

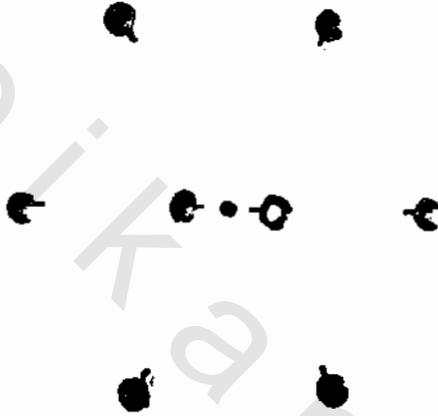
الفصل الخامس

العباب صغيرة وتدرجات
لتنمية المهارات الأساسية للهوكى

obeikandi.com

١- (شكل ٦٣) .

* يقسم اللاعبون إلى دوائر كل دائرة يقف في وسطها قائد معه كرة ويوجد كذلك في وسط الدائرة لاعب آخر كما هو مبين في الرسم (شكل ٦٣) .



شكل (٦٣)

* يمرر القائد الكرة إلى زملائه في الدائرة بالترتيب وترد إليه ويحاول اللاعب الذي داخل الدائرة اعاقه التمريه بمضربه فإذا أفلح في اعاقتها يغير مع اللاعب الذي قطع تمريرته وهكذا .

* يمكن أداء اللعبة بكرتين لكي تكون أسرع .

وهذه اللعبة تكسب اللاعب المهارات الآتية :

(التمير - الايقاف - المهاجمة)

* يمكن وقوف لاعبين مهاجمين داخل الدائرة للاعاقه ثم ثلاثة

لاعبين .

٢ - الملعب : كملعب الكرة الطائرة ولكن الشبكة تكون على ارتفاع متر واحد فقط .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين ، كل فريق مكون من أربع لاعبين ويحاول كل لاعب رفع الكرة من فوق الشبكة بالمضرب .

(كل لاعب له محاولة واحدة فقط) والكرة التي تمر من فوق الشبكة تحسب نقطة لصالح الفريق الذي مررها والفريق الذي يحرز أكبر عد من النقاط يفوز .

هذا التدريب لاكتساب مهارة غرف الكرة .

٣ - ثلاث قاطرات تقف على هيئة مثلث ، مع اللاعب رقم ١٥ من القاطرة (أ) كرة هوكي ويقوم هذا اللاعب بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم ١٥ من القاطرة (ب) ويجرى ليقف خلف مجموعته .

* ثم يمرر اللاعب ١٥ (ب) الكرة إلى اللاعب ١٥ (ج) ويجرى ليقف خلف المجموعة (ج) وهكذا حتى نهاية المجموعات .

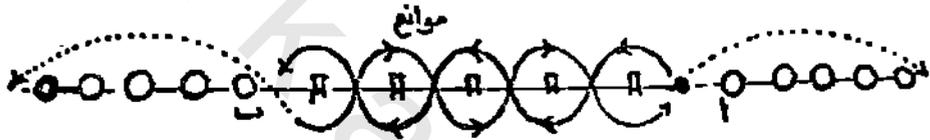
* يمكن للاعب رقم ١٥ (أ) بعد تمريره الكرة أن يجرى ليقف خلف المجموعة (ج) واللاعب ١٥ (ب) يمرر الكرة ويجرى ليقف خلف المجموعة (أ) واللاعب ١٥ (ج) يمرر الكرة ويجرى ليقف خلف المجموعة (ب) وهكذا .

* يمكن للاعب رقم ١٥ (أ) أن يمرر الكرة ويجرى ليلف المثلث كله عكس عقرب الساعة ليقف خلف مجموعته وهكذا ثم يمكن أن يلف مع عقرب الساعة .

٤ - (شكل ٦٤) .

يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة تقف أمام زميلتها على هيئة قاطرة وبينهما بعض المواقع كالقوائم أو صولجات أو كرات طيبة كما هو مبين بالرسم .

ويبدأ اللاعب رقم ١٥ من المجموعة (أ) بالجرى بالكرة والمحاورة بها من بين المواقع ثم دقع الكرة عقب الانتهاء من آخر مانع إلى اللاعب رقم ١٥ من المجموعة (ب) .



شكل (٦٣)

* يمكن للاعب الذي يتحرك جانبا لملاقة الكرة أن يرجعها جانبا لفريقين أو ثلاث فرق كل فريق مكون من مجموعتين .
هذا التمرين الغرض منه التدريب على (المحاورة بالكرة - التمرير - الايقاف) .

٥ - هوكى الأرقام :

يقسم اللاعبون إلى قسمين متساويين ويقفان في صفين مواجهين على جانبي الملعب عند الوسط .

تعطى أرقام سلسلة لكل أفراد القسمين أى أن اللاعب يأخذ نفس رقم زميله المواجه له ويوضع قائمان فى كل من نهايتى الملعب لتحديد الهدف وخلف كل هدف يوضع عدد من عصى الهوكى - وتوضع كرة هوكى فى منتصف

الملعب ويعين لكل فريق نصف ملعب خاص به .

* يبدأ اللعب بأن ينادى المدرب رقما فيجري صاحبه كل نحو هدفه ليأخذ العصا ويعود إلى الكرة محاولا دحرجتها واصابة مرمى الخصم وذلك بتصويبها نحو الهدف ، ويجب مراعاة عدم رفع العصا أعلى من الوسط وعدم لمس الكرة بالقدم .

وتستمر اللعبة لفترة من الزمن قدرها (١٥) دقيقة مثلا ، ويفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد من الأهداف .

٦ - هوكى العشرة تمريرات :

* هذه لعبة هوكى صغيرة للتمريرات العشرة وهى تعطى لتقوية مهارة الاحتفاظ بالكرة ويقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق مميز عن الآخر وكل لاعب معه عصا هوكى .

* وتبدأ المباراة بضربة البداية وبعدها يحاول كل فريق الاستحواذ على الكرة والاستيلاء عليها وتمريرها لأعضاء فريقه .

اللاعب الأول الذى يحصل على الكرة ويمررها إلى زميل له فينادى هذا الزميل (واحد) ثم يمررها إلى زميل ثالث وينادى هذا (اثنين) وهكذا محاولا عد عشر تمريرات متتابعة .

* الفريق الآخر يحاول قطع التمريرات وأخذ الأماكن التى تتجه إليها الكرة يحصلوا عليها وعندئذ يمررونها فيما بينهم عشرة تمريرات بدون أن تقطع .

والفريق الذى يستطيع أن يكمل عشرة تمريرات متتابعة تحسب له نقطة وهكذا.

٧ - سباق تتابع بين الدوائر فى سرعة التمرير :

يقسم اللاعبون إلى ثلاث دوائر وفى مركز كل دائرة لاعب معه كرة .

* يقوم هذا اللاعب بتمرير الكرة إلى أفراد الدائرة .

* عند اعطاء اشارة البدء يحسب لاعب المركز عدد التمريرات

التي ترد إليه ويظل التمرير لمدة ٥٥ دقائق ثم يعطى المدرب اشارة ايقاف اللعب .

ويحدد الدائرة الفائزة وهى التى أدت عددا أكبر من التمريرات .

* يمكن أداء هذا التمرير من الحركة مع اتجاه عقرب الساعة وعكس

ذلك .

٨ - يقسم اللاعبون إلى مجموعات متساوية ومع كل لاعب عصا وأمام

كل مجموعة وعلى أبعاد متساوية يوضع قوائم ، حوالى ٥ قوائم أمام كل

مجموعة أى كل مسافة ٥ أمتار يوضع قائم وكذلك أمام كل مجموعة كرة

هوكى .

* يجرى سباق تتابع للمحاورة بكرة بين القوائم فى حركة زجراج

والعودة كذلك ثم تمرير الكرة إلى اللاعب الذى يليه وهكذا حتى تنتهى

المجموعة .

والمجموعة الأسرع تعتبر فائزة (تعلم مهارة المحاورة بالكرة) .

٩ - هوكى التغيير ،

الملعب : ملعب هوكى أو أى ملعب ، يوضع فى منتصف خطى النهاية به هدفان طول كل منهما ٦ أقدام ، محددة بكراسى أو قوائم .

اللاعبون : فريقان من (٨ - ١٢) لاعب لكل فريق . ويقف الفريق أزواجاً خلف خط نهاية نصف ملعبه .

الأدوات اللازمة : عدد (٤) عصا هوكى وكرة هوكى .

طريقة اللعب : توضع الكرة والعصى على خط المنتصف ويقف الفريقان كما أشرنا سابقاً أزواجاً خلف خطى النهاية وعند إعطاء إشارة البدء يجرى الزوج الأول من كل فريق تجاه نصف الملعب ليأخذ كل لاعب عصا ويحاول كل فريق رفع الكرة وتمريضها فيما بينهما لاصابة هدف الفريق الآخر .

* عندما يعطى الحكم إشارة التغيير يترك اللاعبون العصى والكرة فى نفس المكان الموجودين به ويعودون بسرعة ليقفوا خلف خط النهاية كل زوج خلف فريقه .

* فى نفس الوقت يجرى داخل الملعب الزوج الذى عليه الدور من كل فريق ليمسك كل لاعب العصى ويبدأ فى تكملة اللعب بدون انتظار إشارة لذلك .

* إذا أعطى الحكم كلمة تبديل وكانت الكرة فى طريقها للهدف وحدثت اصابة قبل وصول الزوج المدافع الجديد لمحاولة منع الاصابة فإن الاصابة تحسب .

* ثم بعد تسجيل كل اصابة - يبدأ اللعب من نصف الملعب بضربة

- بداية وعندما يتم اللاعبين دورهم مرة أو مرتين تبدل الأرض .
- * والفريق الحائز على أكبر عدد من النقاط يفوز .

قانون اللعبة :

- ١ - اللعب الخطر ممنوع وعقوبة هذا ضربة حرة من مكان حدوث الخطأ .
- ٢ - عند اعطاء اشارة التبديل يترك كل لاعب عصاه بسرعة في مكان تواجده ويجرى خارجا من الملعب .
- ٣ - ضرب الكرة بالقدم ممنوع . وعقوبة ذلك ضربة حرة غير مباشرة .
- ٤ - ممنوع تدخل اللاعبين المنتظرين خلف خطى النهاية فى اللعب .

١٠ - بدائيات الهوكى :

الملعب : ملعب هوكى عادى .

اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من ٦ لاعبين .

زمن المباراة : يقسم زمن المباراة على فترتين كل فترة ٦ دقائق ، بينهما فترة راحة دقيقة واحدة ويمكن اطالة زمن المباراة النهائية وكل فترة منها ١٠ دقائق ، وفترة الراحة ٣ دقائق .

* لا يسمح باعطاء ضربة جزاء مهما كانت الظروف .

* قانون التسلل : يحسب اللاعب المهاجم متسللا إذا لم يكن بينه وبين الرمى لاعبين على الأقل بدلا من ثلاث .

• * الفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر عدد من النقاط ، أما إذا

تساوى الفريقان فإن الفائز هو :

أ - الحائز على أكبر عدد من الضربات الركنية القصيرة ، وإذا تساوى .
ب - يفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد من الضربات الركنية ، وإذا
تساوى .

ج - يفوز الفريق الذى لا تكون الكرة فى نصف ملعبه عند اطلاق صفارة
الحكم معلنة انتهاء المباراة .

١١ - تجرى مباراة بين فريقين بملعب تنس يتكون كل منهما من
لاعبين أو أكثر .

* يحاول كل فريق رفع الكرة من فوق الشبكة إلى نصف ملعب الفريق
الآخر .

* تحتسب نقطة لصالح الفريق الذى ينجح فى ذلك .

١٢ - لاعبان المسافة بينهما من ٢٥ - ٣٠ م ، يوضع فى منتصف
المسافة قائمان والمسافة بينهما متر واحد ويقوم كل منهما بضرب الكرة ومحاولة
تمريرها من بين القائمين .

* يمكن عمل مباراة فى هذا التمرين واحتساب نقطة لكل لاعب ينجح
فى تمرير الكرة من بين القائمين بشرط ضربها من مكان إيقافها مباشرة .

١٣ - اللاعبون : مجموعتان من اللاعبين على شكل قاطرتين متقابلتين
المسافة بينهما ٢٠ م ، كل قاطرة مكونة من ٤ لاعبين .

* يقوم رقم ١ من القاطرة (أ) بالجري بالكرة حتى يصل إلى اللاعب
رقم ١ من القاطرة (ب) فيسلمه الكرة ويقوم رقم ١ من القاطرة (ب)
بالجري بالكرة كذلك حتى يصل إلى اللاعب (ب) من القاطرة (أ) وهكذا .

* بعد أن ينتهي اللاعب من الجرى بالكرة وتسليمها لزميله فى القاطرة
المقابلة يجرى ليقف خلف القاطرة الأخرى .

* يمكن أن يجرى نفس التدريب ولكن عند سماع إشارة المدرب يقف
اللاعب فى مكانه .

* يمكن عمل منافسة للجرى بالكرة وهى أن تقف كل مجموعة على
هيئة قطارين مواجهين ويتكون اللاعبىن من كذا مجموعة وتجرى بينهما سباق
فى الجرى بالكرة .

١٤ - تثبيت أعلام فى الأرض بين كل علم وآخر حوالى متر ثم يقف
اللاعبون على هيئة قطار على بعد « ٤ أمتار » من أول علم ومع اللاعب
« رقم ١ » كرة هوكى ومع كل لاعب من باقى القاطرة عصا وعند إعطاء
الإشارة يجرى اللاعب « رقم ١ » بالكرة بين الأعلام حتى يصل إلى آخر علم
ويعود مرة أخرى ليسلم الكرة للذى يليه ويجرى ليقف خلف القاطرة
وهكذا .

١٥ - دائرة تتكون من « ٦ لاعبين » ويقف لاعب مهاجم فى وسط
الدائرة .

* يحاول المهاجم إعاقة التمريزات التى تجرى بين لاعبى
الدائرة .

* تكون المسافة بين أفراد الدائرة كبيرة أولا ثم تقلل تدريجيا لسرعة
إيقاف الكرة وتمريزها .

١٦ - لاعبان مع أحدهما الكرة يقوم بتمرير الكرة إلى جانب الزميل
الأمامى الذى يتحرك جانبا بسرعة ويرجع التمريز ثانيا إلى زميله وهكذا يمررها

اللاعب إلى الجانب الآخر للزميل الذى يتحرك جانبا لملاقاة الكرة وارجاعها ثانية .

- * يمكن للاعب الذى يتحرك جانبا لملاقاة الكرة أن يرجعها جانبا أيضا حتى يتحرك زميله من مكانه ليلاقى الكرة ويرجعها جانبية كذلك وهكذا .
- * يمكن أداء هذا التدريب ولكن باستخدام كرتان .