية الطويلة المباشرة شكل (٢٧٥) للمهاجم الذي تحرك أماما بمنتهى السرعة والدقة ليتم التصويب على المرمى ويمكن التدريب على ذلك بأن يمرر المدرب الكرة للحارس ليمررها للاعب الذي يجرى بسرعة بجوار الخط مسافة ٣/٢ من الملعب وقد تكون الكرة سريعة أمام اللاعب قليلا أو على يده تماما وهذه التميرية تحتاج من

الحارس دقة عالية وعلى المهاجم التقدم بالجري بالكرة قم القيام بالتصويب.

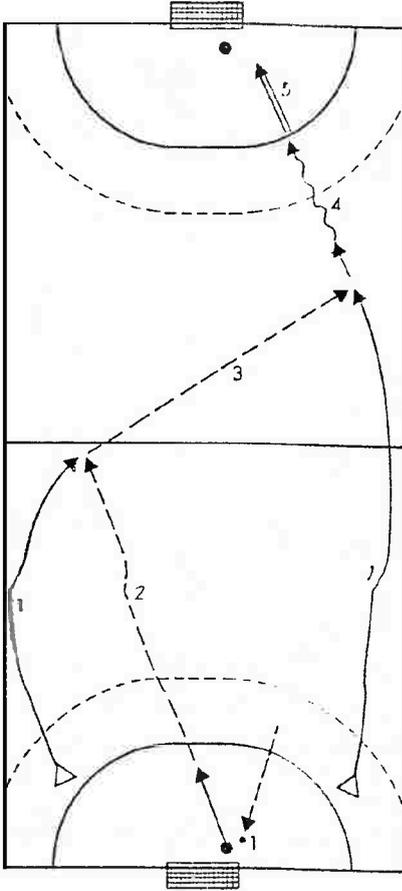
- المدرب يعطي الكرة للحارس (١) - الحارس يجري نحو الكرة (٢) ويمرر للاعب (٣) للاعب (١) الذي تقدم أماما بمنتهى السرعة. ويقوم ذلك اللاعب بعمل التنطيط (٤) ثم التصويب على المرمى (٥).

الهجوم الخاطف بواسطة لاعبين:

ويتم بمجرد استحواذ الحارس على الكرة فينطلق الجناحان (١) نحو المرمى ثم يقوم الحارس بالتمرير للمهاجم المتأخر قليلا عن زميله (٢) فيقوم ذلك اللاعب بالتمرير لزميله الجناح الآخر (٣) يقوم الأخير بالتنطيط (٤) ثم التصويب على المرمى (٥).

وبهذه الطريقة يؤكد الحارس على الكرة ويجعلها في أمان وفي ضمان خوفاً من التسرع وضياع الكرة بسبب الرعونة والسرعة الزائدة وعلى اللاعب المهاجم (جناح الهجوم الأيسر) أن يقوم بالتنطيط (٤) ثم التصويب على المرمى (٥).

شكل (٢٧٦).

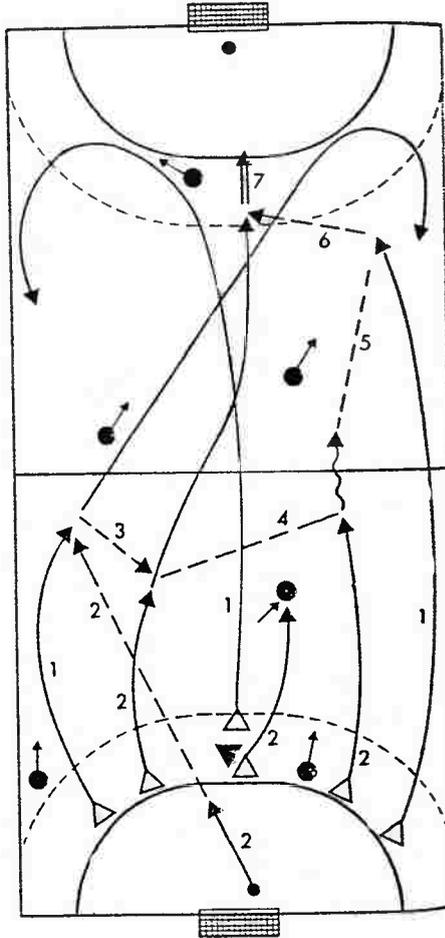


شكل (٢٧٦)

الهجوم الخاطف الموسع (بأكثر من لاعب):

وفى هذا النوع يستعد الجناحان والمهاجمان الخلفيان للانطلاق للهجوم فيقوم الحارس بتمرير الكرة طويلة إلى الجناح الأيسر (٢) الذي يمرر للخلفي الأيسر (٣) والذي بدوره يمرر للخلفي الأيمن (٤) فيقوم بعمل تنطيط قصير ثم يمرر للجناح اليمين (٥) الذي يمرر بدوره إلى المهاجم الخلفي الأيسر (٦) فيقوم بالتصويب شكل (٢٧٧).

ويتطلب الهجوم الخاطف الموسع عدة متطلبات هامة لضمان النجاح فيه منها



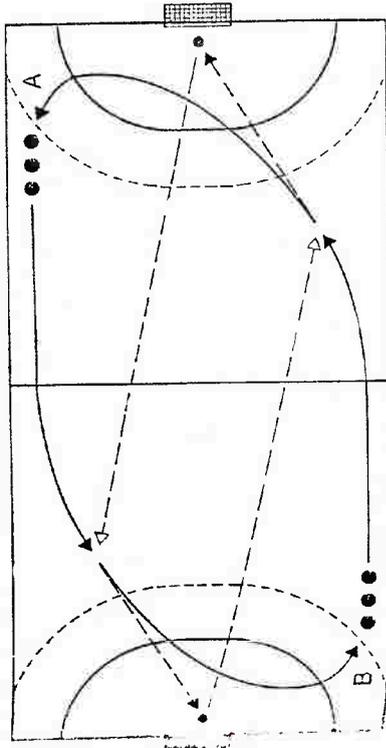
- البداية من الوضع الدفاعي والقدرة على العدو.
- قدرة الحارس على إخراج التمريرة في الوقت المناسب.
- ضمان استلام الكرة خلال عملية الهجوم.
- القدرة على القيام بالتنطيط بسرعة.
- ضمان التمرير السليم للاعبين الزملاء.
- وللتدريب على ذلك يفضل الهجوم الخاطف مع وجود مدافعين ايجابيين وعلى الحارس أن يرمى (يمرر) الكرة للاعب المناسب ويكون هذا اللاعب هو الزميل الذي ينهي الهجمة ويمكن إتمام

شكل (٢٧٧)

التمرير من خلال عمليات التقاطع بين اللاعبين (المهاجمين) ويمكن إتمام ذلك عن طريق وجود (مدافع ومهاجمان) أو وجود (مدافعان وثلاث مهاجمين) ثم الزيادة العددية (٣) دفاع ضد (٤) هجوم ثم (٤) دفاع ضد (٥) هجوم حتى الوصول بالعدد (٦) لاعبين دفاع ضد (٦) لاعبين هجوم شكل (٢٧٧)

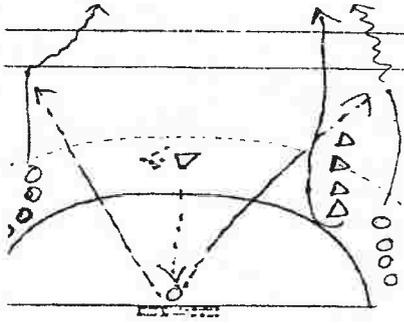
وتكرار لهجوم والدفاع باستمرار وهكذا...

ويلاحظ في حالة ما إذا نظم الخصم دفاعه فعلى الفريق أتباع الهجوم التنظيمي (الفريق) وإتباع طريقة الهجوم المناسبة.



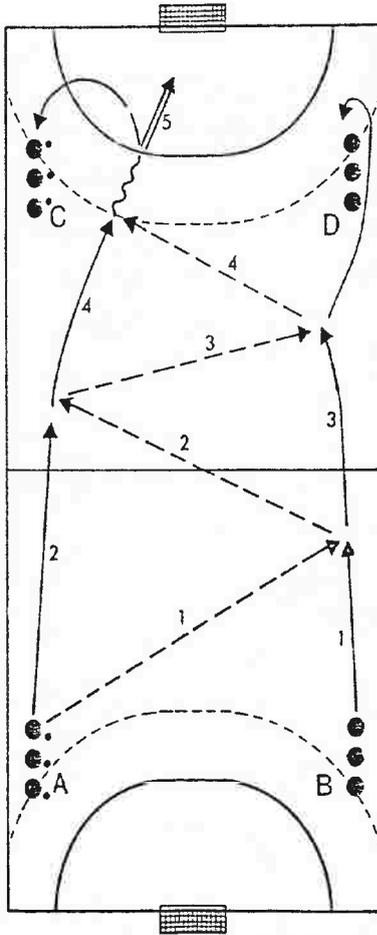
ويمكن التدريب العملي على هيئة (٢) مجموعتان حيث توجد كرة عند كل حارس ويبدأ التدريب بأن ينطلق لاعب من المجموعة (A) ويستقبل الكرة بتمريره طويلة من الحارس ويتجه بها نحو المرمى الآخر وعلى الحارس الآخر التصدي عن طريق الخروج من المرمى ليقطع الكرة ثم يعود للاعب المجموعة (B) ويتم التكرار مع

الحارس الآخر كما بالرسم شكل (٢٧٨). شكل (٢٧٨)



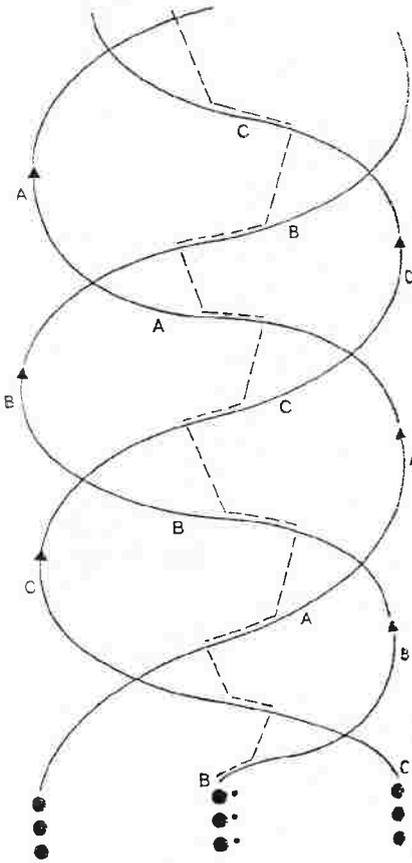
شكل (٢٧٩)

ويتم التدريب باستخدام مجموعتين أحدهما مع وجود مدافع والأخرى مع عدم وجود مدافع شكل (٢٧٩).

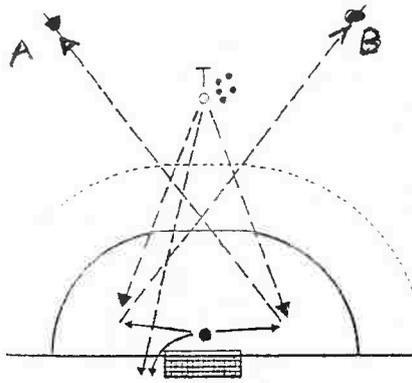


شكل (٢٨٠)

ويمكن التدريب العملي على هيئة (٤) أربعة مجموعات (A-B-C-D) حيث ينطلق لاعبان من (A وB) مع تمرير كل منهما الكرة للأخر - وبعد (٣) ثلاث تمريرات تقريبا أو أزيد قليلاً يتم التصويب بواسطة أحدهما على المرمى الأخر ويتم تبادل الأماكن كما بالرسم شكل (٢٨٠). ومن التدريبات التي تساعد على دقة التمرير في الهجوم الخاطف وتحقيق النجاح الخططي فيه تدريب التقاطع (Wave) وذلك لأنه يشبه حركة الموجة حيث يتم الكرة بين اللاعبين على هيئة ثلاث مجموعات.



شكل (٢٨١).



شكل (٢٨٢)

كذلك يقوم اللاعب بتمرير الكرة إلى لاعب آخر ثم يجرى بجواره ومن خلفه ثم يتكرر العمل وهكذا تمريرات حادة وفي زوايا قليلة وبدون ارتداد ومع الجري تجاه الزميل سريعاً عقب التمرير شكل (٢٨١).

وفي تدريب آخر يوجد لاعبان على خط المنتصف يقفان ثابتان وعلى المدرب دحرجة الكرة في أي اتجاه داخل منطقة الـ ٦ متر وعلى الحارس الجري سريعاً للحصول عليها وتمريرها مباشرة إلى أحد اللاعبين المناسبين للتمرير كما بالشكل (٢٨٢)، وهذا تمرين جيد للهجوم الخاطف خاصة لتدريب حراس المرمى.

الدفاع ضد الهجوم الخاطف:

يحاول الفريق المهاجم المستحوذ على الكرة تغطية حدوث الهجوم الخاطف المضاد على فريقه مقدماً قبل تحوله إلى فريق مدافع وذلك بالعمل على تأمين الكرة وعدم فقدانها بشكل مفاجئ وبإيجاد عمق دفاعي أثناء هجومه أصلاً.

وتكون ألتغطية ضد الهجوم الخاطف (المضاد) عن طريق الإرادة والتصميم على حسم الموقف بسرعة مع بذل طاقة كبيرة ويقوم بهذه التغطية اقرب المدافعين إلى مكان حدوث الهجوم الخاطف عن طريق الضغط نحو هذا المهاجم لإفشال الهجوم أو الاستحواذ على الكرة منه أو إزعاج هذا الهجوم (المضاد) والتأثير على تركيز المهاجمين في استلام الكرة وفي نفس الوقت يعدو أحد المدافعين الآخرين أو حارس المرمى لقطع الكرة الممررة أو لتشتيتها إن أمكن.

وإذا نجح المهاجم في استقبال الكرة فعلى المدافع الضغط عليه لتحويل خط الجري ناحية الخط الجانبي (لتضييق زوايا التصويب) أو التعطيل حتى رجوع الزملاء وإذا كان المدافع طويلاً يجيد قطع الكرة فعليه بالجري بين المهاجم والكرة الممررة في محاولة لقطعها.

أو يتم الدفاع بالتركيز على الكرة وذلك بالضغط على المهاجم المستحوذ عليها ومنعه من التمرير أو تعطيله لحين تغطية المهاجم الأخر المستعد لاستقبالها.

وفي الحالات التي يستطيع فيها أحد المهاجمين قطع الكرة والجري بها نحو الهدف قاطعاً مسافة كبيرة بينه وبين المدافعين فعلى أحد المدافعين العدائين خلفه لتقليل نسبة التركيز أثناء التصويب ومن الممكن أن يحاول صد الكرة (لطشها) لحظة استعداد المهاجم برفع الكرة للتصويب جيداً عن طريق التقدم المفاجئ نحو اتجاه اليد الحاملة للكرة.

ماعدًا ذلك يتبع حالات الدفاع ضد المواقف الخاصة سبق ذكرها في الباب الثاني في الدفاع.

الهجوم التنظيمي وأساليب الهجوم

ويتم غالبا في حالة نجاح الفريق المضاد في تنظيم الصفوف الدفاعية فيجب على الفريق المهاجم تنظيم العملية الهجومية أيضا واستخدام أحد التشكيلات الهجومية ثم ترتيب وتنظيم التحركات داخل هذه التشكيلات ومن أساليب التحركات الهجومية والتي غالبا ما يقوم بهذه التشكيلات الحركية لاعبو الخط الخلفي مع الجناحين ورغم أن تحركات لاعبو الدائري إثناء هذه المرحلة تؤثر من الناحية الشكلية في بناء أساليب التحركات لا تؤثر من الناحية الشكلية في بناء أساليب التحرك الهجومي.

ويتم تقسيم إشكال هذه التحركات إلى:

١- التحرك الطولي.

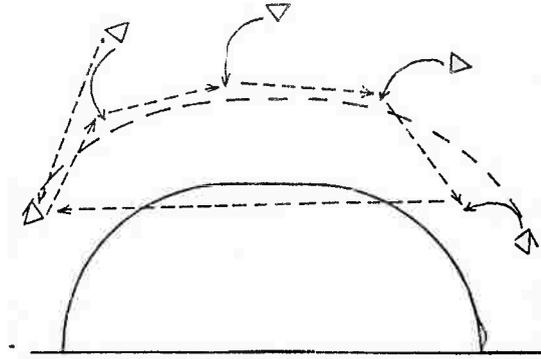
٢- التحرك المائل.

٣- التحرك العرضي.

٤- اللعب من المراكز الثابتة.

١- التحرك الطولي:

ويتم فيه تهديد المرمى طوليا بالتصويب عمودي على خط منطقة المرمى ويتطلب كفاءة الخط الخلفي في التصويب ويتم التحرك طوليا بأن يقوم المهاجم بالضغط للأمام بين اثنين من المدافعين (الثغرة) مع قيامة بأداء حركة المراوغة بالتصويب ثم تمرير الكرة للزميل المجاور ويتحرك لعددها للخلف لنفس المكان الذي بدأ منه وهذه الحركة قد تؤدي لمقابلته المدافع للمهاجم مما يؤدي لإتاحة الفرصة لمهاجم الدائرة للحركة والهروب من الرقابة بالإضافة لإمكانية المروق من المدافع المتقدم والتصويب.

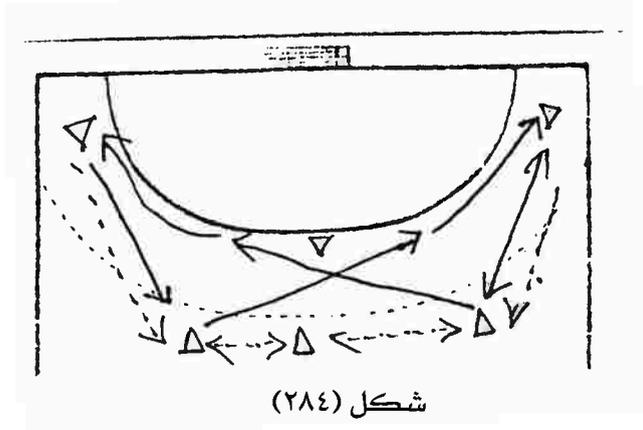


شكل (٢٨٣)

شكل (٢٨٣) التحرك الطولي للاعبين البنائين ومعهم الجناحين -
لاعب الدائرة لا يشترك والتمريرات على هيئة سلسلة.

٢- التحرك المائل:

يتطلب اشتراك مجموعة من اللاعبين في دورة مستمرة من التحركات المائلة الايجابية التي تنشأ غالباً من منطقة الهجوم الخلفية متجهة نحو المنتصف أو الجناحين بغرض تحقيق زيادة عددية، الحجز، القطع في الثغرات البيئية وخلخلة الدفاع.

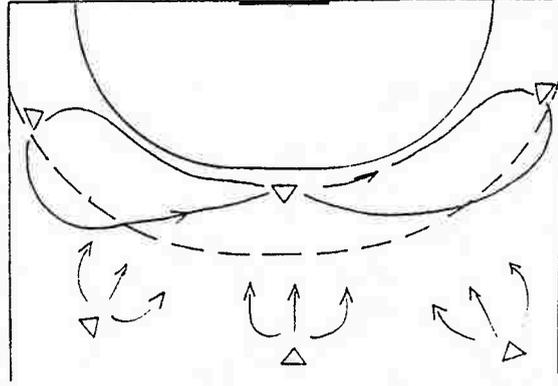


شكل (٢٨٤)

شكل (٢٨٤) التحرك المائل لأربعة لاعبين مع ثبات متوسط الهجوم الخلفي والأمامي.

٣- التحرك العرضي:

ويتم للخلفيين والجناحين مع ثبات لاعب الدائرة أو تركة في منطقة الهجوم الأمامية ويتم في هذا مجموعة من تبادل المراكز الذي قد يسمح بفتح ثغرة أو أكثر للتصويب من خلالهما كذلك عمليات الحجز أو التجمع في المنتصف ثم المفاجأة بتنفيذ التكوينات من أحد الجانبين.



شكل (٢٨٥)

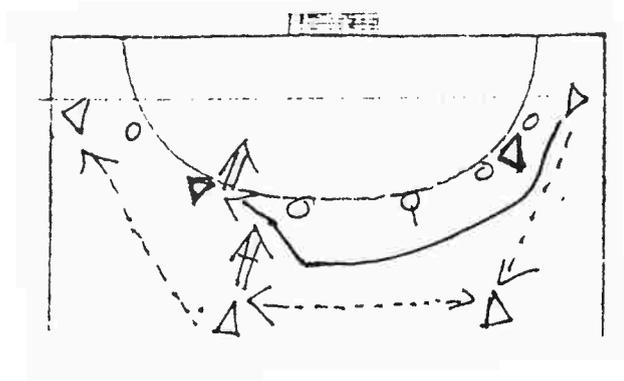
٤- اللعب من المراكز الثابتة:

من أنجح التحركات عندما تتحرك الكرة بسرعة دون خداع أو تنطيط للكرة والهدف توسيع الثغرات وتحريك المدافعين من جانب إلى جانب عن طريق إخفاء التكوينات الهجومية المزمع تنفيذها.

الهجوم التنظيمي والتكوينات الهجومية

إذا نظم الخصم الدفاع فعلى الفريق المهاجم كما سبق القول إتباع الهجوم التنظيمي عن طريق احتلال المراكز في الخطة ثم التهديد وبالضغط أو بتبادل المركز حسب المواقف أي إتباع الهجوم الفريق بغرض فتح الثغرات ، ، وممكن أن يتم ذلك بإتباع لاعب واحد على الدائرة أو إتباع وجود

لاعبين على الدائرة وقد يتوقف الاختيار على نوعية اللاعب التحرك في المساحة المحددة - قدرة التصويب.



شكل (٢٨٦)

شكل (٢٨٦) اللعب من المراكز الثابتة بثبات البنائين والأجنحة.

خطة دفاع الفريق المضاد:

ومن الأنواع المستخدمة لإنهاء الهجمة المنظمة التكوينات الهجومية الأساسية.

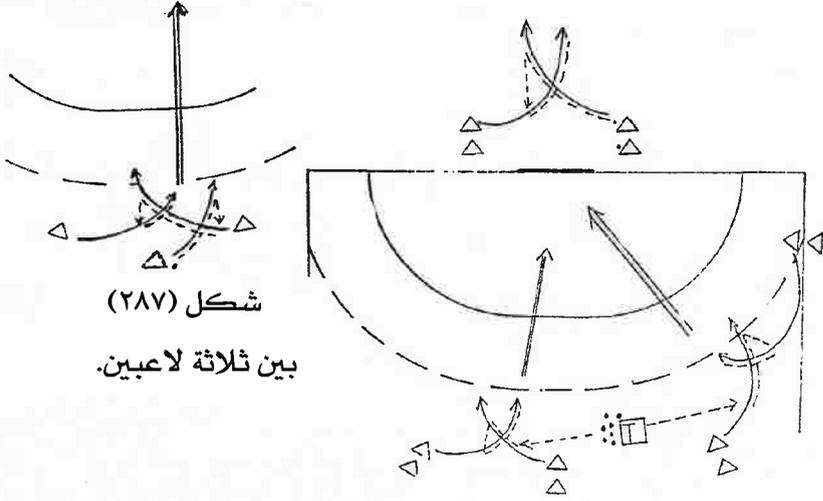
التكوينات الهجومية الأساسية تشمل عدة أنواع منها:

- تغيير المراكز.
- اختراق المواجهة.
- القطع.
- الحجز بأنواعه.
- نصف تغيير المراكز.
- الرمية الحرة.

ونتاول كل بالشرح والتحليل والأمثلة:

أ- تغيير المراكز:

تتم بين مهاجمين في مركزين متجاورين بحيث يجرى كل منهما في خط متقاطع مع اتجاه جرى الآخر من أمام المدافعين أو من خلالهم واستخدام التصويب وقد يكون بين المهاجمين الخلفيان أو بين الثلاث مهاجمين الخلفيين أو بين المهاجم أو بين المهاجم الخلفي الأيمن والجناح الأيمن كما بالرسم أشكال (٢٨٧) و٢٨٨ و٢٨٩).

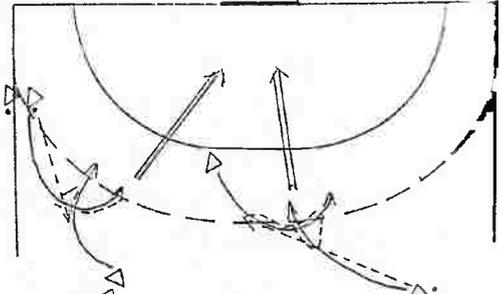


شكل (٢٨٧)

بين ثلاثة لاعبين.

شكل (٢٨٨) بين الخلفي الأوسط والخلفي الأيسر وبين

الخلفي الأيمن والجناح الأيمن.



شكل (٢٨٩) بين الخلفي الأيمن ولاعب الدائرة، والخلفي الأيسر

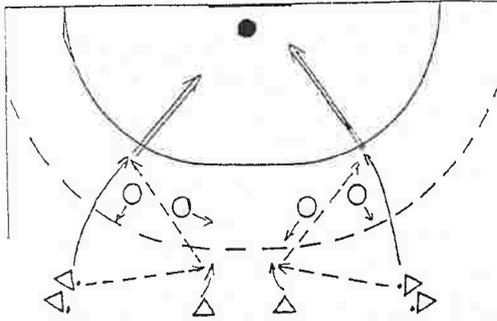
والجناح الأيسر.

ب- اختراق المواجهة:

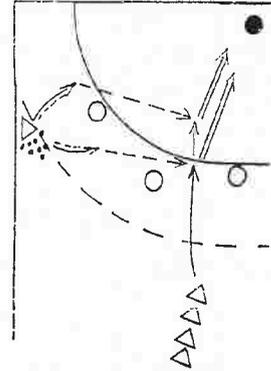
يتم اختراق المواجهة عن طريق الدخول بين المدافعين من خلال ثغرة ويتم الدخول بمنتهى السرعة والاندفاع قد يكون الدخول عن طريق التمرير المزدوجة السريعة (٢/١) أو هات وخذ ولذلك الأسلوب دورا هاما في المباريات ونتائجها انظر الشكل (٢٩٠، ٢٩١، ٢٩٢).



شكل (٢٩٠)



شكل (٢٩٢)

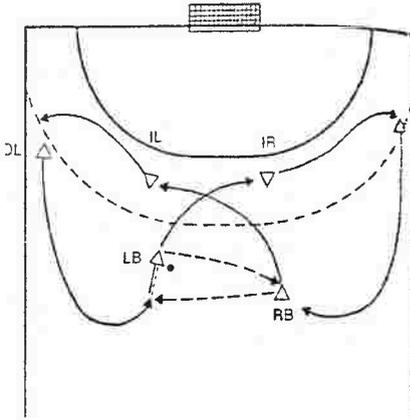


شكل (٢٩١)

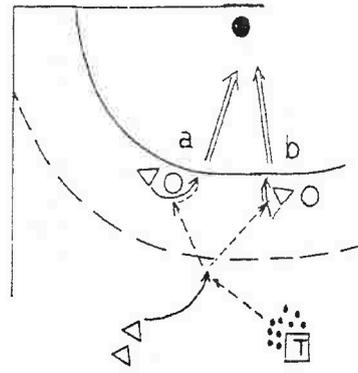
ج- القطع:

ويتم بين مهاجمين في مركزين متجاورين ويتم بتمرير الكرة مباشرة إلى الزميل الذي قد يكون متواجداً في الثغرة أو متحركاً نحوها على أن ينتهي التكوين من نفس المركز الذي يلعب به ثم طريقة تمرير الكرة للاعب أثناء الجري نحو ثغرة مفتوحة وفي الشكل يقطع اللاعب أمام المدافع ويستلم الكرة من زميله ليقوم بالتصويب وقد يكون القطع من خلال المدافعين أو من خلفهم كما يمكن أن يكون من أمامهم ولكنه نادراً جداً.

والتدريب الآتي الذي على شكل (X) في شكل (٢٩٣) حرف انجليزي أساساً يعتمد على القطع شكل (٢٩٤) ودائماً ما تكون البداية مع الناشئين بسيطة وبالتدرج وفي مواقف محددة ونحن نحددها لهم وفي الوقت نفسه أما يكون اللعب ونحن نحددها وفي الوقت نفسه أما أن يكون اللعب الواجب في عمليات الهجوم معتمداً على التقاطعات وعمل (الكروسات) مع استخدام الحجز واستخدام التمرينات الخلفية (التقويات) كذلك الهجومية من المراكز عن طريق الضغط والتهديد ثم الرجوع.



شكل (٢٩٤)



شكل (٢٩٣)

د- الحجز بأنواعه:

يتم بين مهاجمين احدهما معه الكرة والأخر ينهي الهجمة وذلك عندما يقوم اللاعب الذي معه الكرة بالحجز عقب تمريرها ويقوم اللاعب الذي ينهى الهجمة بالقطع أو نصف تبادل المراكز أو بتبادل المراكز مع زميلة المشارك بغرض استغلال الثغرة الحادثة نتيجة الحجز والتصويب من خلالهما ويعتبر دور اللاعب الذي قام بدور الحاجز هو اللاعب الناجح والقائم بالدور الأكبر لإتمام تنفيذ الهجوم وتتمر عملية الحجز بثلاثة مراحل:

١- يقوم اللاعب الموجة الذي معه الكرة بحجز طريق جري المدافع المنهي لإعطاء فرصة الاستغلال الثغرة.



٢- يقوم اللاعب المنهي بحركة

خداع عكسي اتجاه الثغرة

لإبعاد المدافع عن طريق الجري.

٣- يقوم اللاعب الموجة بعد

وصول المنهي إلى الثغرة

بفك الحجز بسرعة

والتحرك في اتجاه الثغرة

لاستغلال الأخطاء التي

تنتج عن الدفاع في عملية

التسليم والتسلم وتعرف

بحركة المتابعة (الدخول العكسي). شكل (٢٩٥)

ويمكن انجاز الحجز عن طريق ثلاثة أشكال:

١- الحجز الأمامي.

٢- الحجز بالظهر.

٣- الحجز بالجانب.

(١) الحجز الأمامي:



شكل (٢٩٦)

والشكل يوضح أن

اللاعب الذي معه

الكرة (الموجة)

يتحرك ناحية

المدافع لحجز

طريق جرى هذا

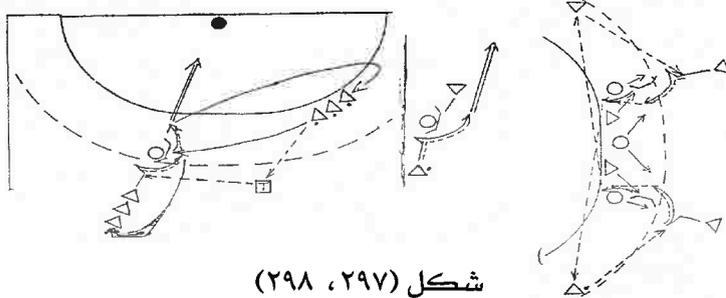
اللاعب ثم يحرر الكرة خلفا لزميله الذي ينهي ويقوم هو بالحجز

المواجه الأمامي، شكل (٢٩٦).

ويمكن إتمام عملية الحجز بالمواجهة ثم إنهاء الهجمة عن طريق الهجوم

(العكسي) بواسطة اللاعب الذي أتم الحجز ويعتبر من انجح أنواع الحجز

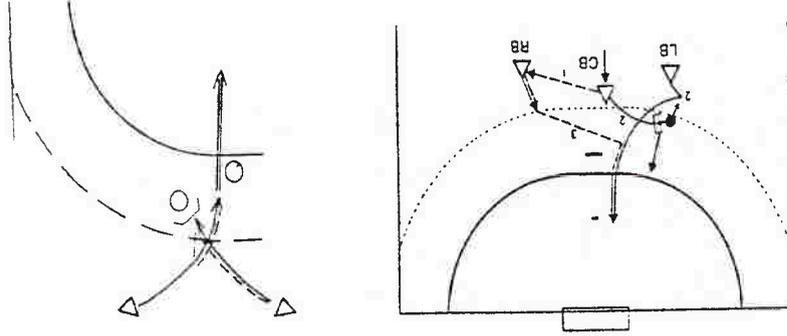
خططيا وفعالية وللتدريب على انظر الرسم شكل (٢٩٧، ٢٩٨).



شكل (٢٩٧، ٢٩٨)

(٢) الحجز بالظهر (بالخلف):

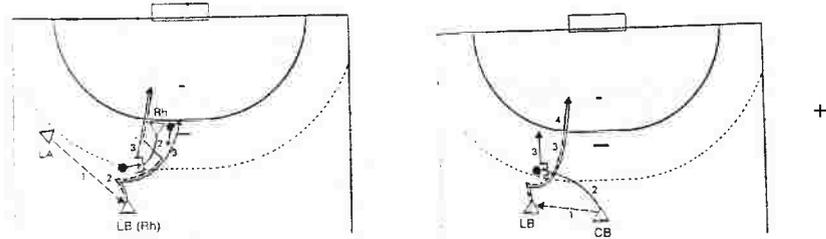
وعند استخدام هذا النوع من الحجز بالخلف يكون غير جيد حيث لا يمكن مشاهدة المدافع وسهولة إصابة ظهر الحاجز وممكن أن يتم الحجز بين الفريق أو مجموعة لاعبين عن طريق الدخول من لاعب المنتصف بعد قيامه بالتمرير للخلفي الأيمن ثم قيامه بالحجز الخلفي لتسهيل دخول الخلفي الأيسر الذي يستلم من الخلفي الأيمن والقيام بالتصويب شكل (٢٩٩، ٣٠٠).



شكل (٢٩٩، ٣٠٠)

(٣) الحجز الجانبي

وفيه تكون المساحة المحجوزة للمدافع قليلة فتسمح له بالحركة والهروب من الحجز شكل (٣٠١، ٣٠٢) وتعتبر المواجهة أفضل الطرق المستخدمة في الحجز كما يمكن أن يكون الحجز قانونياً عن طريق رفع اليدين لأعلى بالإضافة لاستغلال مساحة كبيرة في الحجز.

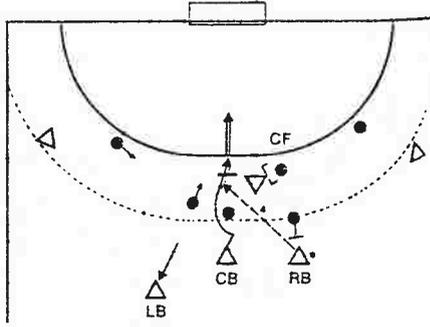


شكل (٣٠١، ٣٠٢)

دفاع الهجوم (الستارة)

عن طريق قيام المهاجمين مع بعضهم بعمل ستارة أمام المدافعين وتتم عن طريق:

- ١- الوقوف بشكل مواجه لعمل ستارة أمام المدافع لإفساح المجال للزميل للتصويب.
- ٢- الستارة المرافقة بحيث يمرر الكرة للزميل ويتحرك باتجاه حركة زميله لإعاقة المدافع للتقدم لمقابله زميله.
- ٣- عمل ستارة المكان بالتحرك ناحية زميله الذي يقوم بعمل ستارة ويهرب الزميل.



٤- الحجز بالجانب على

الدائرة لإفساح المجال

للزميل للدخول كما

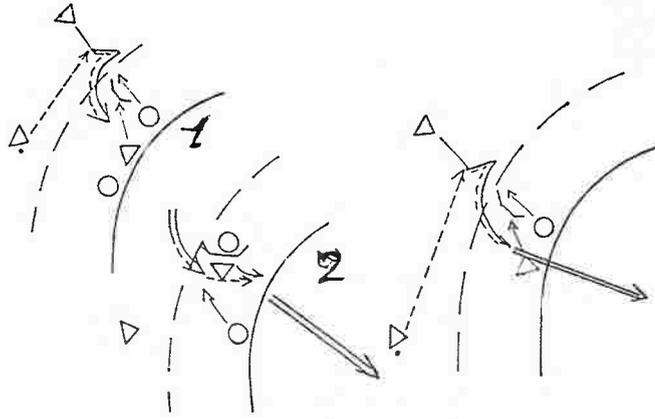
في شكل (٣٠٣).

شكل (٣٠٣)

ولإتمام عمل الحجز بالستارة يفتح لنا الهجوم عن طريق الرمية الحرة ولكن حتى لا يحدث خطأ (فاول) المواجهة والستارة جيدة ولإتمام الحجز يجب إتباع الآتي:

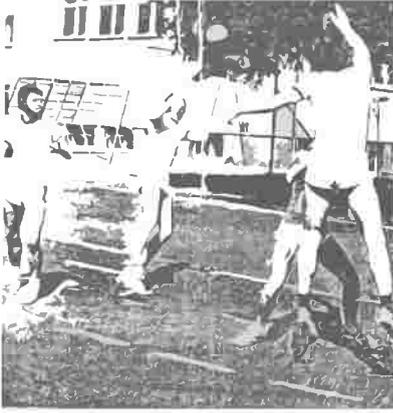
- أ- يكون النظر دائما باتجاه الكرة.
- ب- يخفض يديه على المستوى الوجه لاستلام الكرة.
- ج- من الأفضل استلام الكرة وهو في الهواء والتصويب مباشرة.

- د - عند إتمام الحجز (الهجوم العكسي) يجب أن يكون النزول تجاه المدافع الذي معه وبشكل مائل والذي يتحرك لمقابله زميله المهاجم.
- هـ - يمكن للاعب الدائرة القيام بالحجز ناحية الجناح أيضا.
- و - يمكن قيام لاعبين على الدائرة بالقيام بالحجز للمهاجمين الخلفيين (الباكين).
- ز - يجب الاستمرار في عملية الحجز حتى يتخلص الزميل وبعدها يتحرك الحاجز على أسفل عند لحظة التصويب لاحتمال قيام الزميل للتمرير إليه ويكون هذا التمرير.
- ١ - من فوق المدافع.
- ٢ - من جانب المدافع الذي فقز لعمل حائط الصد (بلوك).
- ٣ - بعد عمل تنطيطه (Drop) تمرير الكرة دون مسكها بكف اليد ناحية الحاجز.



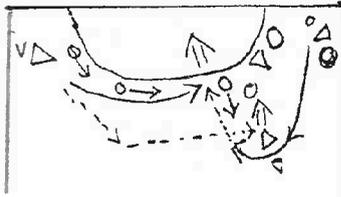
شكل (٣٠٤)

هـ- نصف تغيير المراكز:

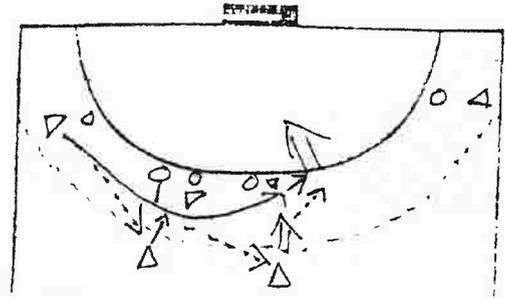


يكون نصف تغيير المراكز عملية قطع بين مركزين غير متجاورين يقوم فيه اللاعب الذي ينهى الهجوم بالجري من مركز بعيد عن مركزة بغرض التوصل إلى زيادة عدديه في المراكز الجديدة ويقوم الموجة بالتمرير إليه.... بالإضافة إلى أنه عند تواجد الثغرة وغالبا ما يكون التحرك بطريقة عرضيه في منطقتي الهجوم الخلفية أو الأمامية أو قد يكون بطريقة مائلة شكل (٣٠٥، ٣٠٦).

شكل (٣٠٥)



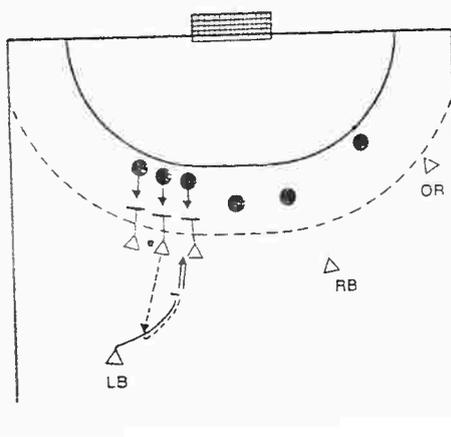
شكل (٣٠٧)



شكل (٣٠٦)

وقد يتم بين الجناح الأيسر – والمهاجم الخلفي الأيمن أو العكس أو بين ذلك الجناح ولاعب الدائرة وممكن أن يكون خط السير (السلسلة) داخلية بين اللاعبين من الأمام أو خلفية _ خلف اللاعبين البنائين) من الخارج. وفي الشكل اللاعب رقم (٧) يجرى للداخل ورقم (٥) يقوم بنصف تبادل المراكز مع (٢) الذي يمرر له الكرة . فيقوم اللاعب رقم (٥) بتمرير الكرة إلى رقم (٧) الذي يقوم بالتصويب والإنهاء.

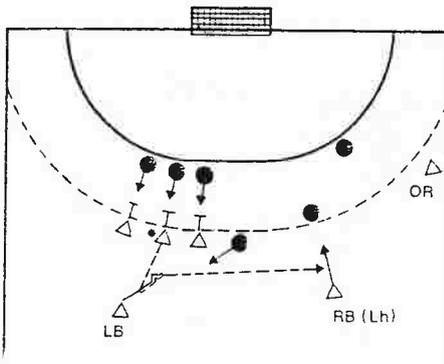
و- الرمية الحرة:



ولها تشكياتها الخاصة وغالبا ما تعتمد على الستارة الهجومية للدفاع، ففي المثال نجد أن المهاجمين بعد قيام لاعب المنتصف بتمرير الكرة لزميله يتحركون خلفا لعمل حائط صد كي يقوم هذا المهاجم بالتصويب بالوثب العالي دون مقابله من الدفاع المحجوزة بالستارة شكل (٣٠٨)

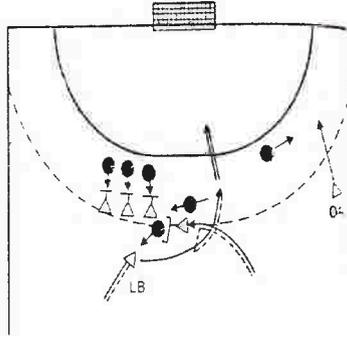
شكل (٣٠٨)

المحجوزة بالستارة شكل (٣٠٨)



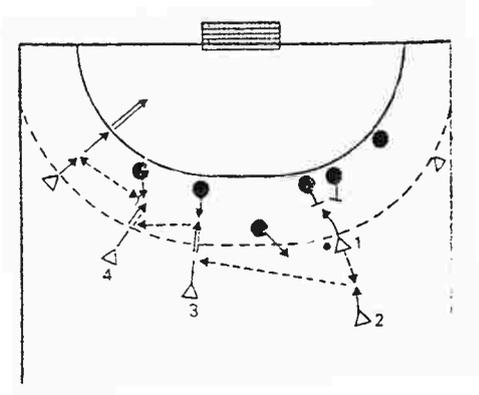
شكل (٣٠٩)

وفي الرسم المهاجم الخلفي الأيسر بعد استلام الكرة يخادع بالتصويب من أعلى ثم يمرر على المهاجم الخلفي الأيمن ثم إتمامها عن طريق الجري للداخل والتفويت لزميل المهاجم الخلفي الأيسر شكل (٣٠٩).



في الرسم المهاجم الخلفي الأيمن ذو الذراع اليسرى (أشول) يقوم بالجري سريعا للداخل ويكون معه الكرة ويمرر خلفا للمهاجم الخلفي الأيسر ليقوم الأخير بالتصويب وعلى المهاجم الأيمن إتمام عملية الحجز له شكل (٣١٠).

شكل (٣١٠)



يمرر اللاعب (١) الكرة إلى المهاجم الأيمن ثم يتجه نازلا لمواجهة اثنين من المدافعين يتحرك اللاعب (٢) في المواجهة لتلك المدافعين ثم يمرر لـ (٣) الذي يهدد ويمرر إلى (٤) الذي يقوم بالتصويب ثم يغير فكرة في حالة المقابلة الشديدة من المدافع فيمرر للاعب (٥) الجناح الذي يقوم بالتصويب شكل (٣١١).

شكل (٣١١)

تحليل الهجوم

ويقسم علماء كرة اليد ومن بينهم رولف كيشن بيكر

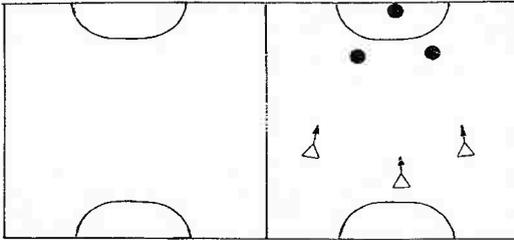
تحليل الهجوم إلى العناصر

التحركات وتشمل:

- التحركات الأمامية والخلفية
 - العدو - التوقف
 - السرعات المختلفة
 - تغيير الاتجاه
 - الوثب
 - السقوط والطيران
- حركات الخداع
والخداع بالجسم
(بسيط - مركب)
القطع والتحركات الدائرية

تدريبات على هيئة واجبات تعمل على بناء القدرات الخاصة للعب:

(١) ٣ هجوم ٢ دفاع وحارس مرمى من خلال تصحيح وتحسين التمرير ولاستلام والمواقف الهجومية والتغيير في الأماكن وعن طريق إعطاء الفريق المهاجم (الثلاثة لاعبين) عدد مرات هجوم حتى (١٠) عشرة. ثم بعد ذلك التغيير مع الفريق المدافع ويحدد الفريق الفائز عن طريق الأهداف الصحيحة المسجلة في خلال ال ١٠ عشرة هجمات شكل (٣١٢).



التغيير: يمكن التغيير

في التشكيل بحيث

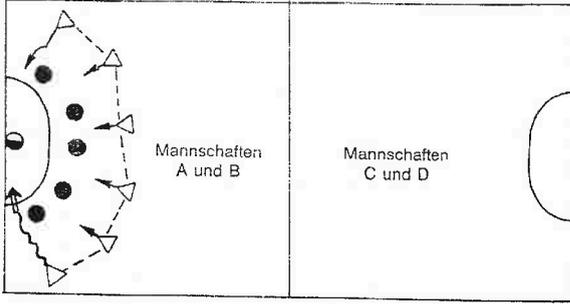
يكون حارس مرمى ثابت

وعدد ١:٢، ٢:٤، ٣:٤ العدد

شكل (٣١٢)

الأقل دفاع.

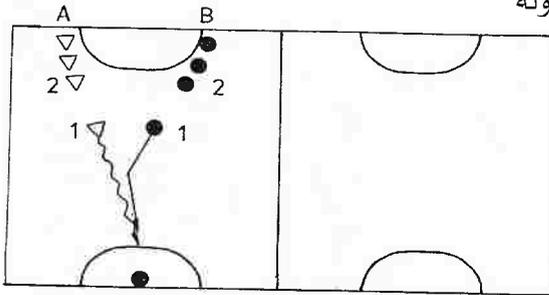
(٢) عبارة عن فريقين فريق مهاجم وعدد أفراده (٦ مهاجمين) ويقف أفراده على خط الـ ٩ متر وفريق مدافع وعدد أفراده (٦ مدافعين) ويقف (٥) مدافعين على خط الـ ٦ ويكون السادس حارسا للمرمى وعند الإشارة يقوم الفريق المهاجم بتطيط الكرة السريع حتى لا منطقة الـ ٦ متر ثم القيام بالتصويب وفي نفس اللحظة يقوم لاعبو الفريق المدافع بمحاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها قبل التصويب فيتم



تبادل اللعب
بعد نهاية كل
هجمة والفريق
الذي يحرز
أهداف أكثر
يقفون. شكل (٣١٣).

شكل (٣١٣)

(٣) كما بالرسم فريق (أ) مهاجم وفريق (ب) مدافع مع كل لاعب مهاجم كرة وتبدأ اللعبة بأن يبدأ أحد لاعبي الفريق (أ) بالتطيط السريع للأمام على أن يصل إلى خط الـ ٦ متر ثم التصويب وعلى الفور يلاحقه اللاعب المقابل من



الفريق (ب) ليقوم بمحاولة

قطع الكرة
والاستحواذ عليها
قبل التصويب
يتم التبادل والفريق

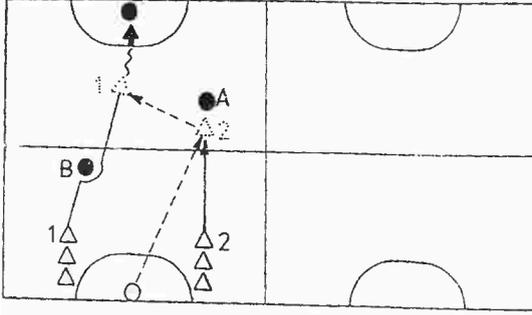
شكل (٣١٤)

الذي يحرز أهدافا أكثر

يفوز شكل (٣١٤).

(٤) ٢ مهاجمين ضد ٢ مدافعين

مجموعة من المهاجمين كل لاعب كرة . يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة للحارس وفى نفس اللحظة يبدأ اللاعب (٢) الجري السريع كهجوم خاطف فيستلم تمريره طويلة من الحارس عند المنتصف محاولا التغلب على المدافع



المقابل ليستطيع تمرير

الكرة لزميله

اللاعب رقم

(١) بعد تغلبه

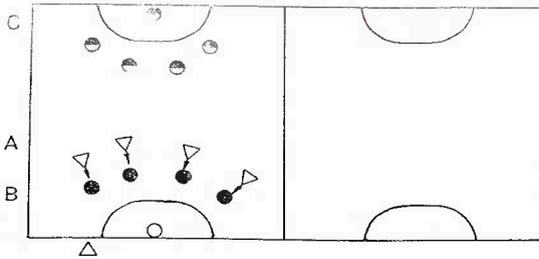
على المدافع

(ب) المقابل

والإفلات منه للقيام بتصويب الكرة شكل (٣١٥)

بعد استلامها شكل (٣١٥).

(٥) كما بالرسم هناك فرق أ ، ب ، ج ويتكون كل فريق من أربعة لاعبين يبدأ اللعب بأن يقوم الفريق (أ) بهجوم ضد الفريق (ب) والمدافع وعند انتهاء الهجمة يبدأ فريق (ب) الهجوم ضد الفريق (أ) وبعد انتهاء الهجوم سواء بالنجاح أو عدم النجاح في تسجيل هدف يبدأ فريق (ج) بالهجوم ضد فريق (ب) وهكذا يستمر اللعب بهذا



الشكل لمدة (٥) دقائق

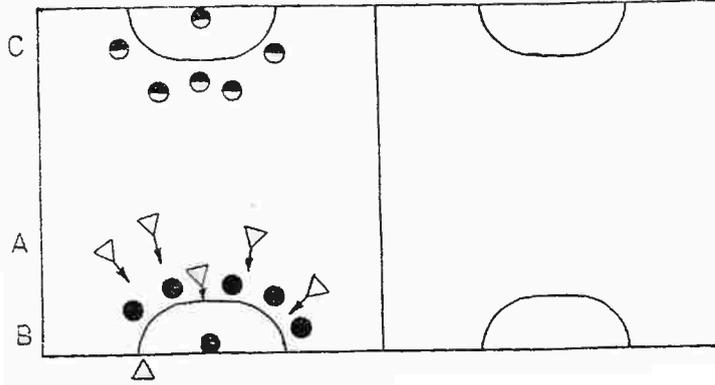
يفوز الفريق الأكثر

تسجيلا للأهداف

شكل (٣١٦).

شكل (٣١٦)

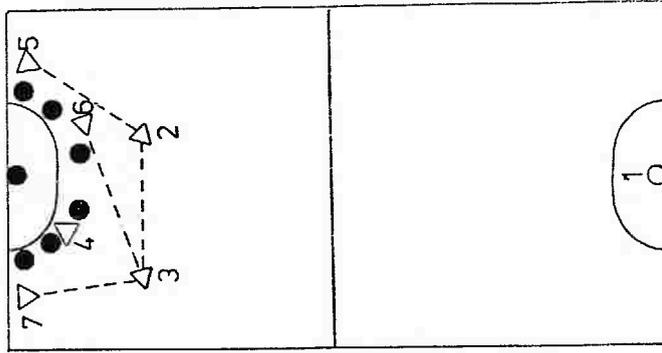
(٦) نفس التدريب السابق ولكن مع زيادة عدد اللاعبين في الفريق الواحد إلى (٥) خمسة لاعبين كما يمكن أن يكون الأداء للفريق عن طريق البدء بالهجوم ثم العودة للدفاع مباشرة ويتم ذلك بالنسبة لكل فريق شكل (٣١٧).



شكل (٣١٧)

(٧) ٦ مهاجمين ضد ٦ مدافعين

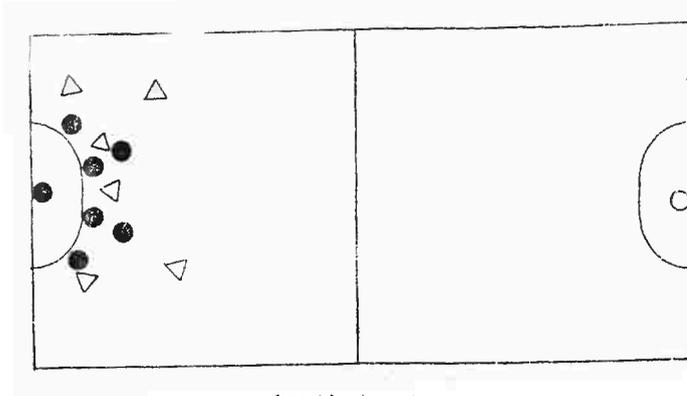
التشكيل المستخدم في الدفاع ٦ / ٤ / ٢ / ٤ وفي تشكيل الهجوم تلعب الكرة بواسطة المهاجمين الخلفيان والجناحان أرقام (٢ - ٣ - ٥ - ٧) أما لاعبين الدائرة ٤ ، ٦ فيتحركان على الدائرة بين المدافعين ، أما التشكيل الدفاع فيتحرك فيه الجناحان على الأطراف فقد يمينا ويسارا بلا مقابله للأمام أما بقية المدافعين فيتحركون في كل الاتجاهات مع مراقبة الكرة أثناء تقاطع المهاجمين شكل (٣١٨).



شكل (٣١٨)

(٨) التغيير: يمكن استخدام التشكيلات الهجومية الآتية:

٣/٣ ، ٤/٢ ، ١/٥ ، ٢/٤ ضد التشكيلات الدفاعية التالية: صفر/٦ ،
٣/٢/١ ، ٤/٢ ، ٢/٤ ، صفر/١/٥ ، الدفاع رجل لرجل.



شكل (٣١٩)



المصادر والمراجع



- كرة اليد تعليم وتدريب وتكنيك

د / محمد توفيق الوليلي

- القياس في كرة اليد

د / كمال عبد الحميد اسماعيل

- تطوير كرة اليد في المملكة العربية السعودية

د / كمال درويش

- التعليم الحركي والتدريب الرياضي

د / محمد عبد الغني عثمان