الفصل الرابع

العـاب صغيرة وتدريبـات
لتنميـة المهـارات الأسـاسية لكرة اليد

obeikandi.com

obeikandl.com

١ - كرة اليد ذات العشرة تمريرات :

يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين فى ملعب كملعب كـرة السـلة مثلا .

الأدوات : كرة يد

* وتبدأ المباراة من دائرة المنتصف عندما تعطى اشارة البدء ، يمرر اللاعب الكرة إلى زميل ويتبادل أفراد الفريق التمرير فيما بينهم فى حدود مساحة الملعب .

الغرض من هذه اللعبة هو استمرار أفراد الفريق فى تمرير الكرة عشرة تمريرات قبل أن يقطعها أحد أفراد الفريق الآخر .

* اللاعب الأول الذى يمرر الكرة ينادى (واحد) والثانى بعد تمريره إلى زميل له تمريرة ناجحة ينادى (أثنين) وهكذا حتى العدد عشرة وبذلك يحرز هذا الفريق نقطة وفى نفس الوقت يحاول أفراد الفريق الآخر الاستحواذ على الكرة ويبدءوا فى التمرير فيما بينهم .

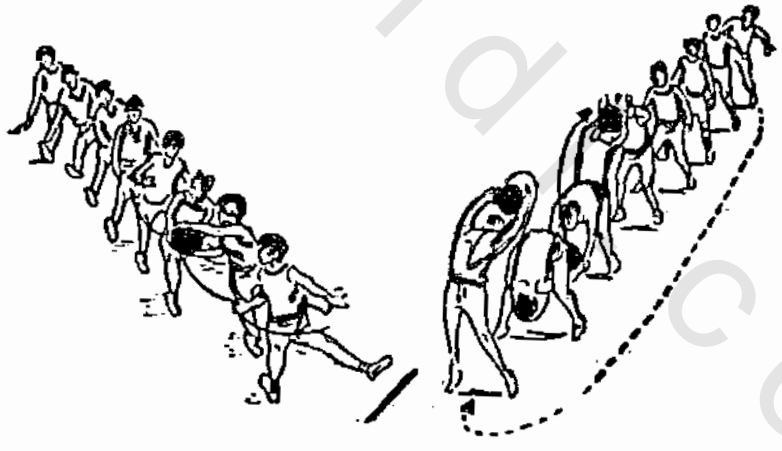
* وإذا قطعت الكرة من فريق بواسطة الخصم ، تشطب جميع التمريرات التى سجلت ويبدأ من جديد فى العد . ويفوز الفريق الذى يتمكن من احراز أكبر عدد من النقط فى الزمن المحدد للمباراة .

* يمكن استعمال التمرير باليد الواحدة ـ تمريرة الكتف ، تمريرة الرسغ، التمرير مع الوثب ـ يمكن استعمال التمرير باليدين ـ التمريرة الصدرية ـ التمرير بالأرجحة ـ التمرير من فوق الرأس .

* يمكن استعمال أنواع الاستقبال المختلفة كذلك (استقبال عال ـ استقبال منخفض ... الخ) .

* يمكن أن يجدد المدرب نوع التمريره ثم تبدأ المباراة بعد مدة تغير التمريرة بواسطة المدرب .

٢ ـ يقسم اللاعبون إلى مجموعتين مجموعة ٩ لاعبين والثانية ٨ لاعبين يمرر مجموعة الـ ٩ لاعبين الكرة من أعلى الرأس لزميله الذى خلفه والذى بدوره يمررها من بين قدميه للذى يليه وهكذا فى حين تمرر المجموعة الثانية الكرة للخلف من الجانب مره من الجانب الأيمن وأخرى من الجانب الأيسر وهكذا ويمكن تبديل عمل المجموعات كما هو موضح بالرسم (شكل ٥٦) .



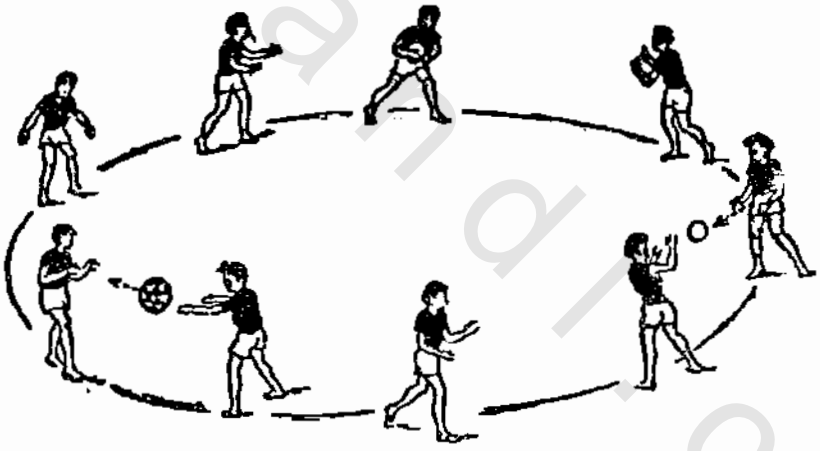
شكل (٥٦)

obeikandl.com

٣ـ (شكل ٥٧) .

يقسم اللاعبون إلى دوائر متساوية الأعداد ويكون مع كل دائرة كرة يد ، وعند سماع الاشارة يقوم لاعبى كل دائرة بتمرير الكرة فيما بينهم فى الاتجاه الذى يحدده المدرب مع عقرب الساعة أو عكس ذلك وبنوع التمرير كذلك وتفوز الدائرة التى تنجح فى اعادة الكرة للاعب الذى بدأ التمرير قبل الدوائر الأخرى كما هو مبين بالرسم .

* ولكى يمكن سرعة اكتشاف الفائز عندما تصل الكرة إلى اللاعب الذى بدأ التمرير برفعها فوق رأسه .



شكل (٥٧)

* فى حالة خروج الكرد عن الدائرة يقوم اللاعب الذى لم ينجح فى لفظها بسرعة اعادتها إلى الدائرة ثانية .

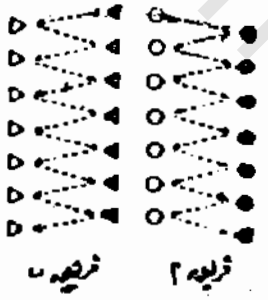
* يمكن استخدام كرتين لكل دائرة والتمرير بهما .

* يمكن تغيير تشكيل الدوائر إلى صفوف مواجهة واستخدام جميع أنواع التمريرات .

٤ـ (شكل ٥٨) .

* يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين « أ ، ب » ـ يقف كل فريق على هيئة قاطرتين أسود وأبيض مواجهتين لبعضهما والمسافة بين كل قاطرتين حوالى ٥ أمتار .

* مع كل فريق كرة يد أمام اللاعب رقم «١» من أحد القاطرتين وعند اعطاء اشارة البدء يمرر الكرة إلى زميله فى القطار المواجه ويجرى ليقف خلف قطاره وهكذا حتى ينهى جميع لاعبى الفريق عملية التمرير ـ ويفوز الفريق الذى ينهى التمرير أولا كما هو واضح بالرسم .



شكل (٥٨)

* يمكن للاعب بعد تمريره الكرة أن يجرى ليقف خلف القطار المواجه له .

* يمكن استعمال الأنواع المختلفة لتمريرات كرة اليد .

* يمكن تقسيم كل فريق إلى ٣ قاطرات يقفون على هيئة مثلث أو أربع قاطرات يقفون متقاطعين ويجرى السباق .

٥ ـ يقف اللاعبون على هيئة دائرة ويقسمان إلى فريقين أخضر ، أحمر مثلا وهم واقفين متداخلين فى بعضهم لاعب أخضر وبجواره لاعب أحمر .

* فى داخل الدائرة يقف لاعبان أحدهما أخضر والآخر أحمر ومع كل منهما كرة يد .

* عند اعطاء اشارة البدء يجرى اللاعبون فى الدائرة مع اتجاه عقرب الساعة وفى نفس الوقت يمرر كل لاعب من لاعبى الوسط الكرة إلى أعضاء فريقه فى الدائرة أثناء الحركة .

* يستعمل لاعبو الوسط أنواع مختلفة من التمرير عند اشارة المدرب .

* إذا أخطأ أحد أفراد الفريق فى استقباله الكرة تحسب نقطة لصالح الفريق الآخر .

* يحدد وقت للمسابقة ويفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من النقط .

٦ ـ يكون اللاعبون دائرتين متساويتين فى العدد الدائرة الحمراء والدائرة البيضاء مثلا نصف قطر كل دائرة « ١٢ ياردة » ، يقف لاعب من الدائرة الحمراء فى وسط الدائرة البيضاء ولاعب من الدائرة البيضاء وفى وسط الدائرة الحمراء . ومع كل دائرة كرة يد .

* عند اعطاء اشارة البدء يحاول لاعبو كل دائرة اصابة لاعب الوسط أسفل الركبتين ، وللاعب الوسط كامل الحرية فى التحرك داخل الدائرة ولكن ليس للاعب الدائرة هذه الميزة بل يقفون مكونين الدائرة بدون حركة .

* كل اصابة للاعب الوسط فى النقطة المحددة أسفل الركبتين تحسب نقطة للدائرة .

* تفوز الدائرة التى تحرز أكبر عدد من النقط فى زمن يتفق عليه بين الفريقان .

* يمكن استعمال الأنواع المختلفة للتصويب على لاعب الوسط .

* يمكن للاعب الوسط أن يحمل طوقا من الخيزران ويضعه عموديا على الأرض ويحاول لاعبوا الدائرة تصويب الكرة بحيث تمر من خلال الطوق وبذلك تحسب نقطة .

٧ ـ يقسم اللاعبون إلى مجموعات تقف على شكل قاطرات ويعلق أمام كل قاطرة طوق من الخيزران وعلى بعد « ٥ م » وارتفاع « ٢ م » من الأرض .

* مع اللاعب رقم « ١ » من كل مجموعة كرة يد .

* تبدأ كل مجموعة بتصويب الكرة على الطوق وتفوز المجموعة التى ينجح أكبر عدد من أفرادها فى تمرير الكرة خلال الطوق .

* تستعمل الأنواع المختلفة من التصويب .

٨ ـ كرة اليد المتدحرجة (شكل ٥٩) .

الملعب : « ٨ × ٣٠ م » يقسم إلى نصفين منطقة المرمى بعمق « ٢ م » من خط النهاية للداخل .

اللاعبون : فريقين كل فريق مكون من « ٧ » أفراد يحدد لاعبين منهم لحراسة المرمى ويرتدون زيا مختلفا حتى يمكن تمييزهم لأن من حقهم عبور منطقة المرمى دون زملائهم وتبدأ المباراة بعملية دحرجة الكرة على خط المنتصف بين الفريقين .

شكل (٥٩)

* تدحرج الكرة بين أفراد كل فريق ولا يسمح بالجرى بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات تدحرج بعدها .

* لا يسمح برفع الكرة عن الأرض لتمريرها .

* لا يسمح باستعمال القدمين فى دحرجة الكرة .

* يمكن منح رمية جزائية إذا دخل منطقة المرمى لاعب غيرحارس المرمى وتؤدى على بعد « ٧ م » من الحد النهائى للملعب .

٩ـ (شكل ٦٠) :

الملعب : « ٢٠ × ٤٠ م » ـ يوضع على منتصف خطى النهاية طوق مثبت على قائمين كما هو مبين بالرسم .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى أربع أو ست فرق كل فريق « ١٠ » أفراد .

* تبدأ المباراة بفريقين كل فريق ينتشر فى نصف ملعبه ، ويطبق قانون كرة اليد بكل قواعده إلا الجزء الخاص بالمرمى فيستعاض عنه بالطوق .

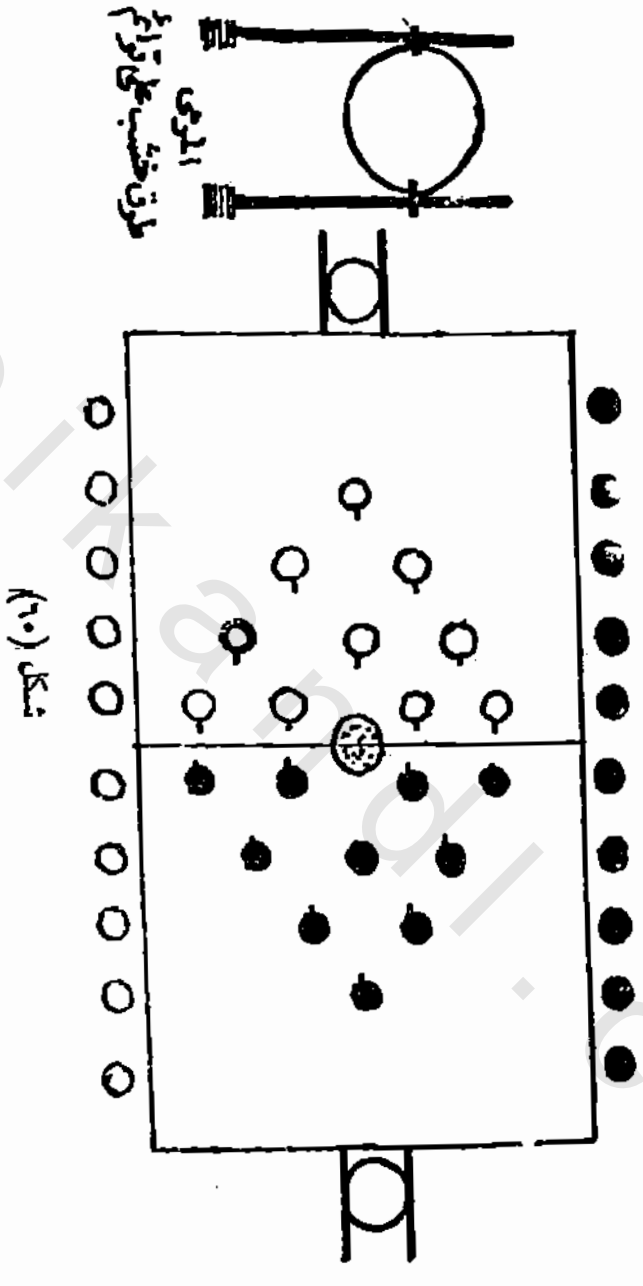
* تستمر المباراة من « ١٠ ـ ١٥ » دقيقة والفريق الذى يتمكن من تمرير الكرة أكبر عدد من المرات فى الطوق من خارج منطقة المرمى يعتبر فائزا .

* ثم يخرج الفريقان إلى منطقة الانتظار ويحل محلهما فريقان آخران من الفرق الاحتياطية وهكذا .

١٠ ـ دائرتان على بعد « ٢ م » من بعضهما ونصف قطر كل دائرة متر ويقف لاعب داخل كل دائرة ويقف لاعب ثالث فى منتصف المسافة بين الدائرتين وعلى بعد خمسة متر .

* مع اللاعب الواقف خارج الدائرتين كرة طبية يحاول اصابة أى من اللاعبين داخل الدائرتين .

* يحاول كل لاعب تفادى اصابة الكرة الطبية له بالخداع بجمسه للبعد عن طريق الكرة .



١١ ـ يقف ثلاث لاعبين بجوار بعضهم ، يمسك أحدهم كرة ويقذفها

لأعلى لأقصى ما يمكن .

* وفى نفس الوقت ينادى اسم من زميليه ويجرى هو واللاعب الآخر الذى لم ينادى اسمه مبتعدين عن الكرة واللاعب الذى نودى اسمه يحاول لقف الكرة قبل سقوطها على الأرض وينادى (قف) .

* ويجب أن يقف هذان اللاعبان عند سماع الاشارة ، ويحاول اللاعب الذى لقف الكرة ضربها فى أحد اللاعبين .

* وإذا نجح فى اصابة أحدهما يأتى عليه الدور ليصبح قاذفا لنكرة لأعلى .

* وإذا لم ينجح يبدأ اللاعب الأول فى قذف الكرة ثانية .

* يمكن أداء هذا التمرين بعدد أكبر .

والغرض منه (دقة التصويب) :

١٢ ـ كل اللاعبين يكونون دائرة ما عدا لاعب واحد فقط يقف خارجها .

* كرة تمرر بين لاعبى الدائرة فى أى اتجاه واللاعب الخارج عن الدائرة يجرى حولها ويحاول مسك الكرة التى تمرر بين اللاعبين .

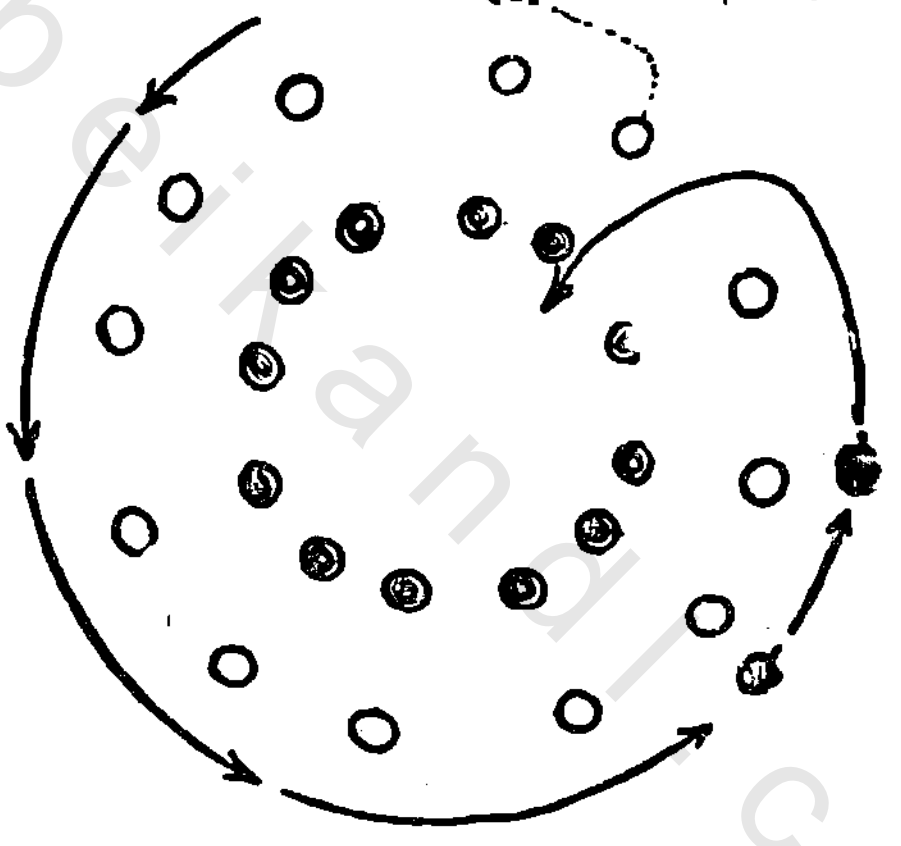
* إذا نجح اللاعب فى مسك الكرة يحل مكان اللاعب الذى كان يمررها فى الدائرة .

* يمكن استعمال أنواع التمريرات المختلفة فى كرة اليد .

١٣ ـ (شكل ٦١) :

obeikandl.com

* يقف اللاعبون على هيئة دائرتين متداخلتين كل لاعب خلفه زميل له كما هو مبين بالرسم (شكل ٦١) :



شكل (٦١)

* ويقف خارج الدائرتين لاعبان ويبدآن فى الجرى خلف بعضهما فى اتجاه عكس عقرب الساعة .

* يحاول اللاعب الخلفى اللحاق بزميله الأمامى وضربه على ظهره باستمرار .

obeikandl.com

* يقف اللاعب المتقدم فجأة أمام أى لاعب من الدائرة الداخلية .

* فيجرى اللاعب الموجود فى الدائرة الخلفية خلف هذا اللاعب ويبدأ الجرى خلف اللاعب الثانى الموجود خارج الدائرتين .

* يكرر نفس التمرين على باقى أفراد الدائرتين (تدريب للخداع فى كرة اليد) .

١٤ ـ الملعب : ملعب كرة يد ويوضع خارج منطقة المرمى وأمام المرمى مباشرة حبل معلق على حاملين على ارتفاع من « ٥ر١ ـ ٥ر٢ م » ، حسب مستوى اللاعبين .

اللاعبون : يقف اللاعبون فى قاطرتين « أ ، ب » وعلى بعد حوالى « ٥ أمتار » من الحبل ، والكرة مع رقم « ١ » من القاطرة (أ) .

* يبدأ اللاعب «١» (أ) الجرى بالكرة وفى نفس اللحظة يتحرك معه اللاعب «١» (ب) ثم يمرر «١» (أ) الكرة إلى «١» (ب) الذى يكون فى هذه اللحظة قد اقترب من الحبل فيثب ليصوب الكرة من فوق الحبل فى المرمى .

* بعد الانتهاء من التصويب يجرى «١» (أ) ليقف خلف المجموعة (ب) ، «١» (ب) ليجرى خلف المجموعة (أ) وهكذا يكرر التمرين .

١٥ ـ كرة اليد المرتدة :

هذه اللعبة يمكن ممارستها فى الملاعب المفتوحة والمقفولة .

الملعب : ملعب كرة يد .

اللاعبون : فريقان من اللاعبين متساويان فى العدد من « ٥ ـ ١٠ » لاعبين .

شروط التمرير : يجب أن يستعمل اللاعبون التمريرة المرتدة فقط .

الغرض من اللعب : تنمية مهارة التمريرة المرتدة وتسجيل الاصابات .

قانون اللعبة :

١ ـ لا يزيد ارتفاع مرور الكرة فى المرمى عن علو ارتفاع الركبتين .

٢ ـ لا تحمل الكرة أكثر من ثانيتين .

٣ ـ يمكن للاعب أن يجرى بالكرة بحيث ينططها على الأرض أثناء جريه .

٤ ـ غير مسموح بالاعاقة .

٥ ـ إذا كانت الكرة فى حيازة لاعب ولمسها خصم فيجب على هذا اللاعب التخلص من الكرة فى الحال بتمريرها إلى زميل .

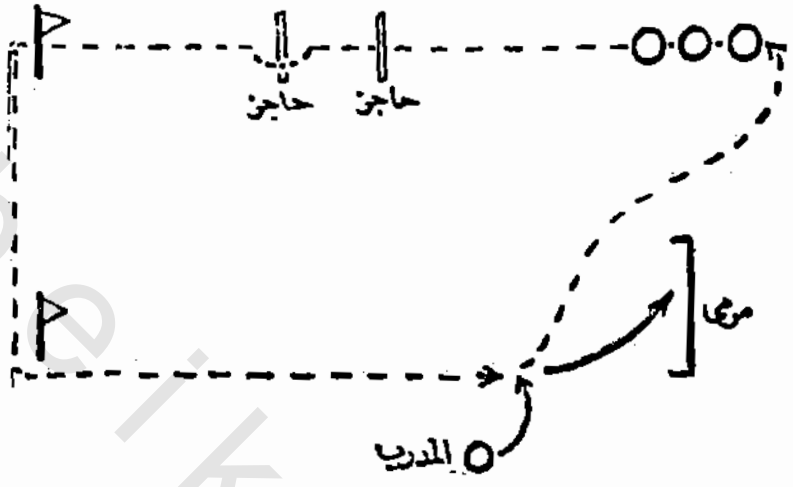
٦ ـ إذا لمس خصم الكرة وهى مع لاعب فلا يصح لهذا اللاعب التسجيل .

٧ ـ إذا اشترك لاعبان فى مسك الكرة تجرى عملية اسقاط بينهما .

٨ ـ أى لعب خشن أو مخالفة لهذه القوانين يكون جزاؤها ضربة حرة .

١٦ ـ (شكل ٦٢) :

الملعب : ملعب كرة اليد ويقف اللاعبون فى قاطرة على خط الجانب ثم يوضع على نفس خط الجانب حاجزين على مسافات متباعدة . كما هو مبين بالرسم (شكل ٦٢) .



شكل (٦٢)

* يبدأ اللاعب رقم «١» بالجرى الخفيف حتى يصل إلى الحاجز الأول فيزحف من تحته ثم يجرى بسرعة ليثب من فوق الحاجز الثانى ثم يواصل جريه ويلف من خلف العلمين المثبتين ويتجه صوب المرمى بسرعة متوسطة ليستقبل الكرة الممررة له من المدرب ويصوبها إلى المرمى .

* ثم يتحرك بعد ذلك ليقف خلف القطار .

* يستعمل اللاعبون الأنواع المختلفة للتصويب فى كرة اليد .

obeikandl.com