

الباب الأول
المهارات الهجومية



obbeikandi.com

أولاً: عناصر اللعبة الرئيسية

صاحب تطور كرة اليد وانتشارها تطورات أخرى شاملة لكل فنون اللعبة ومهاراتها وأقسامها المختلفة من دفاع وهجوم وحراسة مرمى بما في ذلك التعديلات الدائمة والنهائية في الناحية القانونية حيث لا انفصال بين الجانبين الفني والجانب القانوني.

ولقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترفيهية وشعبية إلى لعبة اولمبية وعالمية ذات متطلبات عالية في:

- ١- اللياقة البدنية والإعداد البدني.
- ٢- المهارات الأساسية.
- ٣- الخطط (الهجومية والدفاعية).
- ٤- الناحية النفسية.

وهذه العناصر السابقة في الأساس وحدة متكاملة يجب مراعاتها والاهتمام بها كشرط أساسي عند إعداد لاعب كرة اليد. وربما تظهر هذه أو تلك في المرتبة الأولى في فترة ما بالنسبة لإعداد وتدريب اللاعب إلا أن هذه العناصر الأربعة لها أهمية متساوية ولا تقل إحداها عن الأخرى.

وتعتبر اللياقة البدنية القاعدة العريضة والأساس الذي يستطيع فيه اللاعب والفريق تحقيق الأداء المطلوب منه داخل الملعب، واللياقة البدنية لجميع اللعاب الجماعية تعد في مرتبة متقدمة لأن كل هذه الألعاب تستند في المقام الأول على ذلك العنصر الهام، فاللاعب في كرة اليد يحتاج لقوة الزراعيين كي يستطيع أداء الحركات والتصويبات بالقوة المطلوبة، ولقوة الرجلين ليستطيع القدرة على الوثب

لأعلى وللسرعة للوصول للكرة أو المكان المناسب ولما لها أيضا من دور أساسي لمهارات اللعبة وتحركاتها الهجومية والدفاعية ، ويفيد التحمل في عدم الشعور بإرهاق أو الاستلام أثناء اللعب ، كما يحتاج للقوة الجسدية لمواجهة المقابلات بالقوة المطلوبة.

كما تلعب كل من الرشاقة والمرونة دورا بارزا وهاما في أداء المهارات بالمدى الواسع والاتجاهات المختلفة كما يبرز أهمية كل منها في الأوقات الحرجة والصعبة في المباريات حيث قد يتطلب الموقف الدخول من ثغرة ضيقة تحت ضغط الدفاع الشديد..... وتعد المهارات عنصرا أساسيا وهاما في شتى أوقات المباراة ، فلا يمكن للاعبين الأداء الجيد لخطط اللعب إذا لم يكونوا على مستوى عال من الكفاءة المهارية.

والعملية الخطئية من أهمية ما يجعل اللاعب حسن التصرف في الأداء وكيفية استغلاله لمهارات اللعبة والتغلب على نقاط القوة واستغلال نقاط الضعف لدى الخصم ، كذلك مراعاة هذه النواحي لدى فريقه حتى يكون هناك تأثير وفعالية عالية بالنسبة للأداء وتحقيق الفوز.

أما الناحية النفسية فهي عنصرا أساسيا لكل نشاط رياضي لأنها تتميز بالإرادة القوية وتحقيق الثقة بالنفس وبالفريق وتحقيق الهدف.

كما يجب الالتزام بالطاعة وتنفيذ الواجبات المطلوبة من اللاعب وأن يتحلى بالصبر حتى يمكنه إصلاح الأخطاء وتحسين المستوى.

ومما سبق تتضح أهمية الجوانب الأربعة مما يوجب على المربي الرياضي الاهتمام بكل منها في عملية بناء اللاعبين والعمل على إعدادهم.

ثانيا: أهمية المهارات الهجومية وتقسيماتها الخاصة

يعد الإعداد المهاري القاعدة الأساسية لأي لعبة رياضية وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهارى المطلوب سواء أكان هذا الأداء هجوميا أو مهارة دفاعية أو كفاءة عالية في حراسة المرمى ، ويستطيع اللاعب اكتساب اللياقة البدنية وعناصرها المختلفة عن طريق التدريب على مهارات اللعبة وتدريباتها.

وتعد المهارة صفة من صفات الجهاز العصبي وبها يستطيع اللاعب أداء حركات جديدة بسرعة وبسهولة وأن يختار الطرق التي تكون أكثر تأثيرا وثباتا.

والمهارات الحركية الأساسية للعبة هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية في الوقت الراهن خاصة بالنسبة لمرحلة إعداد الناشئين حيث يصعب إصلاح الأخطاء فيما بعد.

كما أن اللاعب الغير معد مهاريا لا يستطيع السيطرة على الكرة وعلى حركاته.

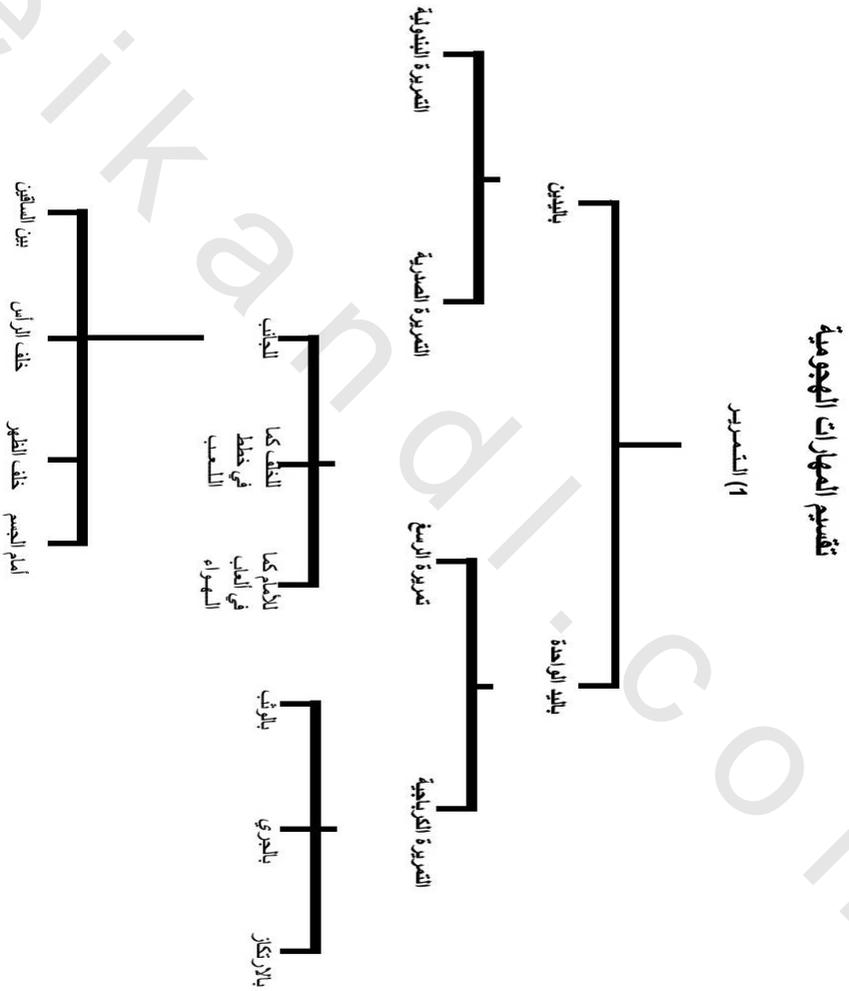
والتدريب على المهارات وإتقانها يؤثر على كفاءة الأجهزة الحيوية للاعب ويجعلها سليمة قوية كما تفيد تدريبات الهجوم الخاطف في تطوير صفتي السرعة والتحمل وتفيد تدريبات الخداع والجري الزجاجي بالكرة صفتي الرشاقة والمرونة.

ويعمل إتقان اللاعب لمهارات اللعبة الأساسية على الارتفاع بالمستوى الفني والجمالي المطلوب لها. هذا ويعرف كل من "هانز جيرد شتاين" ادجار فيدرموف "المهارات الحركية في كرة اليد بأنها: "كل

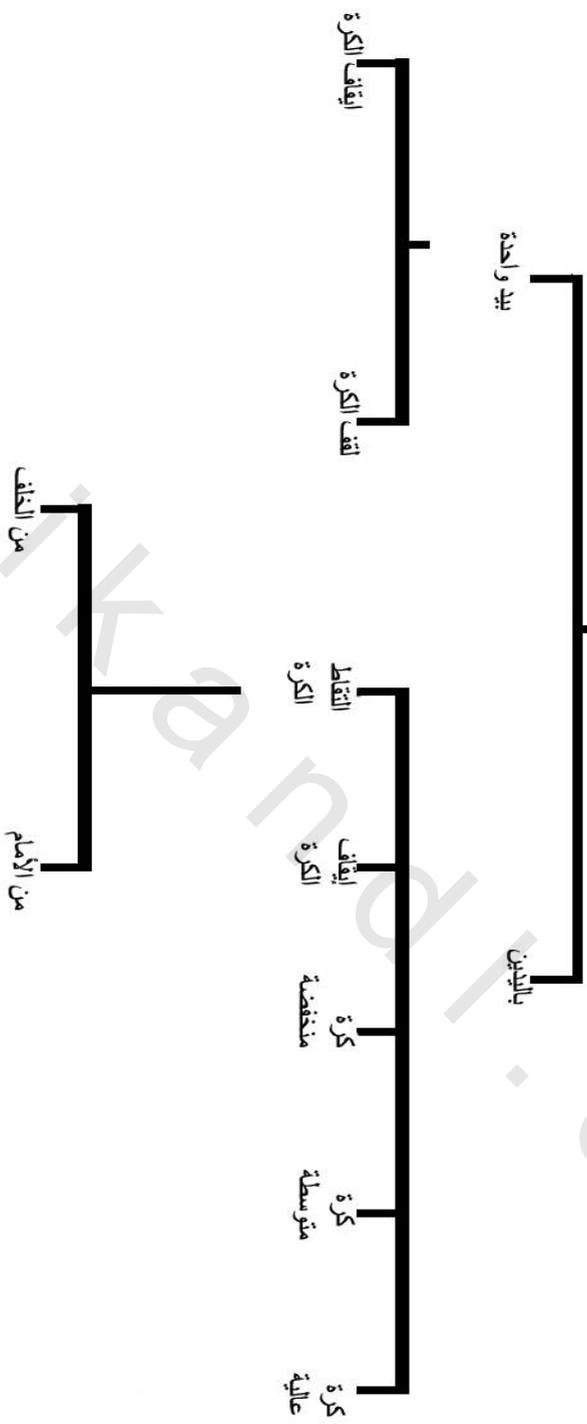
الحركات الهادفة والاقتصادية للمجهود مع إتباع القواعد القانونية للعبة".

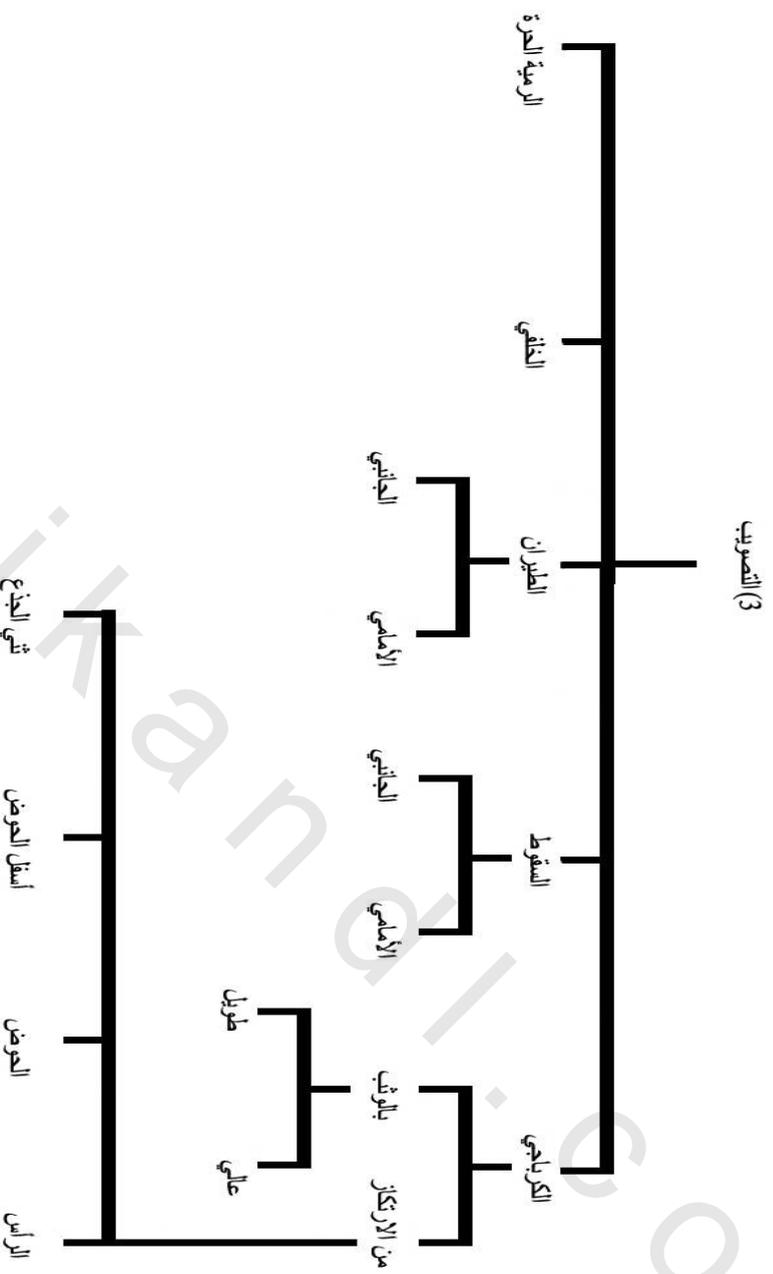
ومهارات كرة اليد مهارات هجومية - ومهارات دفاعية -
ومهارات حارس مرمى.

ومهارات حارس المرمى بمثابة مهارات هجومية ودفاعية خاصة بالحارس نفسه وعلى هذا وجب إتقان الحارس للاعب الميدان بالإضافة لإجادته واجبات مركزه الخاص به والتي لا يتدرب عليها سواه بالفريق.

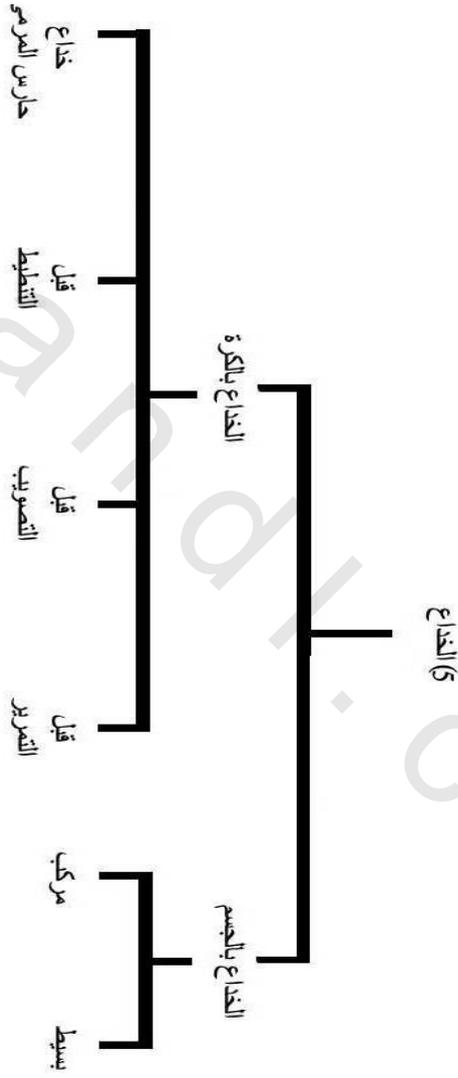


2) الاستقبال





4) تنطيط الكرة



ثالثاً: المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد

وهي الركن الأساسي والفعال في تحقيق فنون اللعبة والفوز لأي فريق.

وتشمل كل من:

مهارات اللاعب المهاجم - مهارات اللاعب المدافع - مهارات حارس المرمى.

وتشتمل المهارات الهجومية على:

- ١- التمرير.
- ٢- الاستلام.
- ٣- تنطيط الكرة.
- ٤- التصويب.
- ٥- الخداع.

وتشتمل المهارات الدفاعية على:

- ١- وقفة الدفاع.
- ٢- التحركات الدفاعية.
- ٣- المقابلة.
- ٤- التغطية.
- ٥- حائط الصد.
- ٦- التسليم والتسلم.
- ٧- جمع الكرات المرتدة.

٨- التخلص من الحجز.

٩- تشتيت وقطع الكرات.

١٠- الدفاع ضد تطيط الكرة.

وتشتمل مهارات حارس المرمى على:

مهارات دفاعية هي:

١- وقفة الاستعداد الدفاعية.

٢- التحركات داخل المرمى وداخل المنطقة.

٣- الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى.

٤- الدفاع ضد تصويبات الجناحين .

٥- ضد التصويبات المسقطة (اللوب).

٦- قطع الكرة وإفساد الهجوم الخاطف.

٧- جمع الكرات المرتدة.

مهارات هجومية هي:

١- الاستحواذ على الكرة بسرعة.

٢- الرمية الجانبية.

٣- تسجيل الأهداف المباشرة أو طريق بداية الهجوم الخاطف بالتمرير

السريع لزميل متقدم.

٤- توجيه زملاء.

٥- أداء رميات الجزاء أحيانا.

٦- الخروج ليصبح مهاجماً زائداً في حالة دفاع المنافس بطريقة رجل لرجل.

ويراعى أثناء تعليم المهارات الحركية السابقة ..إعطاء فكرة عن المهارة والتعليمات الخاصة بالعمل الخاص بالمهارة واستخدام التدريبات التطبيقية التي تعمل على إتقان المهارة وتشبيتها.

ويمكن إتباع الآتي:

١- إعطاء فكرة.

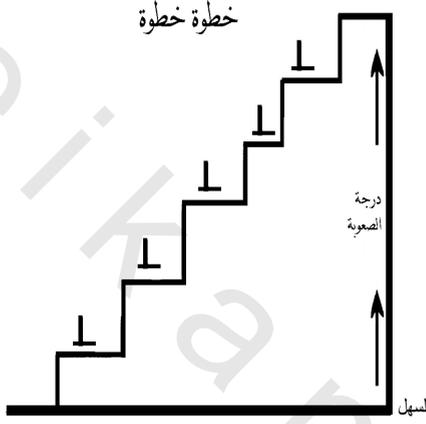
٢- تعليم المهارة

خطوة... خطوة

أو من السهل للصعب.

٣- إعادة المهارة.

٤- الأدوات والأجهزة.



(التعليم خطوة... خطوة) البداية

ومن خلال التعليم خطوة... خطوة:

١- مقدمة لبداية التدريب

أ - إعطاء إعداد بدني (إحماء) يخدم المهارة المعطاة.

ب- إعطاء بعض الواجبات الحقيقية لدى اللاعب مثل:

الجري- القفز- الطيران- السقوط

٢- تأمين تقبل المهارة الجديدة (توصيل المهارة للاعب)

أ - تكرار المهارة لدى اللعب عن طريق التدريبات التطبيقية.

ب- التصحيح للأوضاع.

٣- تسجيل بعض المعلومات عن الأخطاء التي يقع فيها اللاعب.

أ - تكرار مختلف الظروف أثناء المباراة.

ب- تأدية المهارة علي الوجه الأكمل في ظروف مشابهة للمباريات.

إذ لابد من تعليم المهارة إتباع الخطوات الآتية:

أ - بدون كرة.

ب- باستخدام الكرة وبدون منافس ثم باستخدام الكرة والمنافس.

ج- باستخدام منافس ايجابي ثم تزداد ايجابيته فاعلية.

د - تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في الملعب.

هـ - تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات.

وبعد ذلك يختار اللاعب بنفسه مكان اللعب والمهارة التي يؤديها بسهولة، وإذا استمر اللاعب وأنهى من استيعاب المهارة، ينتقل لتعليم مهارة جديدة وهكذا.

٤- إعداد الأدوات المساعدة والأجهزة المعاونة.

رابعا: المهارة الهجومية والتصرف الهجومي (السلوك الهجومي)

وهي مهارات بدون كرة ومهارات بالكرة.

والمهاجم بدون كرة يتحرك داخل ميدان اللعب بغرض تشتيت انتباه الخصم وبغرض مساعدة الزميل عن طريق أخذ المكان المناسب

أو عن طريق فتح ثغرة في دفاع الخصم أمام هذا الزميل وقد تكون بغرض أخذ الموقف الهجومى الأساسى مثلما يفعل لاعب الدائرة وقد تكون بتغيير اتجاه الجري أو الجري والتوقف فجأة أو بالمحاورة والإفلات أو الجري بميل أو على هيئة تقاطع - وتغيير الخطى والوثب - الجري مع المراوغات - الاندفاعات - الحجز - الجري للخلف - الوثب الطويل... الخ.

والمهارات بالكرة هي:

(التمرير والاستلام) - التنطيط - التصويب - الخداع.

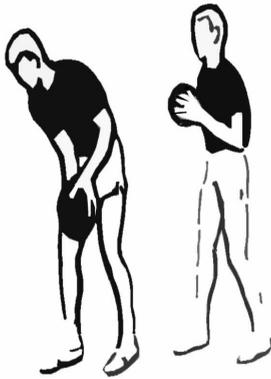
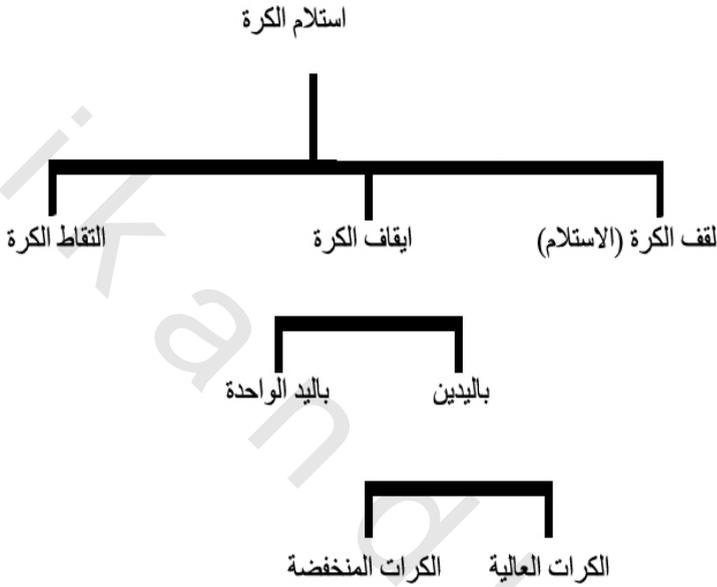
التمرير والاستلام

من أهم مهارات اللعبة وهما مهارتان منفصلتان ولكنهما متلازمتان ومرتبطنان وبصفة خاصة أثناء المراحل الأولى في التعليم وهنا يجب التركيز على الاستلام والتحكم في الكرة.

والتمرير عبارة عن حركة فنية (مهارة) تفيد في الربط بين اللاعب وزملائه المهاجمين بواسطة الكرة، ويعني التحكم في الكرة القدرة على مسكها عن طريق طول الكف والأصابع.

والاستلام مهارة هامة في الخطوات الأولى يجب التركيز على إجادة اللاعبين لها فغالبا ما تكون عادة مستمرة إذا أحسن تعليمها وإتقانها منذ البداية وأما إذا لم يتم ذلك فانه من الصعب الإتقان في النهاية وتعتبر عيبا ملازما للاعب في كبره وتصبح عادة غير محمودة يكون من الصعب تلافيها فيما بعد نظرا لتكوين الممر العصبى العضلى الخاطئ نتيجة البداية الخاطئة.

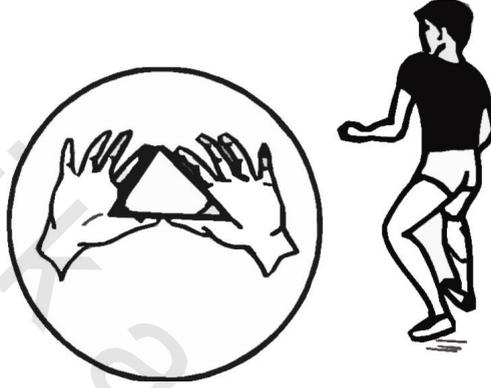
وغالبا ما نبدأ تعليم المهارة بالاستلام لأنه الأكثر عمقا كما يلعب دورا هاما في بقية المهارات الأخرى فكلما كان الاستلام سليما يكون التمرير سليما ، ويتم الاستلام باليدين وباليد الواحدة ولكن الشائع استخدام اليدين وحالات خاصة اضطرارية لليد الواحدة. وعلى اللاعب إتقان الاستلام باليدين وباليد الواحدة ، هذا وتنقسم مهارة الاستلام إلى:



ويجب التركيز على نقطة أساسية وهامة أثناء تعليم مهارة الاستلام وهي ضرورة أن تكون الرجل الأمامية هي المجاورة للكرة وذلك حتى يكون الأداء سليما وسهلا . وحتى يمكن رجوعها للخلف وامتصاص حدة الكرة واستعداد لتمرير.

النقاط الفنية في مهارة الاستلام:

- ١- اتجاه النظر يكون نحو الكرة وليس نحو اللاعب لمتابعة الكرة.
- ٢- فرد الذراعين بارتخاء في اتجاه الكرة وتكون الأصابع متخذه الشكل الخاص بالكرة وتكون مرتخية ومنتشرة مع تقدم الرجل العكسية خطوة للأمام في اتجاه الكرة. شكل رقم (٢)



شكل رقم (٢) وضع الأصابع وملاحظة الرجل أماما للاستعداد

- ٣- يجب أن يكون الاستلام بالأصابع وليس بكف اليد.



- ٤- بعد الاستلام تتم عملية امتصاص الكرة بالرجوع خطوة للخلف مع سحب الذراعين خلفا استعدادا للتمرير.

وعند الاستلام باليد الواحدة يجب مراعاة النقاط السابقة مع مراعاة أن المستويات في هذه الحالة تكون:

- ١- المستوى المائل جانبا عاليا.

٢- المتوسط (جانبا) بعيدا عن الجسم.

٣- الأسفل لاستلام كرة الأرض

ويجب تأمين الكرة مباشرة باليد

الأخرى. شكل (٣) الاستلام باليد الواحدة

الخطوات التعليمية للاستلام:

١- عن طريق الإحساس بالكرة والتعامل معها من خلال:

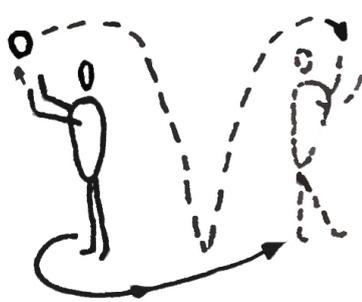
- حمل الكرة والتقل بها مع ضربها باليدين بالتناوب

- لترتفع أمام الجسم من ١٠ - ٣٠ سم (شكل ٣ أ).

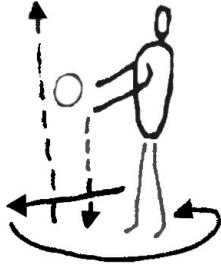


(شكل ٣ أ).

- دفع الكرة للخلف ثم اللف واستلامها والتكرار (شكل ٣ ب).



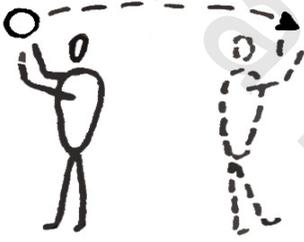
(شكل ٣ ب).



- نفس ولكن الدفع خلفا مسافة من ٣ - ٥ متر ثم اللف والجري بسرعة للقف الكرة قبل سقوطها على الأرض (شكل ٣ ج).

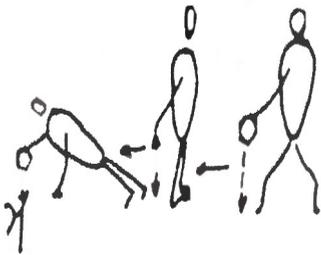
(شكل ٣ ج).

- يتناول اللاعب الكرة ويقوم بالتنطيط على الأرض لترتد لأعلى ثم يتحرك في كل الاتجاهات تحرك اللاعب المدافع كأنه يتحرك يمينا ويسارا ثم يعود ليستلم الكرة قبل سقوطها على الأرض، ويكرر الحركة شمالا ثم خلفا ثم أماما وهكذا.



- يتناول اللاعب الكرة المدحرجة على الأرض يرميها لأعلى ثم يلف ويستلمها قبل أن تلامس الأرض (شكل ٣ د).

(شكل ٣ د)



- لاعب يحمل كرة ، ينطط الكرة ويتنقل بحرية ويغير الأوضاع من الوقوف لوضع الجثو إلى الوقوف، ثم التقدم للأمام وللخلف وللجانبيين دون توقف عملية التنطيط (شكل ٣ ه).

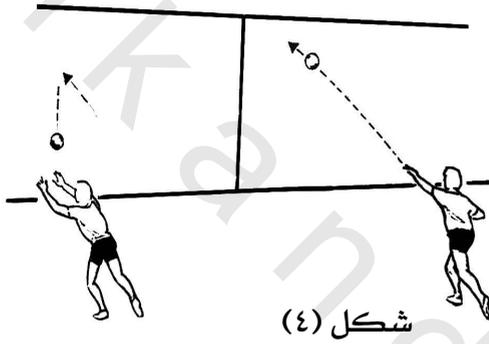
(شكل ٣ ه).

- لاعب يحمل كرة يقوم برميها للأمام على بعد ٤ - ٥ متر ويجري ليأخذها ويبدلها من يد لأخرى بين الساقين ثم يواصل التنطيط للعودة من جديد

- لاعب يحمل كرة ، يقوم بالتنطيط ثم دفع الكرة بين الساقين إلى الخلف ، ثم اللف لمسكها ، ويقوم بعمل مراوغة بالجسم ثم التهويش بالتصويب وعمل دحرجة بالكرة ثم معاودة العمل مرة ثانية.

٢- القيام بعمل تنطيط للكرة ثم مسكها واستلامها ثانية مع مراعاة ملاحظة تجويف الكتف.

٣- التمرير على الحائط، التمريرة المرتدة ثم الدخول واستلام الكرة.
شكل (٤)



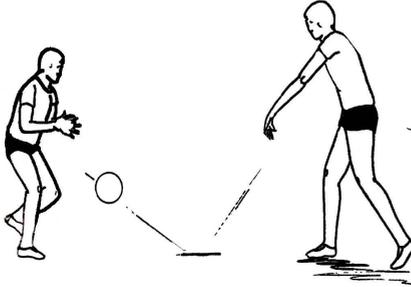
شكل (٤)

التمرير على الحائط

٤- التمريرة المرتدة مع الزميل

والتقدم لاستلام الكرة باستمرار

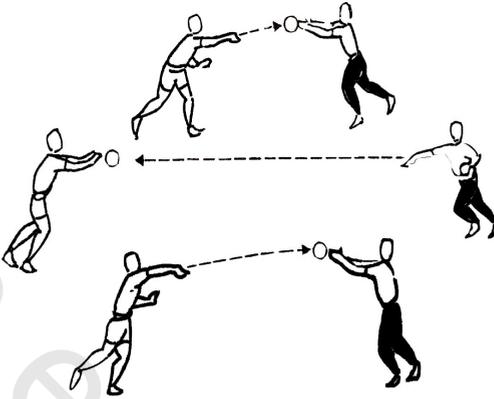
وبالتبادل. شكل (٤) أ



شكل (٤) أ

التمرير المرتد مع الاستلام

٥- الجري دحرجة الكرة على الأرض ثم استلامها وتكرار العمل بعد ثلاث خطوات.



شكل (٤)

الجري تمرير واستلام الكرة

٧- الجري... دحرجة الكرة على الأرض ثم الاستلام بعد الجري بأقصى سرعه واستلامها بعد تعديتها.

٨- الجري... رمي الكرة عاليا ثم الوثب عاليا للاستلام.

٩- الجري أماما.. رمي الكرة عالية جدا ثم ثني الركبتين نصفًا والوثب لاستلام الكرة.

١٠- رمي الكرة لأعلى ثم الجلوس على أربع الوثب عاليا لاستلام الكرة.

١١- رمي الكرة لأعلى ثم الوثب عاليا واللف في الهواء دورة كاملة واستلام الكرة.

١٢- رمي الكرة لأعلى ثم الحجل يمينا الوثب عاليا استلام الكرة.

١٣- رمي الكرة لأعلى ثم الحجل يسارا الوثب عاليا استلام الكرة.

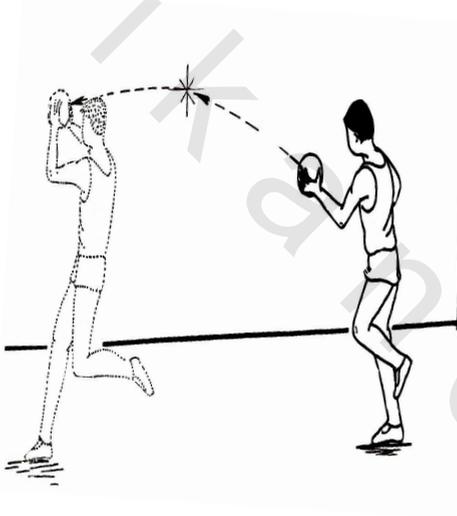
١٤- نفس الأداء مع تكرار الحجل على الرجل اليمين ثم الاستلام
والرجل اليسار مرتين مع الاستلام.

١٥- استخدام الحائط والتمرير والاستلام بزمن أو عدد المرات.

١٦- رمي الكرة واستلامها بيد واحدة. ثم تكرار العمل مع أخذ
خطوتين جانبا.

١٧- رمي الكرة عاليا جانبا واستلامها باليد الواحدة.

١٨- التمرير والاستلام باليد الواحدة وباليدين مع الزميل (١ - ٢ - ٣
متر) شكل (٥).



١٩- رمي الكرة للأمام

ثم الجري مسافة

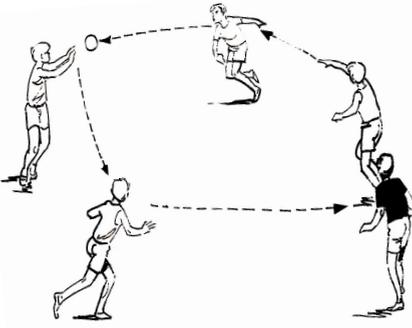
٢ - ٣ متر واستلامها

قبل أن تسقط على

الأرض. شكل (٦).

شكل (٦)

رمي الكرة أماما والجري لاستلامها



٢٠- التمرير والاستلام

بين الزملاء أثناء حركة

الجري أو على شكل

دائرة، شكل (٧).

شكل (٧). التمرير والاستلام على هيئة
أو دائرة.

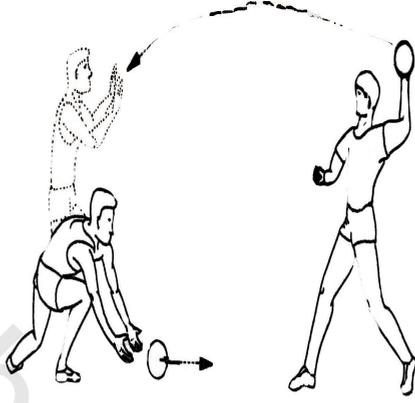
٢١- التمرير والاستلام بطول الملعب مع الجري واللف حول الصولجان،
ثم الرجوع.

إيقاف الكرة:

يتم إيقاف الكرة باليدين وعن طريق رفع الرسغين في اتجاه خط سير الكرة لتوجيهه لأسفل حتى تكون تحت سيطرة اللاعب ويكون ذلك بالنسبة للتمريرات القوية أو الخاطئة. ثم يتسنى للاعب مواصلة العمل التالي له كالتخطيط أو المسك لأداء المهارات التالية.

استلام الكرة المتوسطة الارتفاع والتي على الأرض:

في هذه الحالة يتم تغيير وضع الأصابع واليدين بحيث تكون اليدين متجهتان لأسفل مع تلامس السبابتان بدلا من الإبهامان مع مراعاة كل الشروط الجيدة للاستلام كانتشار الأصابع وارتخائها واتخاذ اليدين شكل الكرة بجانب امتصاصها وأن يكون الاستلام بالأصابع. وليس بكف اليد. (شكل ٨).



شكل (٨)

الاستلام ومراعاة وضع اليدين
من أعلى ومن أسفل.

وأما بالنسبة للكرة المدحرجة على الأرض فيجب مراعاة وضع القدم الأمامية موازية للكرة على الأرض والالتقاط باليد المقابلة لخط سير الكرة سواء أكان ذلك من الأمام أو الخلف.

التمرير:

يعتبر التمرير من المهارات الأساسية لكرة اليد ويجب العمل على العناية بإتقان اللاعبين لكل التمريرات المختلفة حتى ترمي في النهاية إلى أقصر طريق للتصويب على الهدف.

كما يجب مراعاة أن يكون التمرير دائماً قبل وصول اللاعب المدافع للمهاجم وعدم الرجوع خلفاً إلا بعد التأكد من إتمام التمريرة في حالات الهجوم التنظيمي على الخصم حتى لا تكون هناك هجمة مرتدة. وأثناء خطط اللعب تختلف التمريرات حيث الأبعاد التالية:

- ١- التمرير الحاد: ويستخدم أثناء الهجوم الخاطف.
- ٢- مسافة التمرير: وهي إما قصيرة المدى وتستخدم لمهاجم الدائرة أو مع اللاعب المجاور. أو طويلة المدى وتستخدم عند تغيير الهجوم من جانب لآخر.
- ٣- اتجاه التمرير: ويكون بالتمرير للأمام - للخلف - متقاطع.

- ٤ - مستويات التمرير وارتفاعه: مستوى أعلى الرأس قليلا - مستوى الصدر - مستوى الحوض - المستوى الأسفل من الحوض.
- ٥ - توقيت التمرير: تمرير سريع لإجهاد المنافس وفتح الثغرات والعمل على إكساب التفوق العددي - تمرير بطيء لكسب الوقت في حالات الطرد.

أنواع التمرير:

هناك نوعين رئيسيين للتمرير هي:

- ١ - التمريرة الكراباجية (تمريرة الكتف) ويتم أدائها من:
- (أ) الارتكاز (ب) الجري (ج) التمريرة المرتدة
- ٢ - التمريرة البندولية (الرسغ)، ويتم أدائها:
- (أ) للأمام (ب) للخلف (ج) للجانب
- أمام الجسم خلف الظهر خلف الرأس بين الساقين
- وكما سبق القول بان التمرير والاستلام مهارتان متلازمتان رغم أن كلاهما مهارة منفصلة قائمة بذاتها، إلا أن التمرير مهارة أساسية بالنسبة لخطط اللعب وإتمام العملية الهجومية.
- ولذا يجب إتقان تعليم التمريرات المختلفة والمستخدمه خلال المنافسات بالإضافة لدقه الأداء من خلال الحركة بل والحركة السريعة المتماثلة مع طبيعة الأداء. وتعني الدقة في التمرير متابعه الحركة لعدم فقد الكرة.

وعلى المدى الرياضي يجب مراعاة عمليه الإحماء الخاصة بالذراعين قبل البدء بتعليم التمرير حتى نتفادى إصابات الأطراف بالنسبة للاعبين وخاصة الأصابع.

ويجب التركيز على المستويات المختلفة للتمرير مثل: مستوى الكتف - الرأس - الحوض - أسفل الحوض - المستوى المجاور للقدم. ومراعاة أن تكون الحركة إما من الارتكاز أو من (الثبات) أو من الجري والارتكاز أو مع الوثب. هذا بجانب إتقان اللاعب لتمريرات الرسغ (البندولية) والتمريرات باليدين والتي لكل منها غرضه وهدفه واستخداماته المختلفة.

فقد يكون اللاعب في حالة تمرير واستلام ثم يقفز لأداء عملية التصويب ثم فجأة يجد نفسه يغير ثم يمرر لزميله الخلفي نظرا لتغير الموقف فجأة.

١- التمريرة الكراباجية

وتعتبر التمريرة الكراباجية أساس

التمرير في كرة اليد والأكثر شيوعا

واستخداما. ولذا نذكر نقاطها الفنية يجب

الاهتمام بوضع الجسم وكيفية مسك

الكرة، وتوزيع الأصابع عليها مع

ملاحظة الفرق بين المسك والحمل،

فالمسك تكون اليدين خلف الكرة

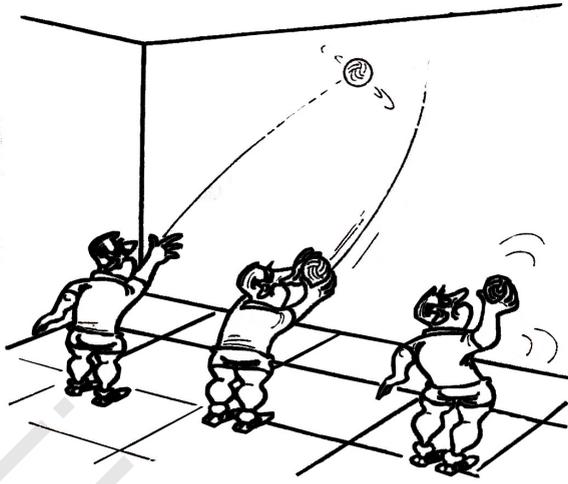
وليست أسفلها. (شكل ٩).



(شكل ٩) اليد أسفل الكرة

اليد خلف الكرة

النقاط الفنية للتمريرة الكرياجية



- ١- مراعاة أن يكون مسك الكرة بالأصابع ويكون الذراع في وضع أعلى من الرأس والكوع موازيا للكتف ومكونا زاوية قائمة ورسغ اليد الحامل للكرة يتجه بها للخارج بحيث يكون ظهر الكتف جهة اللاعب. وتكون القدم الموازية للذراع الحامل للكرة في الخلف.
- ٢- يتم أداء الحركة بواسطة عضلات الكتف (المجموعة الدالية) بالإضافة لمجموعة عضلات العضد والساعد (العضدية الكعبرية - ذات الرأسين العضدية - ذات الثلاثة رؤوس العضدية) ومجموعة عضلات الساعد للأمام قليلا أيضا بحيث تتشابه الحركة كاملة للذراع مع حركة السوط (الكرياج) ولذا سميت بالكرياجية.
- ٣- أثناء حركة الأداء يتم نقل الرجل الخلفية خطوة للأمام مع حركة الكرة.

٤- يجب أن تكون حركة الرسغ خلف الكرة حتى تسير في خط مستقيم ولا يكون بها دوران.

٥- يكون الكتف المخالف للذراع الحامل للكرة أماما ثم يتم لف الكتفين أثناء الأداء.

ولأداء التمريرة من مستوى الحوض ويتم الأداء مع ميل الجذع أماما جانبا وتقدم الرجل المخالفة للذراع الحامل للكرة أماما وتكون حركة الرسغ قوية وسريعة لحظة أداء التمريرة في اتجاه الزميل المقابل. وقد يتم الأداء على الرجل الأمامية - أو من خلال الجري ثلاث خطوات ثم الارتكاز على الرجل الأمامية المخالفة للذراع الحامل للكرة.

أو من خلال الوثب بعد الثلاث

خطوات مع مراعاة أن يكون

الارتقاء والنزول على قدم واحدة

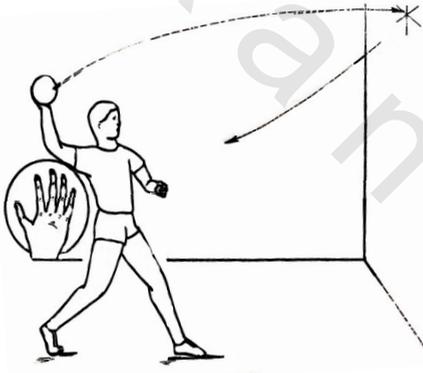
ومراعاة أن تكون حركة الرجل

الأخرى حرة. وفي شكل (١٠)

يلاحظ شكل ومواجهة الحائط

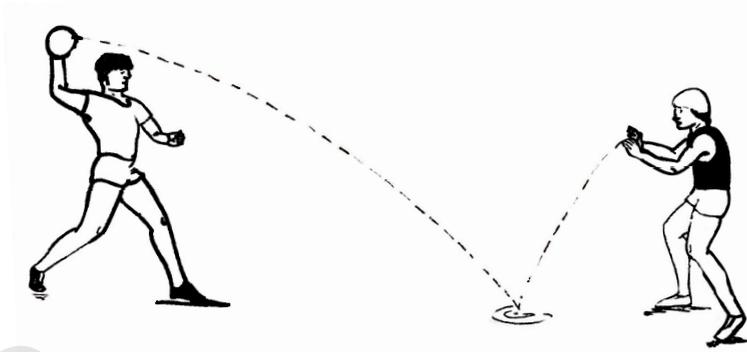
بالكتف المخالف ثم نقل الرجل

الخلفية للأمام أثناء أداء التمريرة.



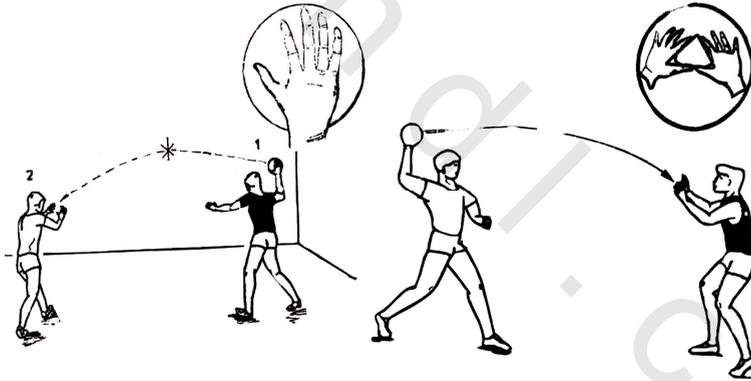
شكل (١٠) المواجهة بالكتف المخالف

ولمعرفة وضع الرسغ وتوجيه الكرة بواسطته يلاحظ شكل (١١)



شكل (١١) رسغ اليد واتجاه الكرة للخارج

وفى شكل (١٣) يكون رسغ اليد خلف الكرة بالنسبة للاعب (١) الذي يمرر على الحائط كما يلاحظ وضع القدمين وعملهما حيث أن القدم العكسية تكون أماما ثم تعود مع امتصاص الكرة ثم تتقدم وهكذا.



شكل (١٣)

رسغ اليد خلف الكرة

بجانب الوضع السليم للقدمين.

شكل (١٢)

يلاحظ تكرار الأداء مع الزميل

الخطوات التعليمية لمهارة التمرير:

- ١- تعليم اللاعب المسكة السليمة للكرة واتجاه الرسغ ودورانه مع حركة الكرة.
- ٢- تعليم حركة الذراع من وضع الزاوية القائمة والرجل المختلفة للذراع الرامي.
- ٣- تعليم الحركة السابقة مع المشي أماما ثم من الجري في المكان.
- ٤- الوقوف أمام حائط وتكرار نفس الأداء السابق من الجري في المكان.
- ٥- الأداء السابق على الحائط من الجري ثلاث خطوات أثناء التمرير والتقهقر ثلاث خطوات أثناء الاستلام.
- ٦- الجلوس طولاً متراً أمام حائط على بعد ٢ - ٣ متر والتمرير والاستلام باستمرار.
- ٧- التمرين السابق ولكن مع أداء التمرير والاستلام جانباً مستوى أسفل الكتف قليلاً.
- ٨- الجري في المكان التمرير والاستلام مع الزميل المسافة (٢ - ٣ - ٥ متر).
- ٩- التمرير والاستلام مع الزميل الجري ثلاث خطوات والتقهقر ثلاث خطوات.
- ١٠- التمرير والاستلام بين ثلاثة لاعبين على التوالي (الوقوف على هيئة صف).

١١- التمرير والاستلام بطول الملعب ذهابا وايابا. (بلاعبين ثم بثلاثة لاعبين).

١٢- التمرير والاستلام في شكل تدريبات تطبيقية وألعاب صغيرة.

مستويات التمرير:

١- مستوى الكتف،

شكل (١٤).

أ- الاستعداد ومسك

الكرة.

ب- الحركة الرئيسية:

التمرير فيها عن

طريق الكتف يمكن

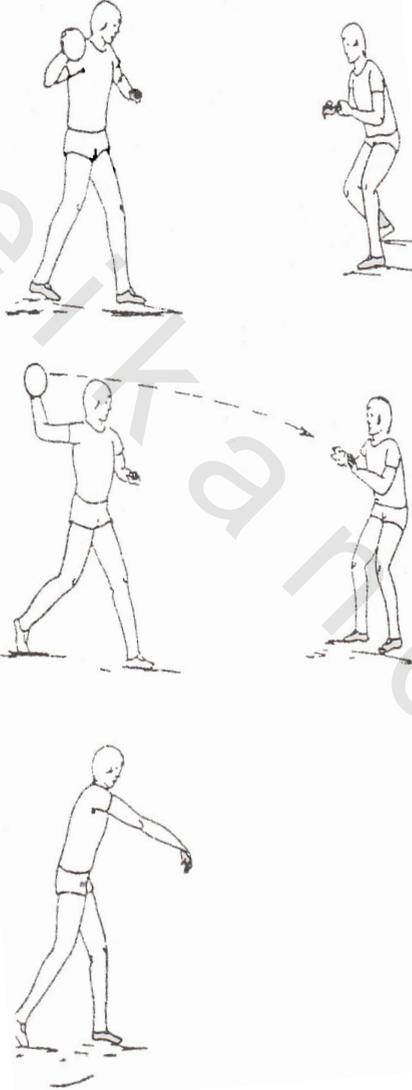
فرد الذراع.

ج- حركة المتابعة

خلف الكرة.

يلاحظ شكل الجسم

وشكل رسغ اليد.



شكل (١٤)

٢- مستوى أعلى



الرأس.

نفس الخطوات

السابقة مع فرد

الكوع وارتفاع

الكرة في مستوى الرأس. شكل (١٥).

شكل (١٥) مستوى أعلى الرأس



٣- مستوى الحوض

وأسفل مستوى

الحوض. شكل (١٦)

شكل (١٦) الحوض وأسفل الحوض (مجاور للقدم)



شكل (١٧) مستوى الحوض بثني الجذع



ويراعى أن التمرير من المستويات الحوض وأسفل مستوى الحوض ومستوى القدم تستخدم أيضا كمهارة نسبة نجاحها تكون عالية أثناء التصويب بها عن طريق المباغته ومفاجأة الخصم بها.

شكل (١٨) مستوى الحوض بدون ثني الجذع

٢- التمريرة البندولية (الرسغ)

ظهرت الحاجة الشديدة لهذه المهارة نتيجة الزيادة الكبيرة التي طرأت على سرعة اللعب في الآونة الأخيرة خاصة تكنيك اللعب وحركات الخداع الخاصة به، وما يصاحبها من سرعة في الأداء تجعل فرصة نجاحها أكيدة في تنفيذ الخطط.

النواحي الفنية للتمريرة البندولية:

١- يكون الذراع مفرودا ومرتخيا بلا انثناء عند أداء التمريرة كما

تكون حركة الذراع مشابهة لحركة البندول وفى نهاية التمرير يتابع رسغ اليد الحركة وخط سيرها.

٢- يكون ظهر كف اليد المؤداة دائماً عكس اتجاه حركة الكرة سواء للأمام

أو الخلف أو الجانب.

٣- تلعب الأصابع دوراً هاماً في توجيه

الكرة ويوضح شكل (١٩) ذلك.



- حيث يتضح في الرسم رقم (١) كيفية الاستعداد ومسك الكرة.

- وفي الرسم رقم (٢) تتم مرجحة الذراع على هيئة بندول للخلف والأمام مبتدئاً بالخلف.

- وفي الرسم رقم (٣) تتضح الحركة البندولية للأمام، ومتابعة الحركة وخط سير الكرة برسغ اليد.

شكل (١٩) التمرير البندولية للأمام

التمريرة البندولية للخلف:

تكون الخطوات الفنية فيها هي نفس الخطوات الفنية السابقة مع ملاحظة اتجاه الكرة يكون خلفا بدلا من الأمام وتستخدم بكثرة مع الزميل القاطع خلفا لنجاح عملية التصويب (الهجوم).

وفى شكل (٢٠) يتضح التحكم

ومسك الكرة في الرسم (١) ثم

أداء التمريرة برسغ اليد وتقدم

الرجل العكسية أماما على أن

يكون الرسغ مسؤولا عن توجيه

الكرة، مع ملاحظة رؤية الزميل

بطرف العين أثناء الأداء حتى

يتم للتمريرة النجاح.



شكل (٢٠) التمريرة البندولية للخلف

التمريرة البندولية للجانب:

وتنقسم إلى أربعة أقسام هي:

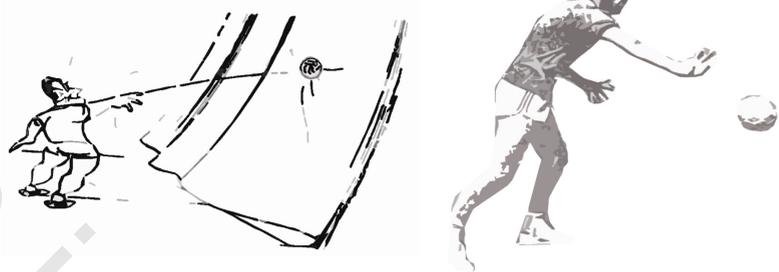
أمام الجسم - خلف الظهر - خلف الرأس - بين

الساقين ..

التمريرة أمام الجسم :

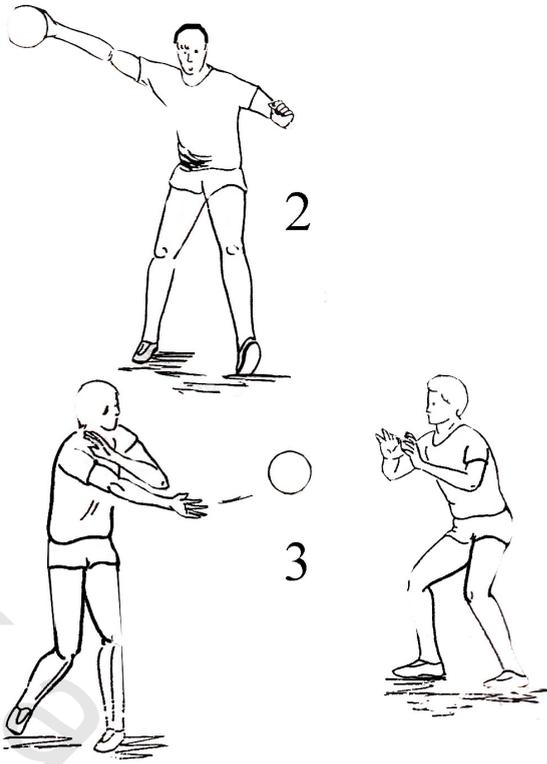
أ- أمام الجسم للخارج شكل (٢١)

ب- أمام الجسم للداخل شكل (٢٢)



شكل (٢١) البندولية أمام الجسم للخارج

وتتم التمريرة أمام الجسم للخارج عن طريق مرجحة الذراع مع مراعاة شكل الأصابع واتجاهها ويفضل الأداء مع الزميل ومتابعة حركة الرسغ وكف اليد أولاً ثم زيادة المسافات ثانياً. وتتم التمريرة أمام الجسم للداخل عن طريق المرجحة بالذراع خارجاً (شكل ٢٢) ثم أمام الجسم وتميرير الكرة مع فرد الذراع كاملاً واتجاه الأصابع يكون للداخل ومتابعة حركة الكرة بواسطة الرسغ، ثم التدريب بزيادة المسافات للإتقان والتثبيت.

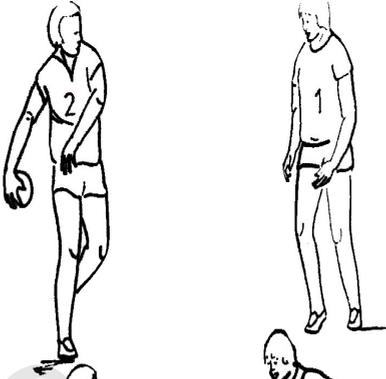


شكل (٢٢) التمريرة البندولية أمام الجسم للداخل

التمريرة البندولية خلف الظهر:

تستخدم هذه التمريرة لنجاح عمل هجومي معين في عمليات التكتيك المختلفة ، أو لإدخال الكرة للاعب الدائرة القاطع أو اللاعب الجناح نتيجة تحركات المدافعين بعيدا عنه حين مقابلة اللاعبين الخطيرين على المنافس. وتستخدم أيضا لدى لاعب الخط الخلفي أثناء عمل التقاطعات الخاصة بتبديل المراكز بغرض فتح الثغرات وخلخلة المواقف الدفاعية.

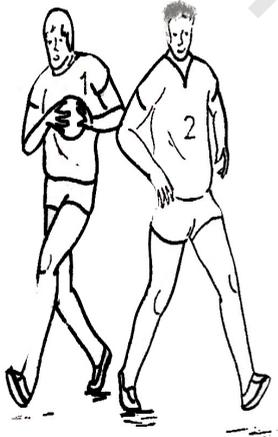
ويتم الأداء في هذه التمريرة بأن تتقدم
الرجل المخالفة للذراع الحامل للكرة
خطوة للأمام حتى يتسع الطريق أمام
سير الذراع الحامل للكرة والقائم
بالتمرير حتى لا تكون هناك عائقا
أمامه.



وفي شكل (٢٣) يتم استعداد اللاعب
رقم (٢) بالتحضير من خلال الحركة
للقيام بعملية تغيير الأماكن عن طريق
التقاطع.



توجيه الذراع من خلال تدوير الكتف
وتقدم الرجل اليسرى أماما. ثم التمرير
برسغ اليد خلف الظهر للاعب
رقم (١) القاطع خلف (٢).



إتمام عملية التقاطع بعد استلام
التمرير، ويصبح اللاعب رقم (٢)
أمام اللاعب رقم (١).

شكل رقم (٢٣) التمريرة خلف الظهر

التمريرة البندولية خلف الرأس:

والتمريرة خلف الرأس تعتبر تمريرة كراباجية عادية من مستوى الكتف للأمام إلا أن اللاعب يوقف حركة ذراعه والرجوع به للخلف ثم يقوم بثني الساعد ليتم تمرير الكرة برسغ اليد بعد دوران



الرسغ للجانب جهة الزميل على أن يكون خط سير الكرة خلف الرأس وعلى أن يتبع الرسغ خط هذا السير.

- وتكون استخدامات هذه التمريرة هي نفس الاستخدامات السابقة إلا أنها تستخدم بصورة أكثر من التمريرة السابقة خاصة عند التمرير للاعبى الدائرة بواسطة لاعبي الخط الخلفي.



- ويتم الأداء فيها كما بالشكل (٢٤).

حيث يكون الأداء أولاً عن طريق الاستعداد بالتمرير للأمام ثم الرجوع الذراع للخلف مع تدوير الرسغ.



- يتقدم اللاعب رقم (١) خلف اللاعب

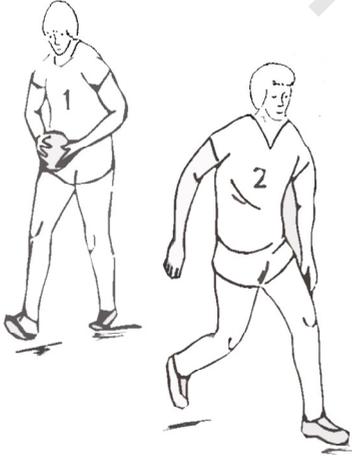
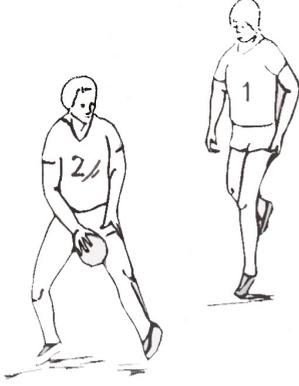
رقم (٢) استعداداً لاستلام الكرة مع ملاحظة أن التحرك يتم على هيئة



حركة زجاجية تقاطعية، ويكون استخدام الكرة بعد الجري أثناء محاذاة اللاعبين لبعضهما، ثم إتمام عملية التقاطع واستلام الكرة.

شكل (٢٤)

التمريرة البندولية أسفل الساقين:

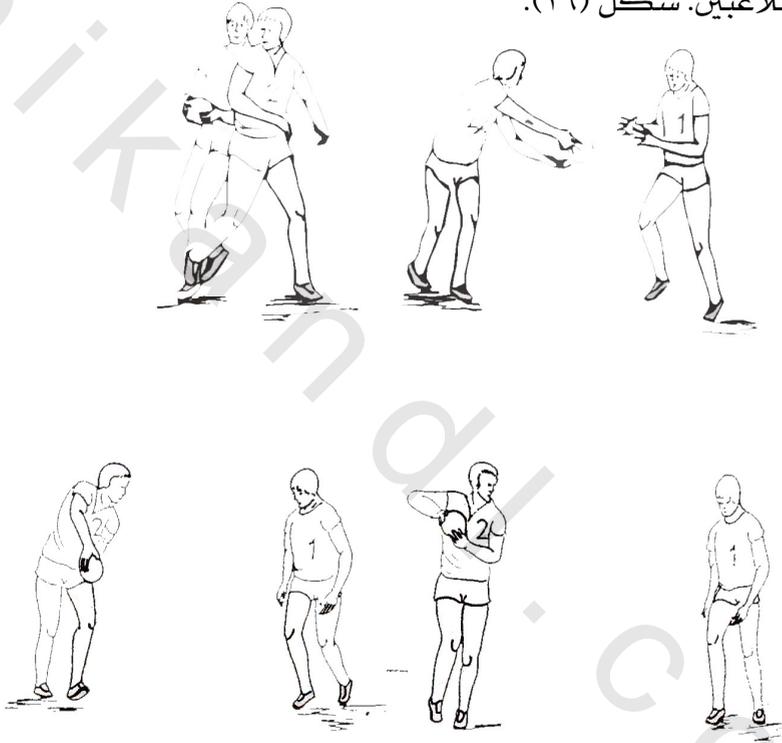


هذه المهارة قد يضطر اللاعب أحيانا لأدائها بصفة خاصة أثناء عملية التصويب من مستوى الحوض، فعندما يجد أن محاولته سوف تكون غير ناجحة، وبالتالي يلجأ لإتمام عمل هجومي سريع يضطر لاستخدام هذه التمريرة للزميل المجاور أو الزميل القاطع خلف هذا اللاعب. وتكون طريقة الأداء فيها شكل (٢٥) بأن يبدأ اللاعب رقم (٢) بالتحضير للأداء ويستعد اللاعب رقم (١) بالتحرك خلفه، ثم يقوم أو اللاعب رقم (٢) بثني الجذع أماما مع تقدم الرجل اليسري للأمام وتمرير الكرة بين الرجلين من الأسفل، ثم يتم الاستلام والتقاطع.

شكل (٢٥) التمريرة البندولية أسفل الساقين

التمريرة الصدرية باليدين:

وهي تمريرة غير شائعة الاستخدام في كرة اليد، وهي تتشابه تماما مع طريقة أداء تمريرات الرسغ من حيث الحركة البندولية، ولكن الأداء فيها يتم عن طريق استخدام اليدين معا، مع مراعاة انه لا يحدث لف للرسغ بشدة كبيرة لان اتجاه الحركة به يكون مثل حركة الكرة وباتجاهها، ويكون الاستخدام تماما مثل استخدام تمريرات خلف الظهر والرأس وتستخدم أيضا أثناء التقاطعات بين اللاعبين. شكل (٢٦).



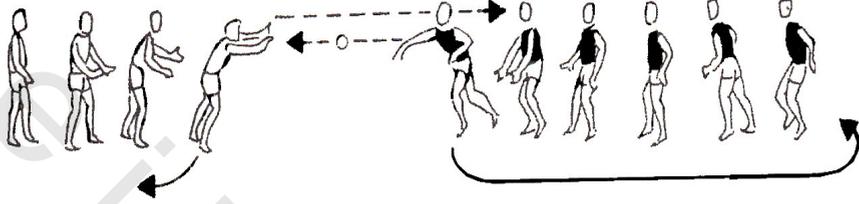
شكل (٢٦) تسلسل الأداء في التمريرة الصدرية باليدين

تدريبات تطبيقية لمهارتي التمرير والاستلام

التمرير والاستلام مع الزميل ثم التحسن على الحائط كتدريب

فردى.

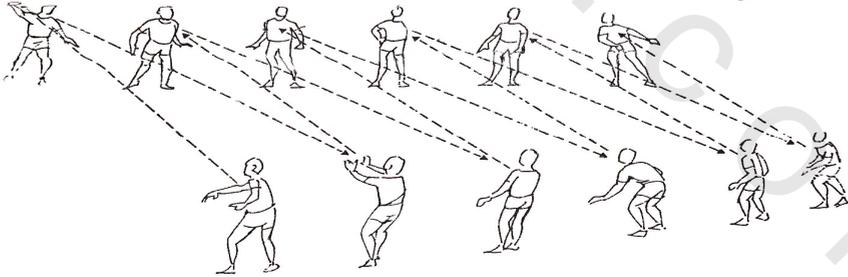
الوقوف قاطرتان متواجهتان، تمرير الكرة للزميل المقابل ثم التحرك خلف القاطرة شكل (٢٧).



شكل (٢٧)

ثم تمرير الكرة واستلامها بسرعة كلما أمكن في المكان التالي للزميل المقابل مع المتابعة والاستمرارية بالملاحظات التالية:

- التمرير من الوثب - دحرجة الكرات - التمرير من السقوط الأمامي - التمرير بجوار الرأس - التمرير من الاتزان المحوري - التمرير من مستوى الوسط (الحوض) والركبة كتمريرة مباشرة - التمرير والاستلام باستخدام توقيت الثلاث خطوات والتغيير في الإيقاع شكل (٢٨).



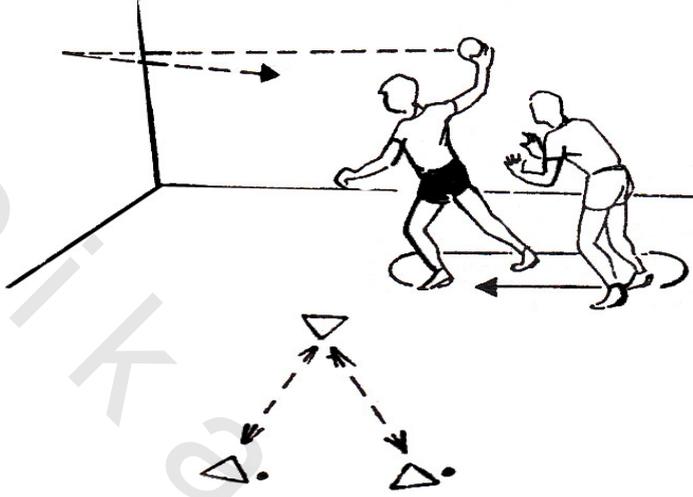
شكل (٢٨)

التمرير والاستلام في حالة الجري ثلاث خطوات والرجوع أثناء

الاستلام.

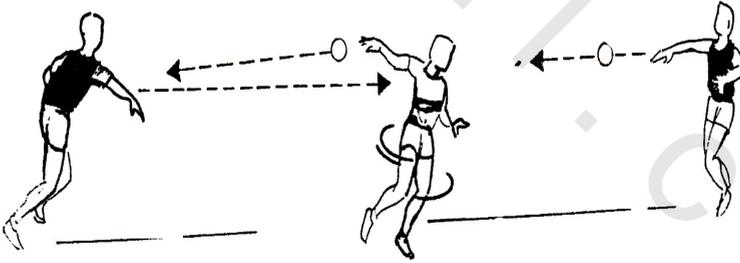
التمرير والاستلام بين زميلين على الحائط بالتبادل، احدهما يقوم

بالتمرير والآخر يتقدم للاستلام.. وهكذا شكل (٢٩).



شكل (٢٩)

التمرير والاستلام بين ثلاثة أفراد كما بالشكل (٣٠)

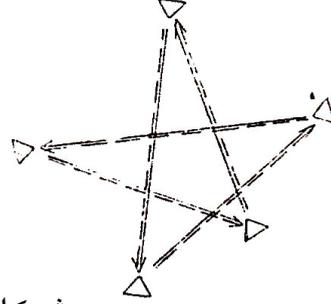


يستلم لاعب الوسط الكرة - يردّها ثانية ويلف جسمه ويكرر

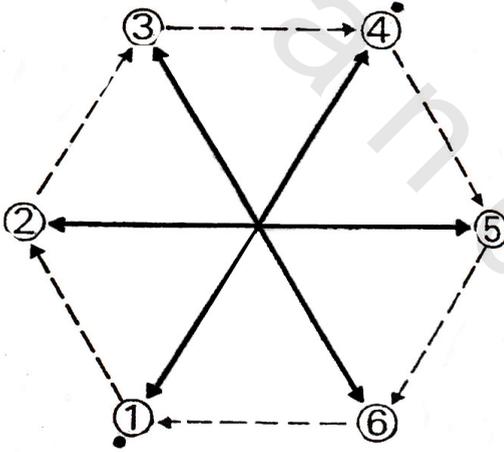
العمل مع اللاعب الثاني، شكل (٣١).

شكل (٣١)

التمرير والاستلام بين مجموعة من خمسة أفراد، يمرر اللاعب الكرة لزميله وينتقل لمكان اللاعب الذي مررت إليه الكرة وهكذا، شكل (٣٢).

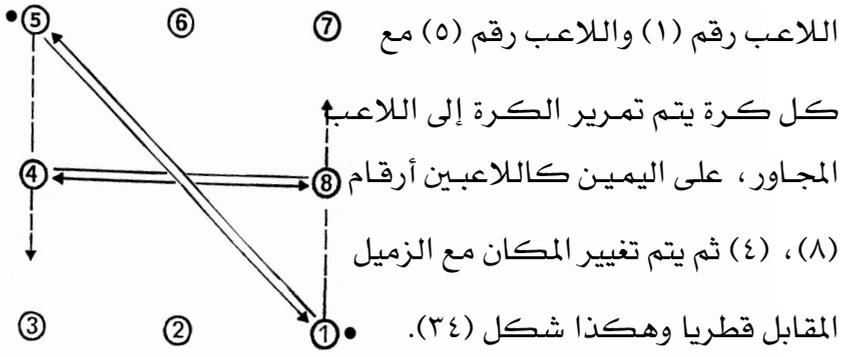


شكل (٣٢)

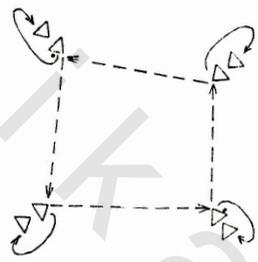


يقوم اللاعب رقم (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٢) ثم يجري إلى مكان اللاعب (٤)، الذي يمرر للاعب رقم (٥) ثم يجري لمركز اللاعب (٥) وهكذا، مع ملاحظة أن اللاعبين رقمي (١)، (٤) معهم كرات. شكل (٣٣).

شكل (٣٣)

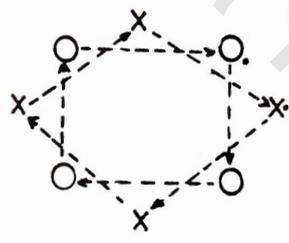


اللاعب رقم (١) واللاعب رقم (٥) مع كل كرة يتم تمرير الكرة إلى اللاعب المجاور، على اليمين كاللاعبين أرقام (٤)، (٨)، ثم يتم تغيير المكان مع الزميل المقابل قطريا وهكذا شكل (٣٤).



شكل (٣٤)

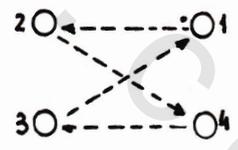
التمرير والاستلام على هيئة مربع، على أن يقوم اللاعب بتغيير مكانه خلف



اللاعب القائم بالتمرير شكل (٣٥) كما يمكن وقوف اللاعبين كمجموعتين لمربعين متداخلين كما بالشكل (٣٥).

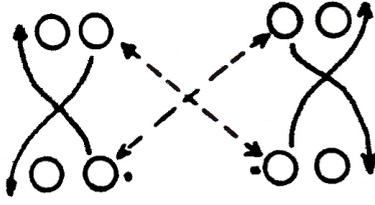


شكل (٣٥)

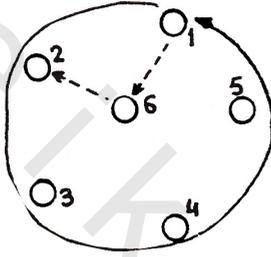


ثلاث لاعبين تمرير واستلام فيما بينهم بحيث يتم تبادل المكان بين اللاعبين الممثلين لقاعدة المثلث، بعد رجوع التمريرة مع سرعة الأداء، ثم التمرير

والاستلام في مستطيل كما بالشكل (٣٦).



شكل (٣٦)



شكل (٣٧)

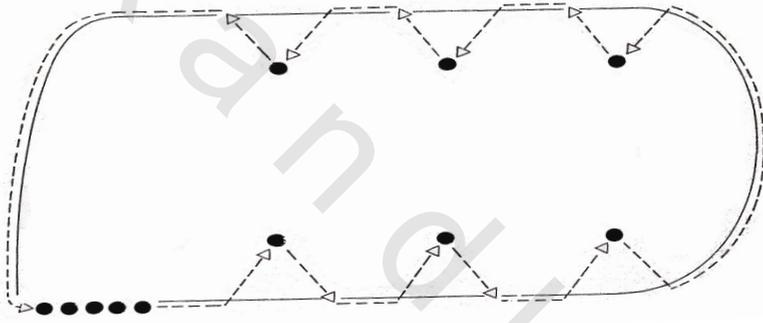
التمرير والاستلام في مستطيل بحيث يكون التمرير قطريا وتغيير المكان يتم بالجانب خلف اللاعبين. شكل (٣٧)

التمرير والاستلام في دائرة، بحيث يمرر اللاعب رقم (١) الكرة إلى لاعب المنتصف، ثم يجري بمنتهى السرعة حول الدائرة ليعود ثانية إلى مكانه وهكذا يتم العمل بالنسبة لبقية زملاء. شكل (٣٨).

٦ لاعبين يتم الأداء بأن يترك اللاعب المستحوذ على الكرة
بأخذ ثلاث خطوات

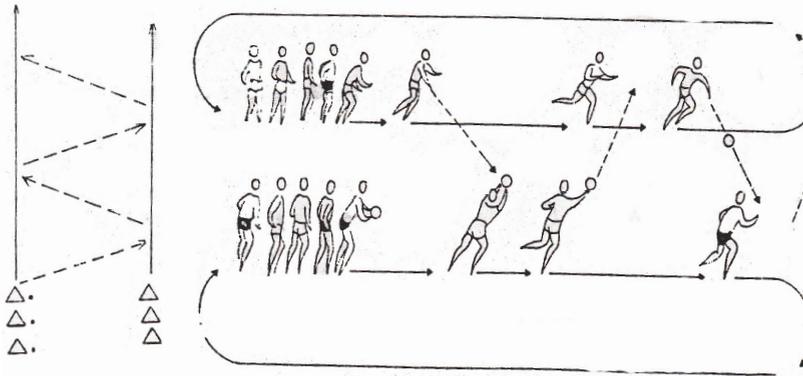
للأمام ثم تمرير الكرة للاعب المجاور والذي تحرك ثلاث
خطوات أيضا، والذي يمررها أيضا للاعب المجاور وهكذا التحرك
ثلاث خطوات أثناء التمرير ثم
الرجوع بين ثلاث لاعبين على هيئة مثلث. التمرير والاستلام بين ثلاث
لاعبين ويكون التمرير بعد عمل خداع.

الجري ثلاث خطوات ثم تمرير الكرة ثم متابعة. الجري
واستلامها ثانية، وتكرار العمل مع بقية الزملاء حتى الوصول لمكان
البداية ليستأنف العمل ثانية. شكل (٤٠).



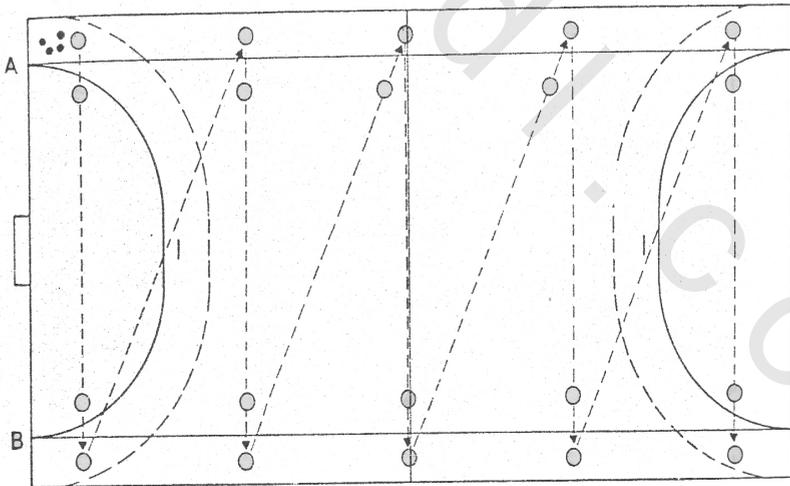
شكل (٤٠)

الجري بطول الملعب مع تحرير واستلام الكرة بين اللاعبين. مع
زيادة الإيقاع بالتدريج كلما كان هناك تحسن ملحوظ في الأداء.
شكل (٤١).

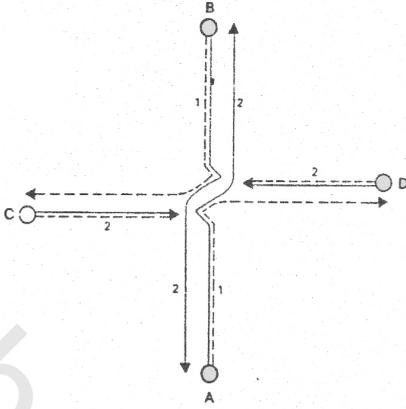


شكل (٤١)

دقة التمرير كما بالشكل (٤٢) حيث لا يمكن للاعب الداخلي إمساك الكرة كما لا يمكنه عبور الخط الداخلي أيضا، مع مراعاة إتمام عملية تغيير المكان بين اللاعبين بعد إتمام التمرير والاستلام بنفس ترتيب الوقوف كما بالشكل.



شكل (٤٢)



التمرير والاستلام عن طريق رسغ اليد، فاللاعبان A ، B يتقدما أماما لمسافة ٢ متر تقريبا، ثم يقوموا بتمرير الكرة إلى اللاعبين C ، D من أمام الجسم برسغ اليد، ثم العودة بسرعة، يتم تبادل العمل مع اللاعبين C ، D شكل (٤٣)

الشكل رقم (٤٤)

قاطرتان متقابلتان

بجانِب قاطرتان

على بعد ٤ أمتار.

يتم التمرير بين الأربع

قاطرات

قطريا كما بالرسم، على

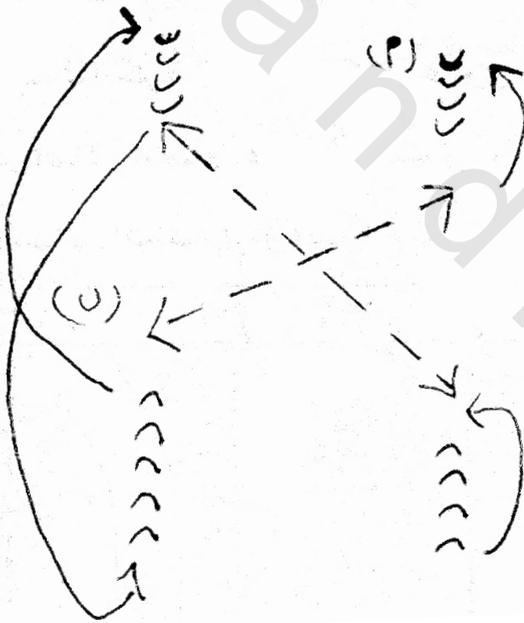
أن يتم تبادل الأماكن

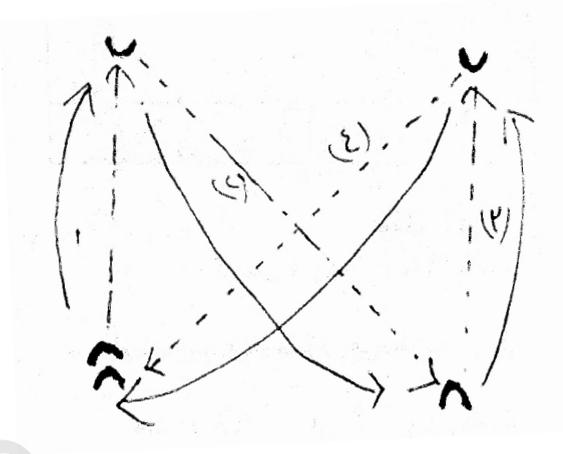
وخلفا بالنسبة للقطار (أ)

ومع القطار الآخر

بالنسبة للقطار (ب).

شكل (٤٤).





الشكل (٤٥)

تدريب لتغيير

الأماكن بعد

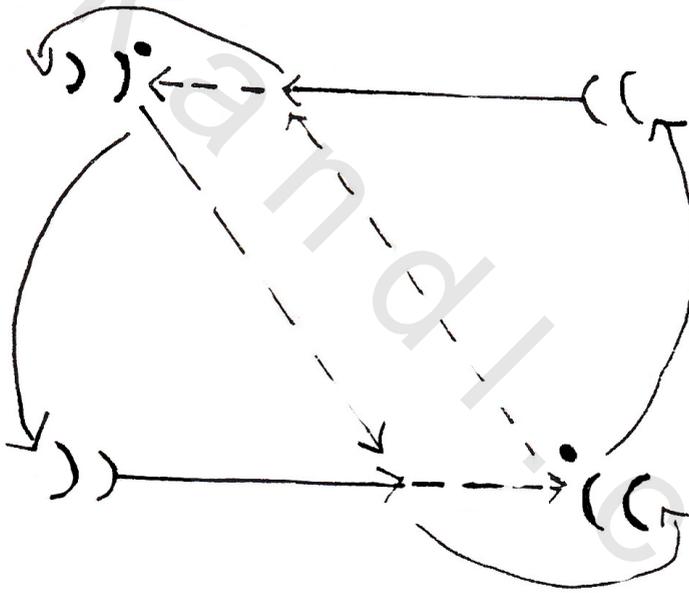
قيام اللاعبين

بالتمرير كما

بالأسهم.

شكل (٤٥)

تدريب للتمرير الطويل شكل (٤٦).



شكل (٤٦)

التدريب في الشكل (٤٧).

يستحوذ اللاعبون أرقام

(١) و(٤) على كرة،

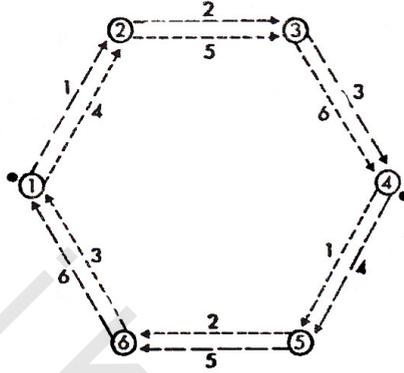
يقوم اللاعب رقم (١)

بتمرير الكرة إلى

اللاعب رقم (٢) ثم

من اللاعب رقم (٢)

إلى اللاعب (٣) وهكذا.



شكل (٤٧)

ويمكن أداء التدريب عن طريق:

- اختلاط مجموعتين مع بعض أثناء الأداء.

- استخدام التمرير الطويل.

- استخدام تمريرات القفز.

القيام بعمل ١ أو ٢ تنطيط قبل أداء التمريرة - أو الجري بسرعة

لمسافة قصيرة بعد أداء التمريرة.

تدريب لتسلسل الكرة على دائرة المرمى، يقوم اللاعب (أ) بتمرير

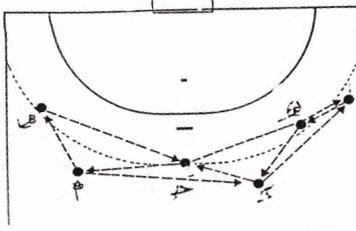
الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يمررها للاعب رقم (ج) ثم يقوم

اللاعب (ج) بإعادتها إلى اللاعب (أ) الذي يقوم بتمريرها إلى (د)

شكل (٤٨)

ثم إلى (ج) ومن (ج) إلى (هـ)

وهكذا..... ألخ. يراعى تبادل
عمل اللاعبين خلال الحركة
كما يتم الأداء برسغ اليد ومن
خلال الوثب. شكل (٤٨).



فريقين للعب بالكرة. يقسم اللاعبون إلى فريقين كل لاعب
يختص بمنافس، وكل فريق يحاول تمرير الكرة لزميله على ألا
يستحوذ عليها أحد من الفريق المنافس، وإذا حصل احد الفريق الخصم
على الحصول على الكرة فعليه معاودة التمرير والاستلام مع بقية
الزملاء إذا نجح أحد الفريقين في الوصول لعد (١٠) تمريرات سليمة قبل
الفريق الآخر يفوز بالمباراة. وهكذا وممكن مراعاة الاعتبارات الآتية:

عدم إرجاع الكرة ثانيه للاعب الذي

قام بتمريرها ، كما يمكن تحديد

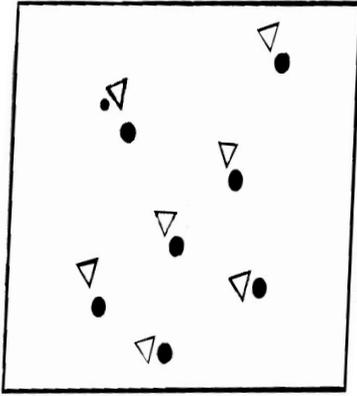
الوقت بسهولة تحديد الفريق الفائز

كما أن هذا التدريب ذو فائدة كبيرة

في التدريب على الدفاع الفردي أو

الدفاع الشامل بالإضافة للعمل على

رفع اللياقة البدنية للاعبين شكل(٤٩)



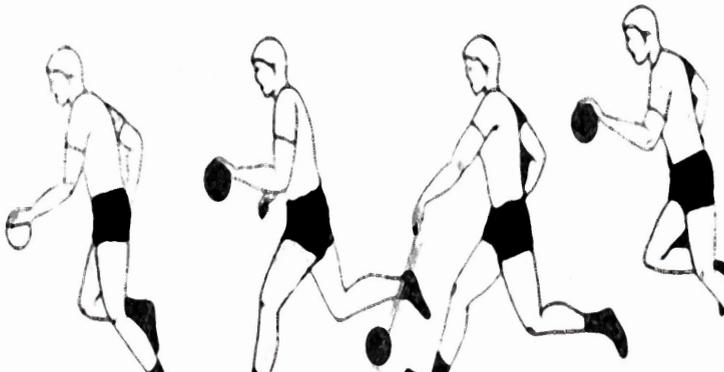
شكل (٤٩)

التنطيط

يختلف التنطيط في كرة اليد عنه في كرة السلة حيث تعتبر إجابة الأخير مهارة قائمة وضرورية أساسية لما له من دور في التحكم بالكرة والسيطرة عليها أثناء الأداء ولتحقيق نتائج جيدة في المباريات، أما في كرة اليد فيستخدم التنطيط في مهارة محددة بعينها كتهدة اللعب أو في تجديد الثلاث ثوان لحظة مسك الكرة أو تجديد الثلاث خطوات أثناء عمليات الخداع سواء أكانت بالتصويب أو بالتحديد أو لكسب مساحة أثناء الهجوم الخاطف قبل وصول الدفاع لحظة انفراد المهاجم بالرمى ويفضل عدم استخدام التدريب في غير ذلك حيث يعطى ذلك فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الصحيح وتنظيم الصفوف وإغلاق الثغرات أمام المهاجمين الزملاء.

طريقة الأداء:

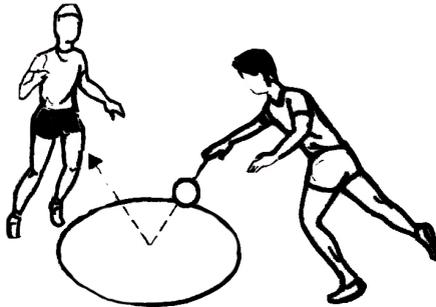
- تكون الكرة خارج القدم الأمامية والمشابهة لليد المستخدمة قليلاً.
- يتم الأداء باليد الواحدة بتنطيط الكرة للأمام في زوايا مفتوحة.
- التركيز على حركة اليد وهى تعلقو وتهبط مع حركة الكرة بواسطة الرسغ عن طريق تحرك مفصل الرسغ بارتخاء تام وامتخذا شكل الكرة. شكل (٥٠).
- ينظر اللاعب مرة للكرة ومرة للملعب.



شكل (٥٠) الطريقة الفنية لأداء التتيط

ويمكن استخدام اليد الأخرى بصفة خاصة عند اللف والدورنات ولتعليم ذلك يفضل قيام كل لاعبين معا بالوقوف خارج دائرة (طوق بلاستيك) أو دائرة مرسومة ومحاولة تمرير الكرة فيما بينهم كما بالشكل (٥١) ويمكن الأداء باستخدام اليدين بالتبادل كما يجوز عن طريق الجري حول الدائرة.

وللتعود على التتيط السريع وفي زوايا مفتوحة يفضل تعليم التتيط في دوائر (أطواق بلاستيك) ذهابا وإيابا شكل (٥١).



شكل (٥١) التنطيط في زوايا مفتوحة - وحول الطوق

أنواع التنطيط:

- ١- التنطيط السريع ويستخدم في الهجوم الخاطف ويكون بزوايا مفتوحة (منفرجة) وهو تنطيط مرتفع.
- ٢- تنطيط لحماية الكرة مثل تنطيط كرة السلة. (بزوايا قائمة) وهو تنطيط منخفض.
- ٣- تنطيط لتجديد الثلاث خطوات أو الثلاث ثوان أو لنجاح عملية الخداع.

أما لماذا لا تفضل كرة اليد استخدام قيام اللاعبين بكثرة؟

فالإجابة على هذا السؤال تكون نابعة من طبيعة اللعبة التي تعتمد أساساً على التمير والاستلام كمهارتين أساسيتين دائماً ما يكون طريق البداية لخطط اللعب وللمناورات الهجومية ولفتح الثغرات

عن طريق سرعة أداء التمرير وما يصاحب ذلك من خلخلة دفاعية وعدم تنظيم للصفوف مما يسهل عمليات الهجوم .

ويتوقف ارتداد الكرة بالنسبة لعدة اختلافات منها:

الدوران الحادث في الكرة / مسافة التماس زاوية سقوط الكرة
المسببة لزاوية الارتداد.

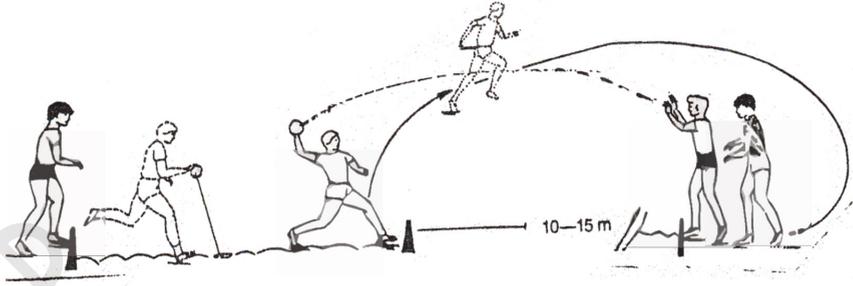
وفى ذلك يمكن القول بأنه مهما كانت زاوية السقوط فان زاوية الارتداد تكون مساوية لها إذا كانت الكرة تدور حول نفسها بسرعة ، كما أن زاوية الارتداد تتأثر بوضوح بكل من الارتفاع والتوجيه وتدوير الكرة إذا كان كل من السطح صلب والكرة تدور حول نفسها بسرعة.

ودوران الكرة للخلف بسبب للكرة زاوية ارتداد أكبر من زاوية السقوط ، أما إذا كان الدوران أكبر ما يمكن ومرتفعاً فإن زاوية الارتداد تكون أقل من زاوية السقوط.

أما في حالة عدم وجود دوران للكرة فإن زاوية السقوط تكون مساوية لزاوية الارتداد وهذا هو العمل المرغوب بالنسبة لتطيير كرة اليد ، هذا مع عدم إغفاننا أن دوران الكرة غير محبب في كل الحالات حتى في التمرير والاستلام والتصويب لأنه يجعل استقبال أكثر صعوبة وعلى فقد الدقة عند أداء التصويبات. كما يراعى في الاعتبار نوعية الملاعب وكذلك عوامل كل من الجاذبية الأرضية ومقاومة الهواء والاحتكاك في الملاعب المفتوحة.

تدريبات لمهارة التنطيط:

- الجري ثلاث خطوات بتطيط الكرة ثم تمريرها للزميل المقابل، ومتابعة الجري للوقوف خلف المجموعة الأخرى تكرار نفس العمل من المجموعة الأخرى. شكل (٥٢).



شكل (٥٢)

- القيام بالتطيط حول أول

علامة ثم متابعة التطيط

والدوران من العلامة

الثانية والمرور بالمرجع

المرسوم والرجوع لنقطة

البداية. شكل (٥٣).

- القيام بالتطيط المتعرج

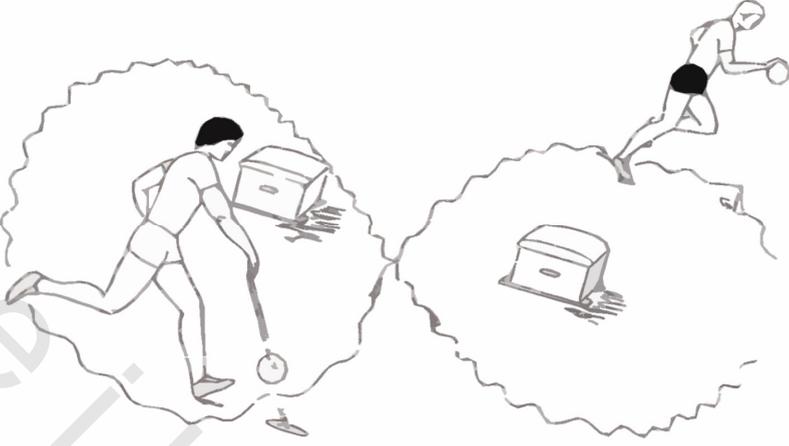
بالجري (الزجاجي)

بين العلامات ذهاباً وإياباً.



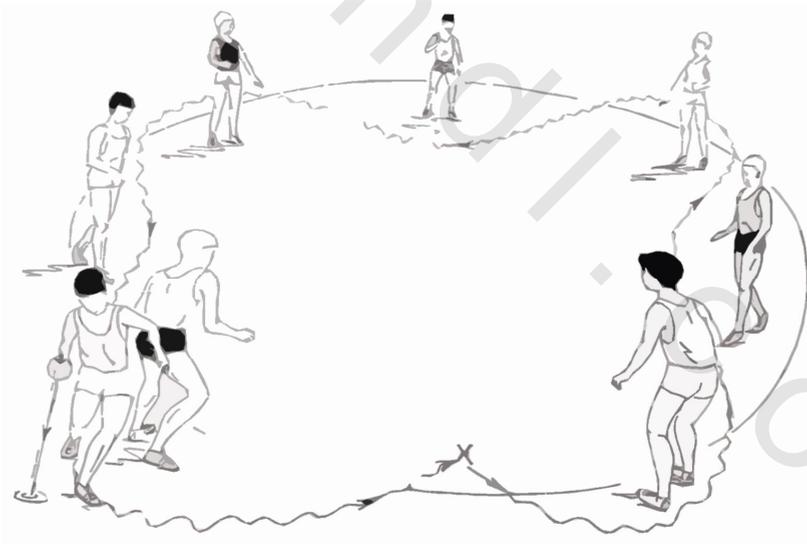
شكل (٥٣).

- القيام بالتنطيط حول الصندوقين باليد الخارجية دائرتين بحيث تكون المسافة بين الصندوقين ٥ متر تقريباً. شكل (٥٤).



شكل (٥٤)

- التنطيط بالجري الزجراجي بين الزملاء في دائرة (دورة كاملة) ثم متابعة الزملاء بنفس العمل كل حسب دورة. شكل (٥٥).



شكل (٥٥)

- لاعب في الأمام ولاعب في الخلف يقوم اللاعب الأمامي بتطيط الكرة مع التحرك في اتجاهات حسب رغبته وعلى اللاعب الخلفي متابعة حركته تماما وعن طريق تطيط الكرة أيضا. شكل (٥٦).



شكل (٥٦)

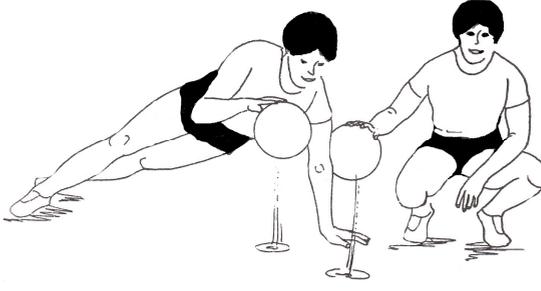


- التطيط المتعرج بين

مجموعة العصي

(زجاجي) شكل (٥٧).

شكل (٥٧)

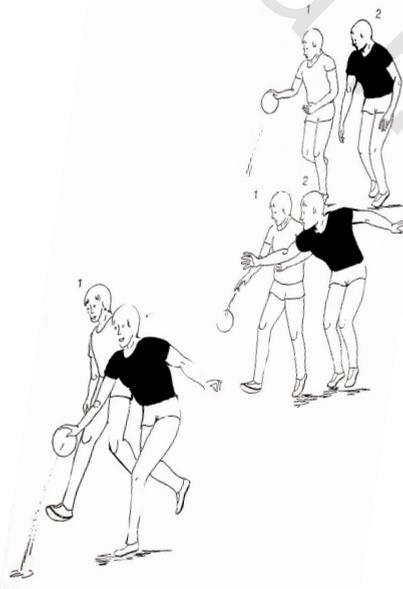


- الوقوف والقيام
 بالتطيط ثم الوضع
 قرفصاء ثم التطيط
 وضع الانبطاح
 المائل وممكن تبادل
 العمل باليدين.

شكل (٥٨).

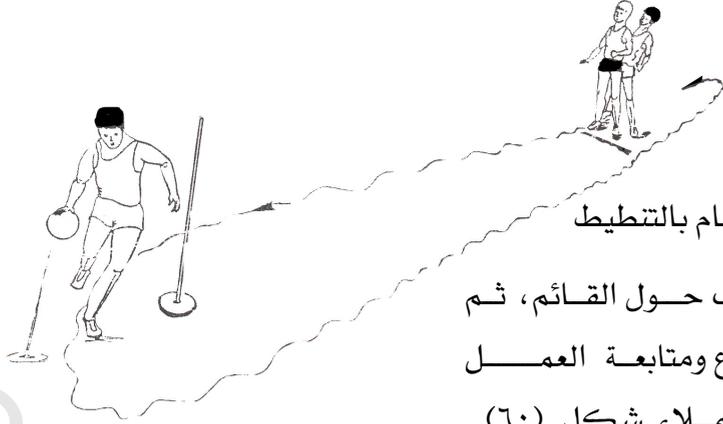
استعداد وتحفز اللاعب الخلفي بالدخول على
 اللاعب الأمامي القائم بعملية التطيط للاستحواذ منه على الكرة أو
 محاولة عدم السيطرة عليها بواسطة إفساد هذا العمل.

- يكون أخذ الكرة بحد اليد والوثب نحو الكرة خاصة (خط
 سير الكرة العمودي لأعلى ولأسفل).



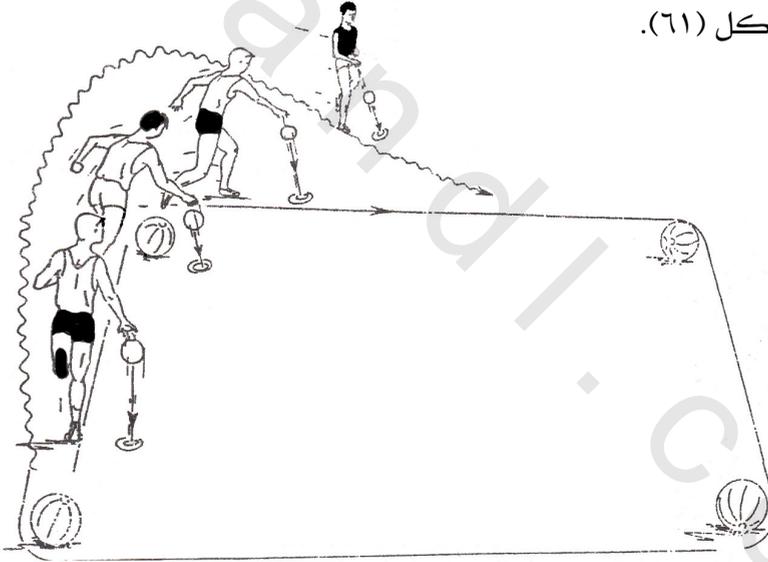
- الاستحواذ على الكرة
 وممارسة التطيط
 بالطريقة السليمة
 ومراعاة الرؤية
 للمحافظة على الكرة.
 شكل (٥٩).

شكل (٥٩)



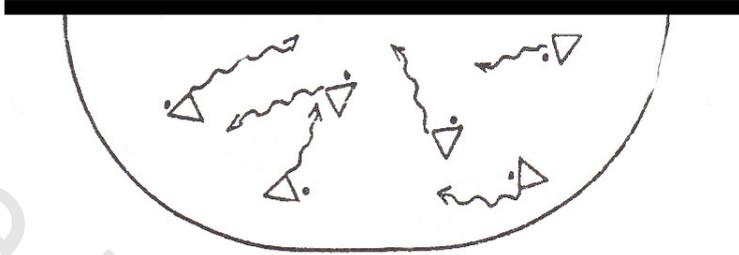
- القيام بالتطيط
واللف حول القائم، ثم
الرجوع ومتابعة العمل
من الزملاء. شكل (٦٠).

- قيام اللاعبين بالتطيط حول الكرات الكبيرة، على أن يقوم
اللاعب الأخير بالتطيط السريع عن طريق العدو حتى يصل أمام
اللاعبين ويتم هذا العمل بالنسبة لكل لاعب يأتي أخيراً باستمرار.
شكل (٦١).



شكل (٦١)

- قيام اللاعبين بتطيط الكرة كمجموعة داخل منطقة الـ ٦ متر على أن يتفادى اللاعب خط سير زملاءه وعدم فقد السيطرة على الكرة. شكل ٦٢.



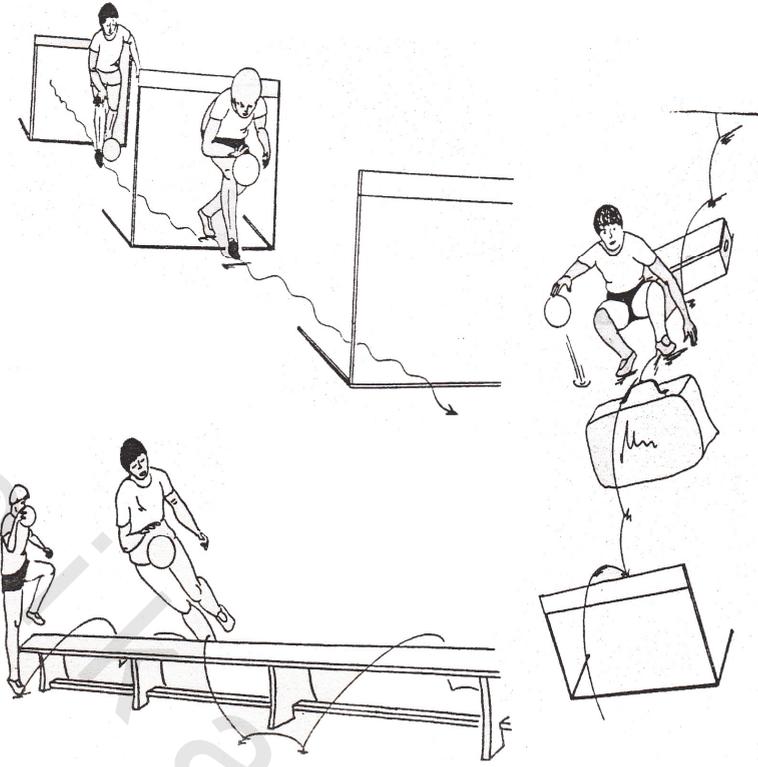
شكل ٦٢ مسابقة داخل (٦ متر)

- أداء اللاعبين لمهارة التطيط بأشكال مختلفة وباستخدام بعض الأدوات وبين العلامات، ويمكن ارتباطها ببعض المهارات كالتمرير والاستلام، والخداع والتصويب وخلافة وفي حالات وجود مدافعين أم عدم وجودهم وفي الشكل ٦٣ يوجد ثلاث تدريبات هي:

- التطيط ثم تعديّة الحواجز من الوضع قرفصاء شكل ٦٣

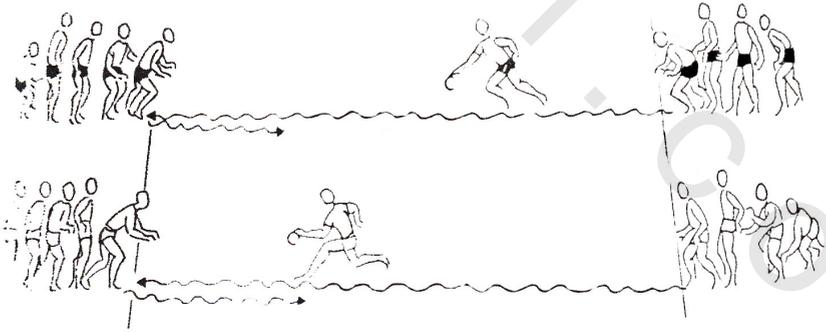
- التطيط مع الوثب على المقعد السويدي شكل ٦٣

- التطيط والتعديّة أسفل الحواجز شكل ٦٣



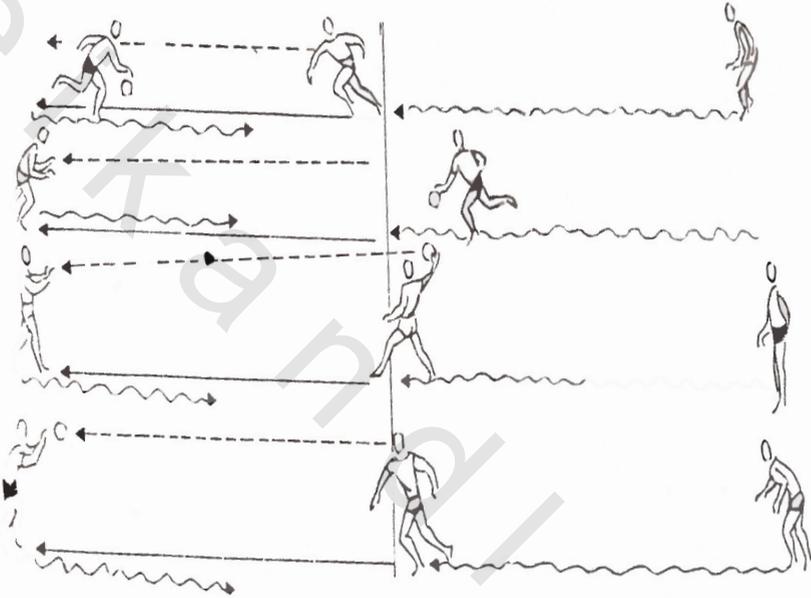
شكل ٦٣

- مجموعتين من اللاعبين، كل مجموعة مها كرة ويتم الأداء على هيئة منافسة لمن ينهي العمل أولا لكل أفراد المجموعة. شكل (٦٤).



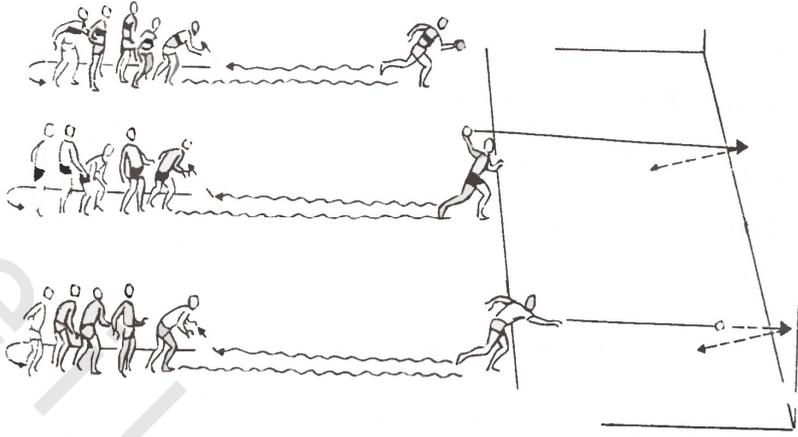
شكل (٦٤)

- مجموعات ثلاثية، كل مجموعة تتكون من ثلاث لاعبين، يقف لاعبان في مقابلة لاعب واحد لكل مجموعة ويبدأ التدريب بقيام أحد اللاعبين (المستحوذ على الكرة) والقيام بالتطيط السريع حتى خط المنتصف ثم تمرير الكرة للاعب المقابل الذي يقوم بنفس الأداء على أن يكمل اللاعب الأول الجري ليقف مكان اللاعب المستسلم والذي قام بأداء التطيط. شكل (٦٥) مع مراعاة التركيز على الطريقة الصحيحة للأداء.



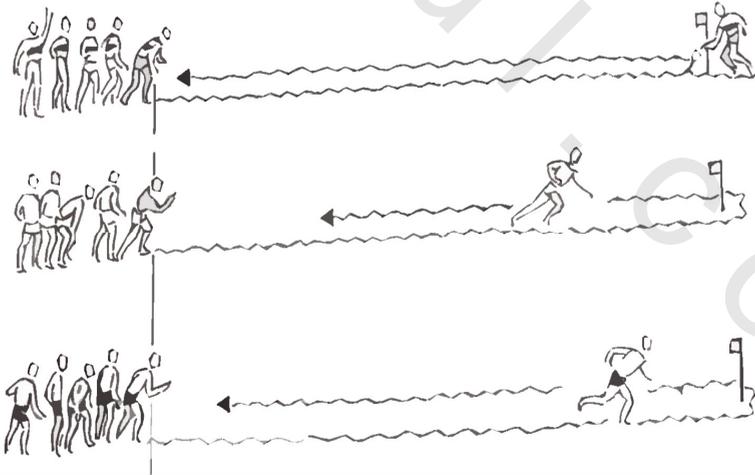
شكل (٦٥)

- ثلاث مجموعات شكل (٦٦) القيام بالتطيط ثم التصويب على حائط استلام الكرة والعودة بالتطيط ليقوم الزميل بنفس الأداء.



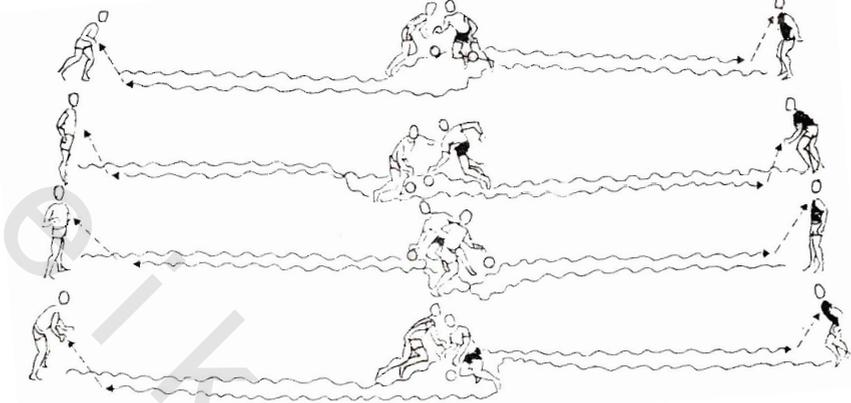
شكل (٦٦)

- القيام بالتطيط حول الإعلام على هيئة سباقات تتابعيه بين المجموعات الثالث مع ملاحظة استخدام اليد الشائعة الاستعمال في الذهاب واليد الغير شائعة الاستعمال في الإياب شكل (٦٧).



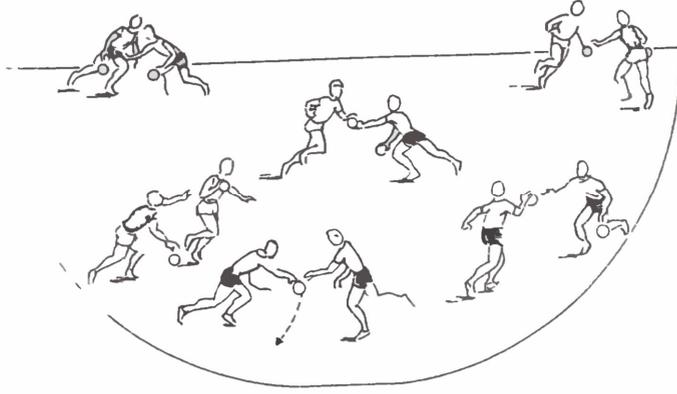
شكل (٦٧)

- القيام بالتخطيط في اتجاهين متقابلين، وعند مواجهة كل لاعب للآخر، يقوم بعملية تغيير السير بالجسم والكرة للتعديدية ومواصلة الأداء شكل (٦٨) يمكن الأداء مع لف الزميلين حول بعضهما والرجوع. أو مع حركات الخداع.



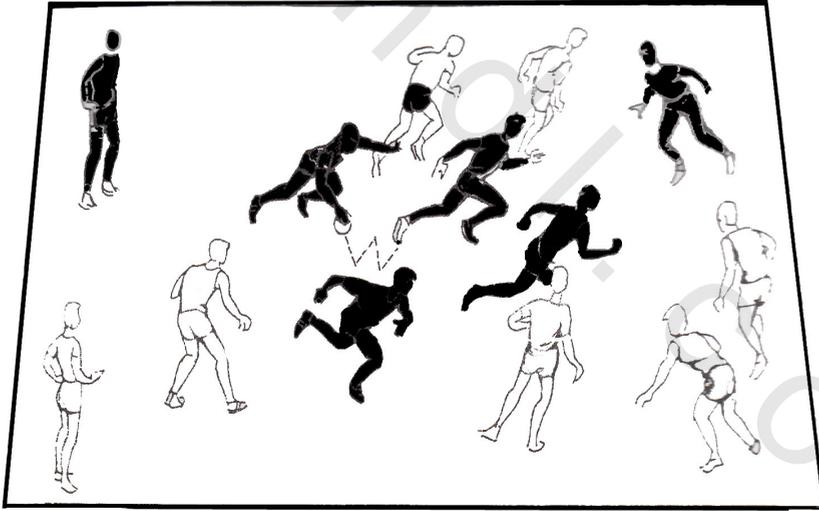
شكل (٦٨)

- التخطيط داخل الـ ٦ متر ومحاولة كل لاعب أخذ الكرة من الزميل والاستحواذ عليها للقيام بنفس الأداء وعلى اللاعب الآخر الهروب منه عن طريق استخدام مهارة التحركات بالكرة عن طريق التخطيط
- القيام بنفس العمل مع ملاحظة أن كل لاعب من الزميلين معه كرة ومحاولة وقوع اللاعب المنافس في خطأ التخطيط بالخروج خارج المنطقة أو فقد السيطرة على الكرة . يفوز اللاعب الذي تظل كرتة أطول فترة ممكنة في النهاية شكل (٦٩).



شكل (٦٩)

- يقوم أحد اللاعبين بعمل تنطيط الكرة ثم اصطياذ لاعب من اللاعبين المنتشرين كما بالرسم شكل (٧٠)، وإذا نجح في ذلك يخرج اللاعب من اللعب على أن يستلم الكرة دائماً أقرب لاعب منها كي يصبح صياداً واللاعب الذي يظل لنهاية اللعبة يعتبر فائزاً.



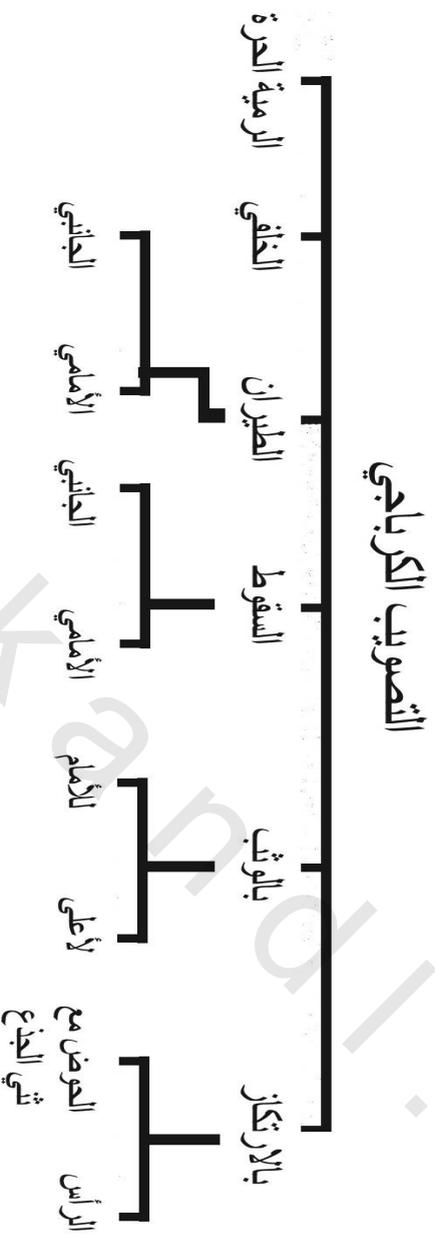
شكل (٧٠)

هناك أيضا بعض التمرينات الخاصة بمهارة التنطيط والتي تستخدم في البداية كتمرينات تهيئة أو إحصاء:

- ١- تنطيط الكرة باليدين بالتبادل (بالثبات).
- ٢- تنطيط الكرة باليدين بالمشي.
- ٣- تنطيط الكرة باليدين بالتبادل على هيئة مسابقة بين اللاعبين للوصول للمرمى الآخر.
- ٤- تنطيط الكرة باليدين بالتبادل والزميلين وجه لوجه تبادل الكرة.
- ٥- تنطيط الكرة باليدين الواحدة مع مقابلة الزميل الآخر والدوران حوله.
- ٦- تنطيط الكرة مع حركات الخداع.

التصويب

تعتبر كل المبادئ الأولية والألعاب أو الخطط المدروسة عديمة الفائدة إذا هي لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف لذا كان التصويب هو المهارة الأساسية التي يعطيه معظم المدربين وقتا أكثر من غيره ، حيث لا تخلو أية وحدة تدريبية في كرة اليد من مهارة التصويب لأنه المهارة التي تحدد نتيجة المباراة ، ويتميز التصويب بالدقة والقوة معا كما أنه يتأثر بالعوامل الخارجية كالهواء والمسافة والسرعة وخلافة وهو مهارة مشوقه لكل من اللاعب والمتفرج وأنواع التصويب هي:



يمكن تقسيم التصويب السابق إلى نوعين أساسيين هما:

أ - التصويب من الثبات. ب - التصويب من الحركة.

والتصويب من الثبات يعتبر تصويب مباغت ومفاجئ وقد يكون أضمن ويؤدي من المسافات القريبة والبعيدة ولكنه أيضا في الأداء.

وأما التصويب أثناء الحركة فهو كثير الأنواع ومتعدد الجوانب ويرتبط بخطط اللعب ويتطلب الإعداد المهاري والبدني الجيدين.

وتفيد إجادة التصويب كل من اللاعب والفريق في كسب الثقة في النفس وفي زملاء وهذه الثقة أهم عن الفوز، كما أن إصابة الهدف تبت روح الحماس والتشجيع على بذل المزيد من الجهود، كما أنه يجبر المنافس على التغيير من خطط لعبه حيث يعتبر التصويب البعيد في حالة دفاع المنطقة (صفر/٦) وهنا قد يضطر الفريق المنافس من تغييرها إلى الدفاع المفتوح فيسهل ذلك الفريق المهاجم من استغلال ذلك الانتشار واللعب بالخطط الموضوعة، ولقد زادت أهمية التصويب وإجاداته من خلال التعديل الأخير في القانون والذي يحتم على الفريق اللعب الايجابي في مدى فترة معين من لحظة الاستلام للكرة وأن غير ذلك سيفقد الفريق الكرة ويجعلها في حوزة الفريق الآخر. ولإجاداته التصويب على اللاعب إتباع كل من:

(أ) المواظبة على التمرين المنتظم الصحيح.

(ب) تركيز الاهتمام.

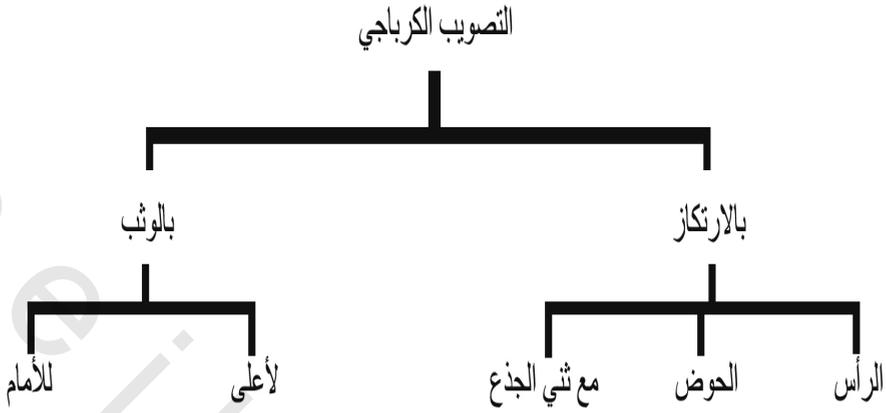
وسأوضح كل من:

- النواحي الفنية.

- الخطوات التعليمية.

- التدريبات التطبيقية.

وهذه النواحي الثلاثة لكل نوع من أنواع التصويب السابقة.



النواحي الفنية:

هي نفس النواحي الفنية المتبعة في التمريرة الكروبية تقريبا حيث لا يوجد أية خلافات في توجيه الكرة وقوتها وحدتها العالية جدا بالإضافة لسرعة الأداء نفسه كما يكون الارتكاز فيها على القدم الأمامية وهي القدم المخافة للذراع الرامية (نفس قدم الارتقاء) ويتم التصويب من مسافات بعيدة عند خط (الـ ٩ متر) أو وجود ثغرة دفاعية والتصويب القريب أثناء حيازة لاعب الدائرة على الكرة أو في حالة الهجوم الخاطف.

ومن العوامل التي تؤثر على تصويبه رمية الجزاء وتعمل على نجاحها قدرة التركيز وقوة الإرادة وقوة الأعصاب والقوة (المطلقة) بصفة عامة.

أما تصويب الرمية الحرة فتلعب فيها حركات الخداع والمباغطة مفاجأة حارس المرمى.



والرسومات في الأشكال التالية توضح سير النواحي الفنية في التصويب بالارتكاز.

١- الاستعداد وكيفية استلام الكرة شكل (٧١).

شكل (٧١)



٢- إتمام خطوات الدفع عن طريق رفع الكرة باليدين خلفاً في اتجاه الصدر مع تقاطع الرجل اليمنى فوق اليسرى مع مرجحة الذراع الرامي خلفاً شكل (٧٢).

شكل (٧٢)

٣- يكمل الذراع الرامي المرجحة

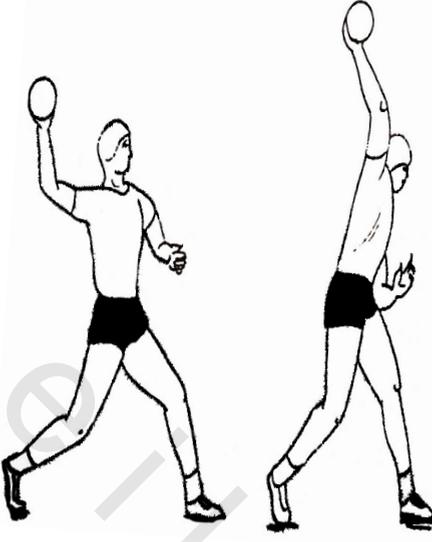
باستقامة خلف الجذع، الكتف

الأيسر أماما والذراع الحرة في

وضع التوازن من الارتكاز على

الرجل اليمنى الأمامية، والرجل

اليسرى تكون حرة.



٤- رفع الجذع ومرحلة التصويب،

ويتم ذلك بمنتهى السرعة على

شكل وضع الجلوس، ويتم نقل

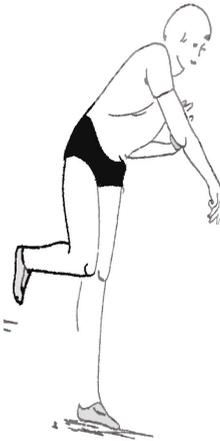
مركز الثقل من الخلف للأمام،

شكل (٧٣)

ثم فرد الكوع بعد التحضير، كما تكون

القوة السريعة عن طريق دفع القدم المرتكزة

شكل (٧٣).



٥- مرحلة التخلص وتكون بعد إتمام

التحضير من الكتف والدفع بالذراع مع

ملاحظة أن يكون الجذع والرسغ خلف

الكرة مع ثنى الرجل الحرة (اليمنى)

شكل (٧٤).



الشكل (٧٥)

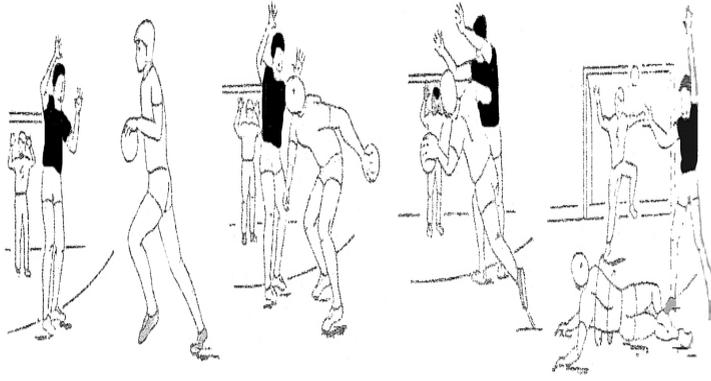
شريط مسلسل بالصور
التعليمية الخاصة بالنواحي
الفنية في المهارة كحركات
متتابعة.



شكل (٧٥)

التصويب من مستوى الحوض:

لا توجد اختلافات بين خطوات هذه التصويبه والتصويبه السابقه
من ناحية توجيه الكرة أو قوتها أو حداثها بالإضافة لسرعة الأداء مع
مراعاة أن تكون القدم المخالفة أماما مع ميل الجذع جانبا ، ومرجحة
الذراع الرمية جانبا عاليا خلفا ثم إتمام الأداء بلف الجذع من الحوض
وأداء التصويبه من الذراع مع مراعاة دقة خط سير الكرة نحو الهدف
لأن إتمام مثل هذه التصويبات يكون من جوار المدافعين وقد يتم الأداء
عن طريق التصويب بالذراع فقط دون ثنى الجذع على أن تسبق حركة
الكوع حركة الرسغ لمفاجأة الحارس والمدافعين وممكن الأداء بإتمام
السقوط على جانب الذراع الرامية وعمل دحرجة جانبية خلفا شكل
(٧٦) يوضح تسلسل الأداء.



شكل (٧٦)

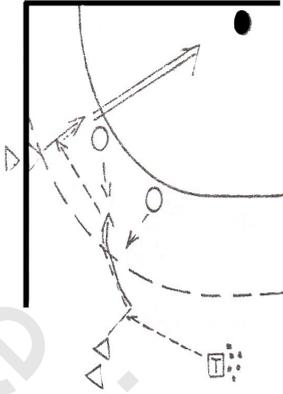
التصويب بثني الجذع جانباً:

وقد يتم أيضاً من الارتكاز أو من الحركة ويكون من مستوى الرأس أو أعلى منها مع ثني الجذع للناحية المضادة للذراع وهي تعمل على فتح الشفرة العكسية للذراع عند أداء المهاجم لحركات الخداع مع مراعاة دوران الجذع وكتف الذراع الرامية للخلف وبشدة بمسافة كبيرة. شكل (٧٧).



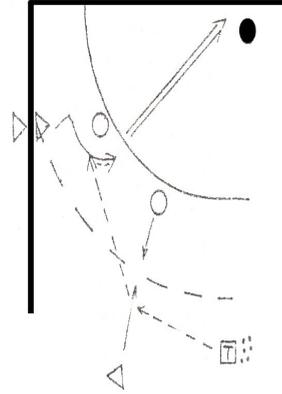
شكل (٧٧)

تدريبات لتلك المهارة:



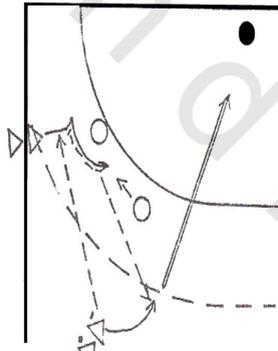
شكل (٧٩)

دخول مباشر بدون خداع



شكل (٧٨)

دخول مع حركات خداع

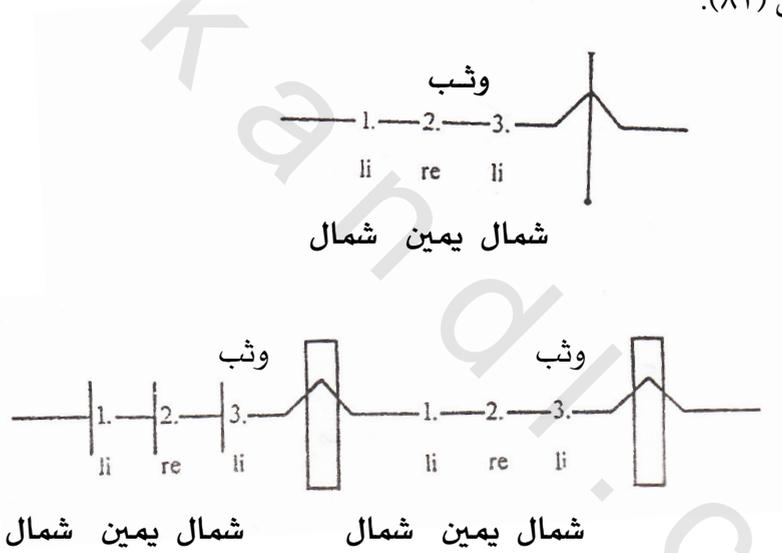


شكل (٨٠)

دخول من جهة الذراع الغير حاملة، وممكن السقوط على مرتبة.

التصويب الكراجي بالوثب:

وهو نوعين أما لأعلى أو للأمام والناحية الفنية تأتي من خلال حركة اللاعبين لثلاث فراغات بإيقاع الثلاث خطوات بالنسبة للاعبين المصوبين بالذراع اليمنى (شمال - يمين - شمال) وإتمام الوثب بقوة على القدم اليسرى حاملين الكرة بكلتا اليدين فوق كتف الذراع الرامي ، وحينئذ تتجه هذه الذراع بالكرة خلفا ويتقدم الكتف الأيسر للأمام وفي قمة الوثب يكون الجزء العلوي للجسم مستقيما ، ويتحرك الكتف الأيمن بسرعة للأمام للتصويب مع مراعاة متابعة الذراع والرسغ خلف الكرة أثناء التصويبة. ثم يتم النزول (الهبوط) على قدم (الارتقاء) الوثب بشكل (٨١).



شكل (٨١)

ويلاحظ أنه يمكن التصويب من خلال خطوتين، فقط كما يمكن التصويب أيضا من خلال خطوة واحدة وبالوثب بكلا القدمين معا. شكل (٨٢).



شكل (٨٢)

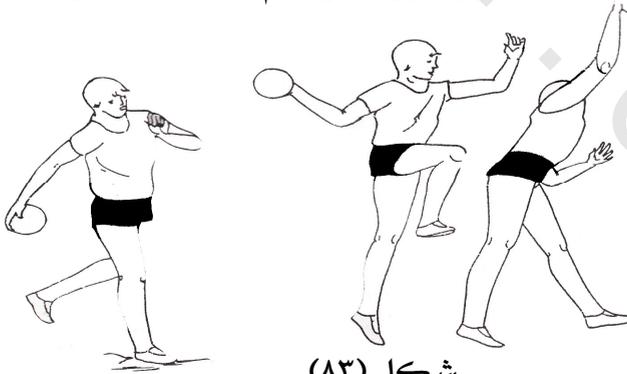
يمكن استخدام المقعد السويدي

في التعليم. شكل (٨١).

التصويب بالوثب العالي:

خطوات الأداء:

- ١- التحضير للتصويب عن طريق رجوع الذراع المصوبة خلفا.
- ٢- الوثب بقوة بعد أداء الخطوات.
- ٣- التصويب بنقل الحركة خلف الكرة وتقدم جانب الجسم الأيمن ورجوع الجانب الأيسر والنزول على قدم الارتقاء. شكل (٨٣)



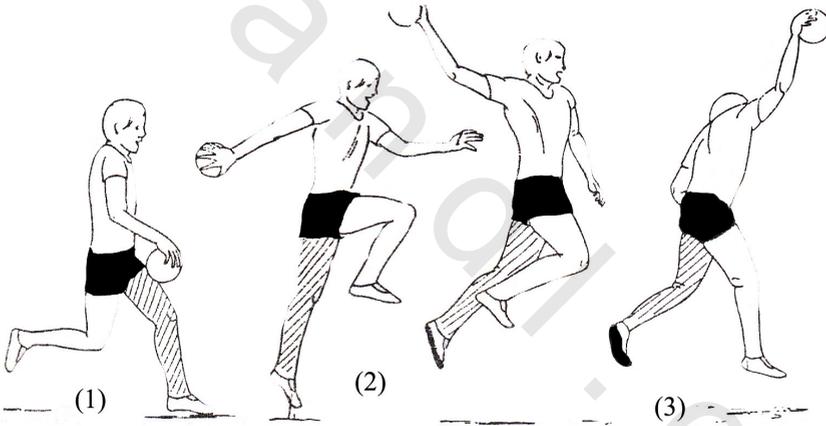
شكل (٨٣)

التصويب بالوثب للأمام:

طريقة الأداء كما بالشكل (٨٤):

- ١- التحضير عن طريق خطوتين تنطيط الكرة (الجري).
- ٢- الوثب ورجوع الذراع الحامل للكرة خلفا عاليا.
- ٣- التصويب بالذراع مع ميل الجسم أماما والنزول على قدم الارتقاء (الهبوط).

ويتحدد التصويب بالوثب للأمام أو الوثب عاليا تبعا للموقف الخاص باللعب بجانب حدوث الفجوات (الثغرات) الدفاعية، وان كان التصويب عاليا دائما ما يغلب على حائط المد المرتفع أو استخدامه دائما من المسافات البعيدة (خط الـ ٩ متر) أو ما قبله.



الشكل (٨٤)

وكما سبق فان النواحي الفنية تحتوى على:

الجري - ثم الارتقاء - ثم الطيران في الهواء - ثم الهبوط في النهاية.

وقد يكون الارتقاء على القدم المماثلة للذراع الحامل للكرة كما يتم في تكنيك اللعبة الحديث بالنسبة للتصويب من خلال الارتقاء على أي قدم من القدمين طبقا لموقف اللعب ودخول الجناح من خارج أو داخل المدافع.

ويلاحظ بالنسبة لخطوات الاقتراب أنها قد تتم من خلال خطوات قصيرة سريعة تقترب بعمليات الخداع والتمويه مع الاحتفاظ على الكرة مع مراعاة دوران الكتف للذراع الرامي للخلف كثيرا وأثناء الارتقاء يدور أعلى الجذع بميل جهة اليسار وللأمام لتسهيل عملية الهبوط.

ويتم التصويب بالوثب من خلال الهجوم من اللاعبين البنائين الثلاث وهم الخلفي الأيمن، الخلفي الأوسط، الخلفي الأيسر، وبالنسبة للخط الأمامي فيتم من الجناحين الأيمن والأيسر.

شكل (٨٥) يوضح صورة تعليمية لمراحل خط سير التصويب بالوثب، ويراعى فيها أن تكون الكرة على امتداد الذراع لأسفل، ثم ملامسة القدم اليسرى بعد أخذ الخطوات للأرض والدفع بها بقوة، ثم مواجهة الهدف أثناء التصويب ثم النزول على نفس القدم بعد التخلص من الكرة.



شكل (٨٥)

التصويبة الكرباجية من الجناح الأيمن:

وهى مهارة تتسم بعدم المغالاة في خطوات الاقتراب وتعد من انجح مهارات كرة اليد الحديثة فغالبا ما تكون ثغرتي الجناحين هما الفريق والسبيل لتسجيل مزيدا من الأهداف نظرا للتكتلات الدفاعية المتواجدة باستمرار أمام المرمى في المنتصف نظرا لخطورتها البالغة ويلاحظ أن خطوات الاقتراب في هذه التصويبة لا هي بالخطوات القصيرة أو الطويلة حيث تتحكم المسافة بين الدائرتين (٦ - ٩ متر) في تلك الخطوات.

ومن الأفضل استخدام مرتبة للسقوط عليها عند البدء بتعليم الناشئين لهذه المهارة حتى تكون كعامل أمان وسلام.

الخطوات الفنية:

يتم الأداء عن طريق الاقتراب ثم الوثب بثني الجذع والاقتراب بقوة تجاه المرمى أو الـ ٧ متر بعيدا عن متناول الدفاع وأثناء ثني الجذع للييسار تكون الكرة فوق الرأس مع ملاحظة دوران الكتف للخلف حتى يعطى للتصويبه قوة مع مراعاة اختيار المكان المناسب في المرمى بعيدا عن الحارس ، ويجب التركيز على العاملين التاليين كأساس لنجاح التمويه

١- ثني الجذع وحماية الكرة

٢- قوة الارتقاء بعيدا عن المدافع

وعند خروج الحارس لملاقاة المصوبين خارج مرماه قد يجعل من التصويبة المسقطة (اللوب) هدفا ناجحا في شكل قوس أعلى الحارس لتسكن المرمى الخالي، وهذه التصويبة تعتمد في الأصل على فرد الذراع كاملا وإتمام توجيه الكرة بخفه بواسطة الرسغ والأصابع



في آخر لحظة و اللاعب

في أعلى ارتقاء.

شكل (٨٦)

التصويب الكرياجى بالوثب وميل الجذع من الجناح الأيمن

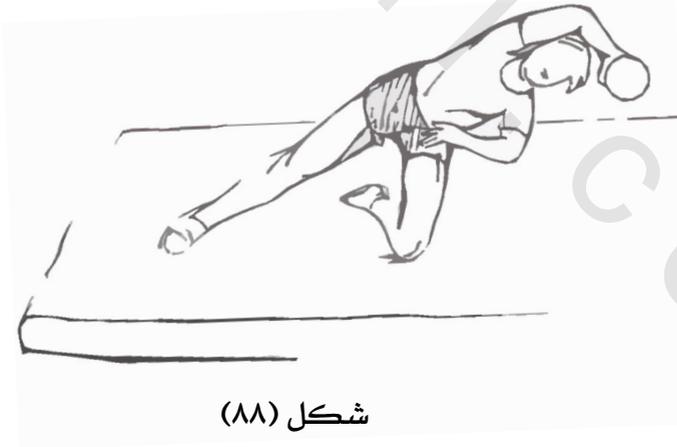
الخطوات التعليمية:

- ١- ثنى الجذع قليلا جهة اليسار مع حمل الكرة أعلى الرأس من وضع الجثو على المرتبة. شكل (٨٧).



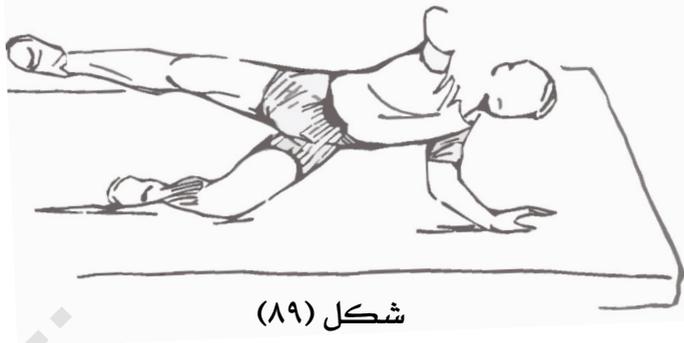
شكل (٨٧)

- ٢- ثنى الجذع بشدة أكثر من الخطوة السابقة مع فرد الركبة اليمنى والرجل اليمنى جانبا ورفع الكرة باليد حاملة في مستوى اعلي الرأس. شكل (٨٨).

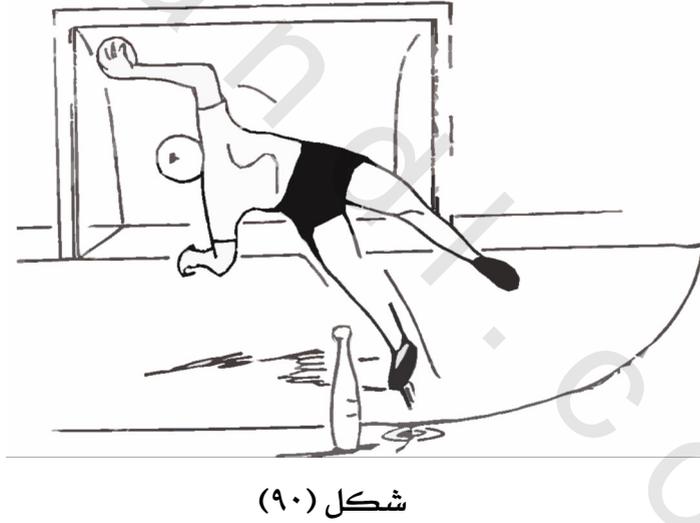


شكل (٨٨)

- ٣- اللف ومواجهة الجسم للهدف وفى هذه الحالة يكون اللاعب مستعدا للتصويب مع ملاحظة مواجهة الأرض باليد اليسرى كما بالشكل (١٩)



- ٤- إتمام الأداء مرة واحدة وعن طريق استخدام صولجان كعلامة محددة يتم التصويب عندها مع مراعاة الارتقاء بواسطة القدم اليسرى كما بالشكل (٩٠)



التصويب الكرواجي من الجناح الأيسر:

نفس الأداء السابق على أن يكون الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن الدفاع وان تتم خطوات الاقتراب في خط موازى لخط الـ ٧ متر أو دائرة المرمى وأن يتم الأداء عن طريق الارتقاء القوى حتى يمكن التغلب على المدافع بقصد الوصول لأقرب ثغرة سواء أكانت الزاوية القريبة أو البعيدة بالنسبة للمرمى بعيدا عن متناول الحارس ، ويكون الارتقاء بالقدم اليسرى لحظة الدخول من جهة اليسار للمدافع الخاص بالدفاع عن منطقة الجناح كما يمكن الدخول بالاقتراب والارتقاء عن طريق القدم اليمنى من جهة يمين المدافع ذلك بالنسبة للاعب الأيمن شكل (٩١).



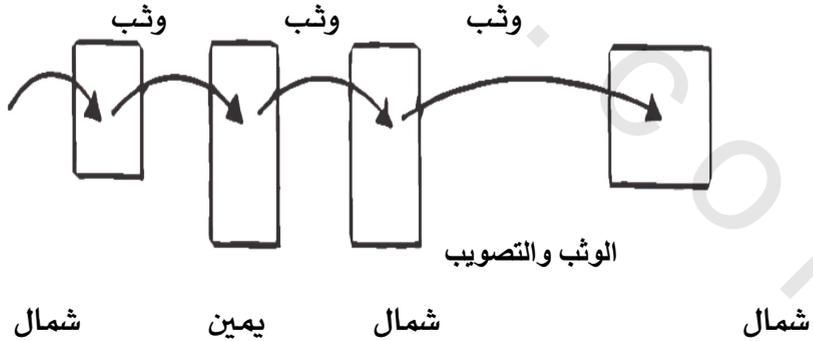
شكل (٩١)

التصويب من الجناح الأيسر

وممكن أداء التصويبة بواسطة الرسغ (التصويبه المسقطه)
اللوب وقد يكون الأداء عن طريق الارتكاز أو الوثب أو الطيران وهناك
نوع لهذه التصويبات يتم عن طريق الوثب ثم تغيير الذراع ليكون مستوى
التصويب في متوسط الوسط بدلا من المستوى الأعلى في حالة التصويب
من أعلى الرأس.

الخطوات التعليمية لمهارة التصويب بالوثب:

- ١- معرفة قدم الارتقاء - الجمل باستمرار على هذه القدم مسافة
معينه.
- ٢- تعليم اللاعب الخطوات بالعد والمشي بحيث: اللاعب الأيمن
تكون خطواته حسب الإيقاع (شمال - يمين - شمال)
واللاعب الأيسر (يمين - شمال - يمين).
- ٣- الأداء السابق بالمشي مع ثنى الركبة على الصدر لعمل زاوية
قائمة.
- ٤- الخطوة السابقة مع الجري.
- ٥- ربط الخطوة السابقة بحركة الذراع شكل (٩٢).



شكل (٩٢)

٦- مسك الكرة والزميلين متواحين يتم التمرير عن طريق الخطوات ثم الارتقاء والوثب مع تبادل الأداء.

٧- الذهاب على دائرة الـ ٩ متر. تعليم اللاعبين الأداء من خطوتين أو خطوة واحدة فمثلا يكون الأداء: (شمال - يمين) أو (يمين - شمال) الوثب عاليا وإتمام التصويب

مع التكرار عن طريق انتشار اللاعبين على خط الـ ٩ متر.

٨- تعليم الخطوات باستخدام الصندوق المقسم عن كريق الارتقاء باليسار فوق الصندوق ثم اخذ الخطوات (يمين - شمال - يمين) ثم اليسار فوق الصندوق ومتابعة الخطوات كما بالشكل (٩٣).



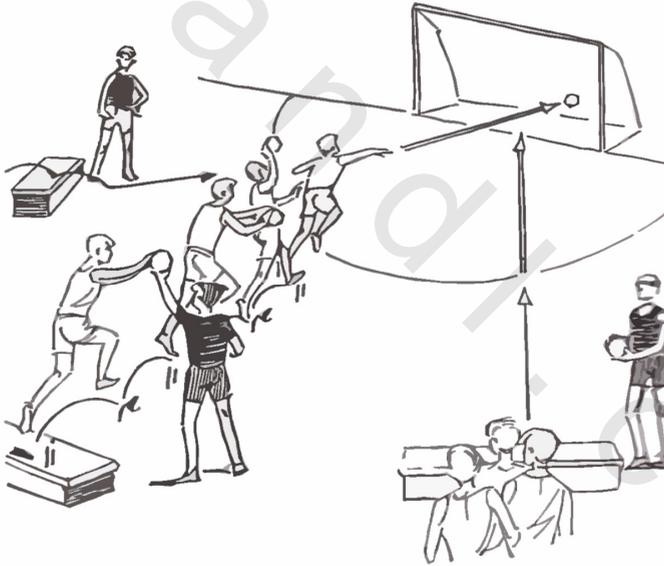
شكل (٩٣)

٩- الخطوة السابقة مع أخذ الكرة من المدرب والأداء بنفس الطريقة.



شكل (٩٤)

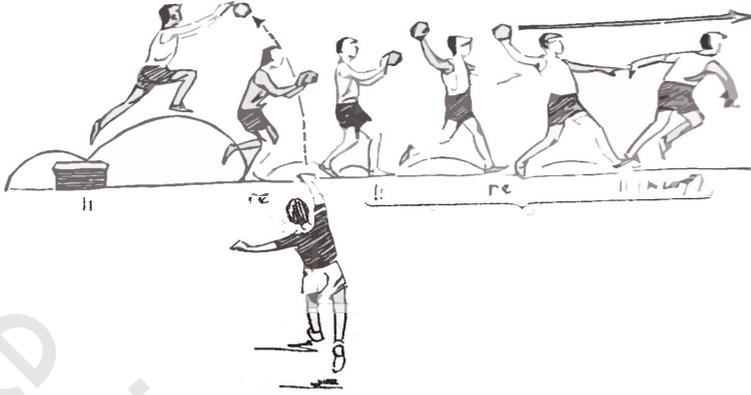
١٠- الأداء على صندوق واحد فقط واخذ الكرة من المدرب ثم الخطوات والارتقاء والتصويب شكل (٩٥)



شكل (٩٥)

١١- نفس الأداء السابق مع استلام الكرة الممررة من المدرب وتكملة

الأداء شكل (٩٦)



الاستلام

الثلاث خطوات

التصويب

شكل (٩٦)

١٢- الاقتراب والارتقاء ثم التصويب بعد تعدية الحبل شكل (٩٧)

وشكل (٩٨)



وشكل (٩٨)

شكل (٩٧)

١٣- الاقتراب والارتقاء ثم التصويب فوق الحبل أو المرمى أو الساتر.

١٤- استخدام التدريبات التطبيقية البسيطة والمركبة بالتدرج في وجود المدافع شبه الايجابي ثم الدفاع الايجابي.

١٥- الأداء من خلال تقسيمه (مباراة صغيرة) أو لعبة صغيرة ثم مباريات تجريبية.

التصويب بالسقوط

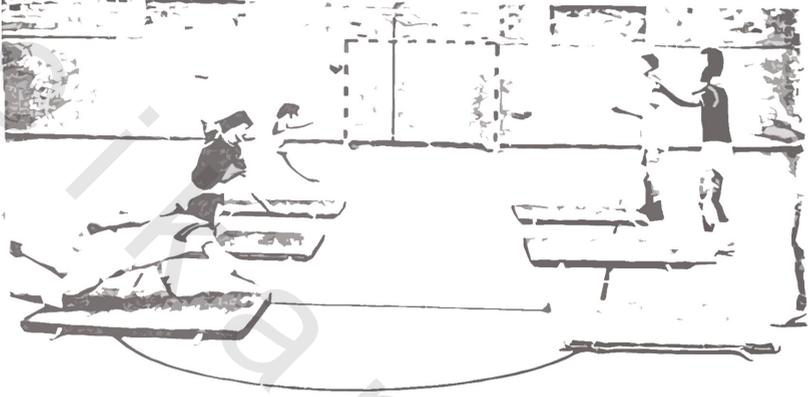
وهذا النوع ذو أهمية خاصة وخاصة بالنسبة للاعب الخطة الأمامي وبالضرورة لاعب هذا الخط الأوسط والمسمى بلاعب الدائرة.

وهو يتم من خلال فجوة صغيرة على خط ال ٦ متر ويسمى أيضا بالتصويب القريب، ذلك مع ملاحظة أن هناك نوعا آخر يتم من نفس المسافات ويتم بالطيران والفرق بين الاثنين أن التصويب بالسقوط يكون هناك دائما جزءا من إحدى القدمين ملامسا للأرض كما يكون وضع الجسم مائلا ثم يتم السقوط الأسفل على اليدين بالتبادل وعن طريق يد تليها اليد الأخرى وذلك كله يتم بعد التخلص من الكرة والذي يتم عندما يكون الجسم مقتربا من لحظة وصوله للأرض حتى تكون هناك فرصة للتعامل مع استجابات حارس المرمى.

وهذه التصويبة تكون من النوع الكرياجي العادي ولكنه مرتبطا بعملية السقوط الأمامي كما في حالة التصويبات من على الدائرة أو ال ٧ متر أو السقوط الجانبي سواء مع أو عكس الذراع الرامية والمصوبة.

طريقة الأداء:

- الوقوف وحمل الكرة بالذراع الرامية مع اتجاه النظر للأمام.
- انثناء خفيف بالركبتين مع تحريك كتف الذراع الرامية للخلف.
- سقوط الجسم للأمام ثم الارتكاز بعد السقوط على اليد اليسرى ثم اليمنى مع مراعاة عدم لمس الركبتين للأرض شكل (٩٩).



شكل (٩٩)

خطوات تعليم السقوط:

- ١- يتم الأداء من وضع الرقود على الصدر بدون كرة ثم الأداء باستخدام كرة ومحاولة تمريرها للزميل من مسافة (٣ - ٥ متر) محاولة رفع الصدر ثم السقوط أثناء التمرير.
- ٢- إتمام الأداء من وضع الجثو، لف الكتف للذراع الرامية خلف سقوط الجسم أماما أو جانبا ويتم الأداء على مرتبة شكل (١٠٠).
- ٣- تكرار الأداء من وضع الارتقاء بدون كرة (السقوط أماما فرد الجسم).

٤- الأداء من الوضع السابق باستخدام الكرة المسافة (٣ - ٥ متر).

٥- من وضع الوقوف

وثني الركبتين والسقوط

بدون كرة على المرتبة

أو الملعب ذو الحشائش.

٦- نفس الأداء السابق

مع استخدام الكرة ثم

السقوط الأمامي أو

بالدرجة الجانبية على

كتف الذراع الرامية

شكل (١٠١).



شكل (١٠١)

٧- بالاقتراب بين الزميلين على ملعب كرة القدم أو على المرتبة.

٨- الأداء السابق على ملعب كرة القدم وبالدرجة على كتف الذراع الرامية.

٩- على دائرة المرمى وبمساعدة المدرب.

١٠- في وجود الحارس واختيار الأماكن الخالية لتسجيل الهدف.

١١- مع وجود الدفاع شبه الايجابي ثم الايجابي.

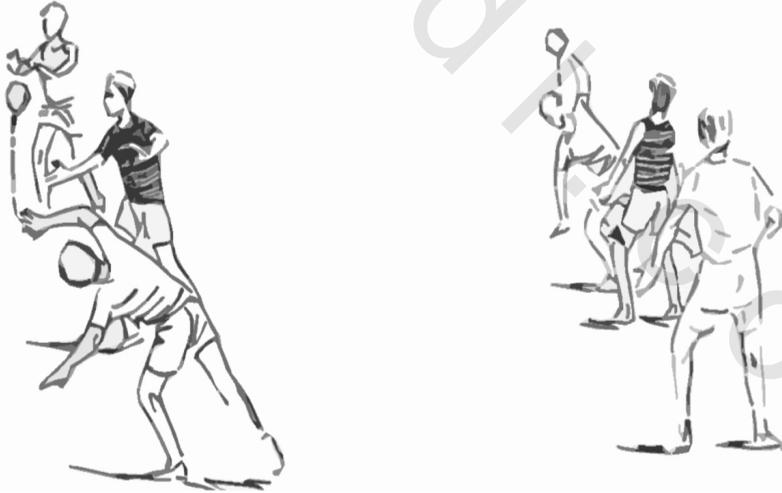
١٢- في مواقف المباراة وفي تدريبات تطبيقية مركبة.

التصويب بالسقوط الجانبي

وتتم هذه التصويبة من الخططين الخلفي والأمامي وغالبا ما تتم من الخط الأمامي وعن طريق لاعبين. وإذا تمت من الخط الخلفي فتكون عن طريق تخطي المهاجم للمدافع ناحية الجانب وفيها يكون التصويب في الاتجاه الأمامي ثم السقوط ناحية إحدى الجانبين حسب نوع الذراع الرامية يمين أو يسار، بعكس التصويب الأمامي.

طريقة الأداء:

اقترب المهاجم للقيام بعملية التصويب بالارتكاز على القدم اليسرى ثم اللف بالكف أثناء الحركة التمهيدية للخلف مع القيام بانثناء الجذع جهة اليسار وفي اللحظة التي يتحرك فيها المدافع تبدأ حركة لف الجذع بسرعة تجاه المرمى والقيام بالتصويب من فوق الرأس وعن طريق التحكم في الكرة برسغ اليد ثم الهبوط على الجانب الأيسر مع الميل للأمام موازيا خط المرمى ومع عدم المغالاة في رفع الذراع، شكل (١٠٢).



شكل (١٠٢)

والشكل (١٠٣) يوضح تسلسل الأداء الحركي للمهارة عن طريق:

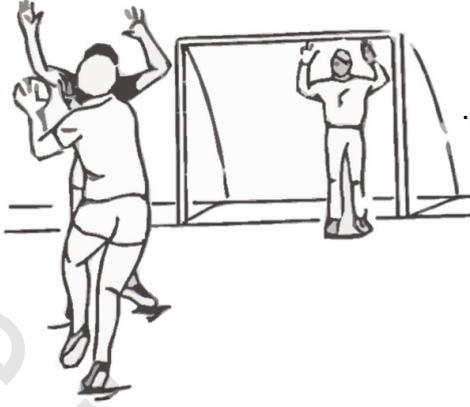
- مسك الكرة والاستعداد.

- الميل خلفا بالجذع.

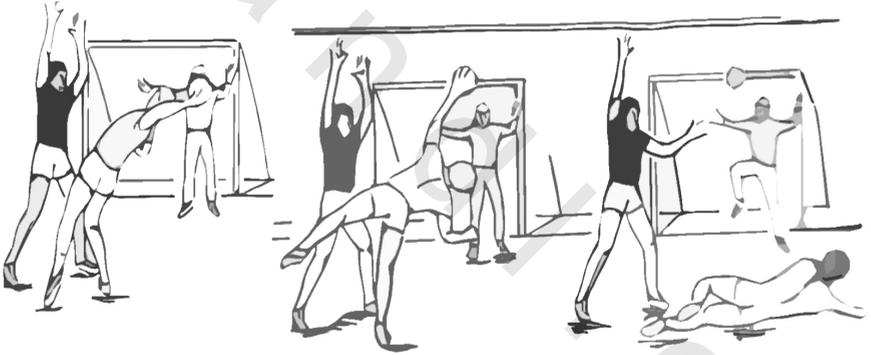
- لف الجذع بسرعة للأمام.

- التصويب ثم الدحرجة

على الذراع الرامي.



(١)

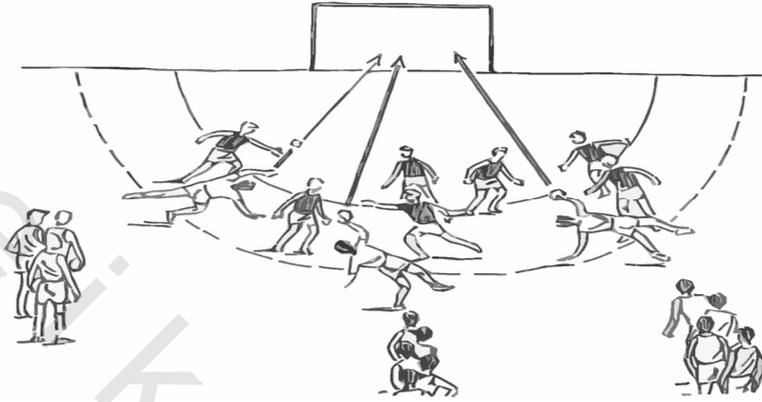


(٢)

(٢)

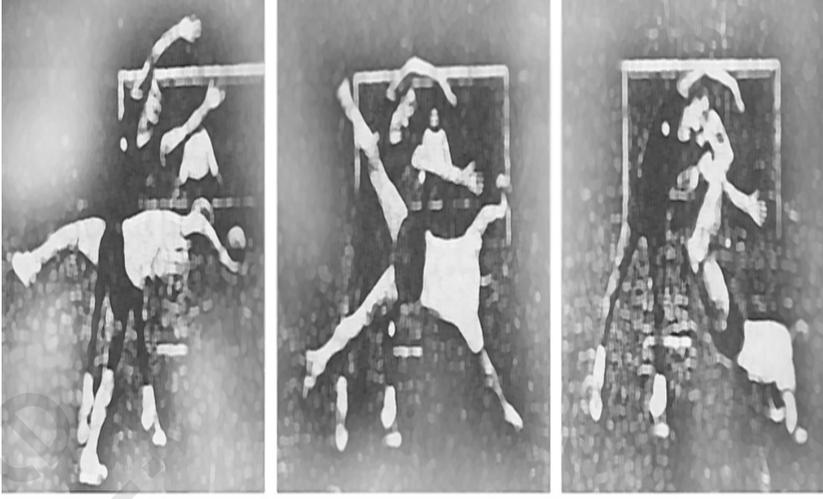
شكل (١٠٣)

ويمكن التدريب على هذا النوع بوجود المدافعين والتصويب على المرمى من خلال استخدام المراكز المتعددة ويجب التركيز على خداع الدفاع والتصويب من خلال الثغرات بجوار المدافعين شكل (١٠٤).



شكل (١٠٤)

ويمكن أن يكون السقوط الجانبي بالدرجة أو السقوط المواجه انظر شكل (١٠٥). ويتم السقوط الجانبي بالدوران على الكتف الأيمن للرامي الأيسر وعمل الدرجة على ذلك الكتف بعد اخذ خطوة الارتقاء مع مراعاة التخلي من المدافعين ومراعاة التركيز والدقة وقد يكون اتجاه الكرة في الاتجاه المضاد أو نفس الاتجاه.



شکل (۱۰۵)

بعض التدريبات التعليمية التطبيقية للتصويب:

١- التدريب على دقة

إصابة الكرة الطيبة

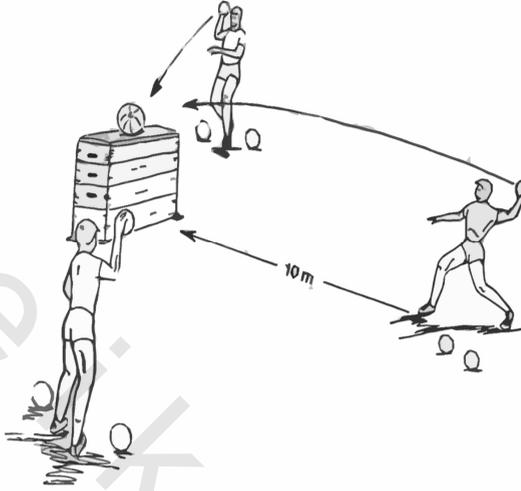
- المسافة ١٠ متر

وممكن زيادتها -

يعتبر التدريب دقة

التصويب وتحمله

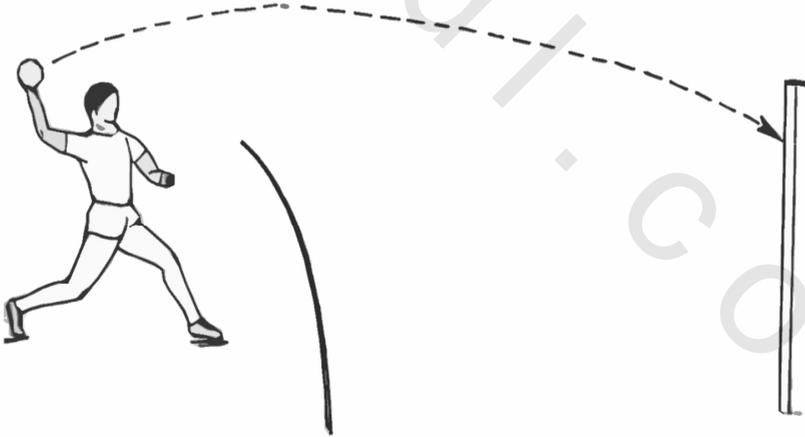
شكل (١٠٦).



شكل (١٠٦)

٢- التصويب من المرمى للمرمى مع ملاحظة متابعة الكرة بفرد الذراع

خلفها وهذا التدريب يعتبر الدقة والقوة شكل (١٠٧).



شكل (١٠٧)

٣- تحمل التصويب وقوته عن طريق التصويب بالاقتراب ثلاث خطوات وتحسين التكتيك والأداء من خلال الجري ذهابا وإيابا مع الاستمرار حتى التعب، شكل (١٠٨).



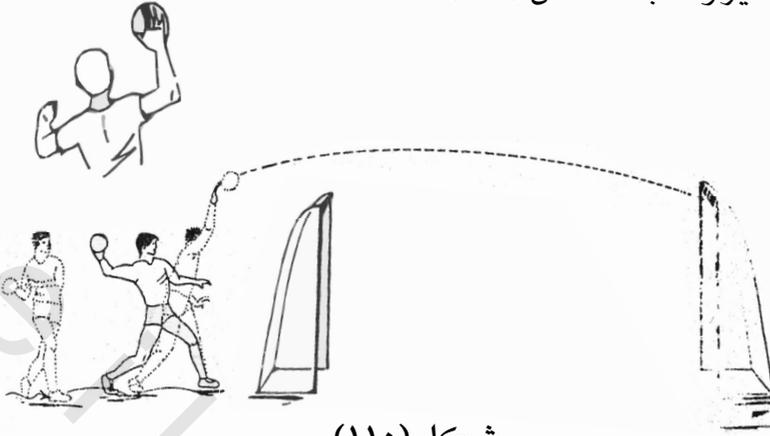
شكل (١٠٨)

٤- أداء نفس التدريب السابق ولكن من خلال التنطيط والتصويب بالارتكاز على القدم الأمامية شكل (١٠٩).



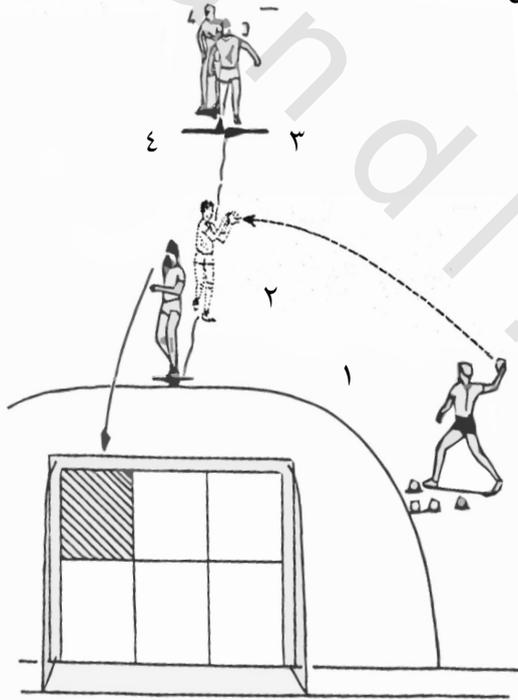
شكل (١٠٩)

- ٥- نفس التدريب ولكن مع التصويب بالوثب من أعلى المرمى الأول مع ملاحظة أن تكون الكرة مستقيمة أي مباشرة وليست مقوسة السير والاتجاه شكل (١١٠).



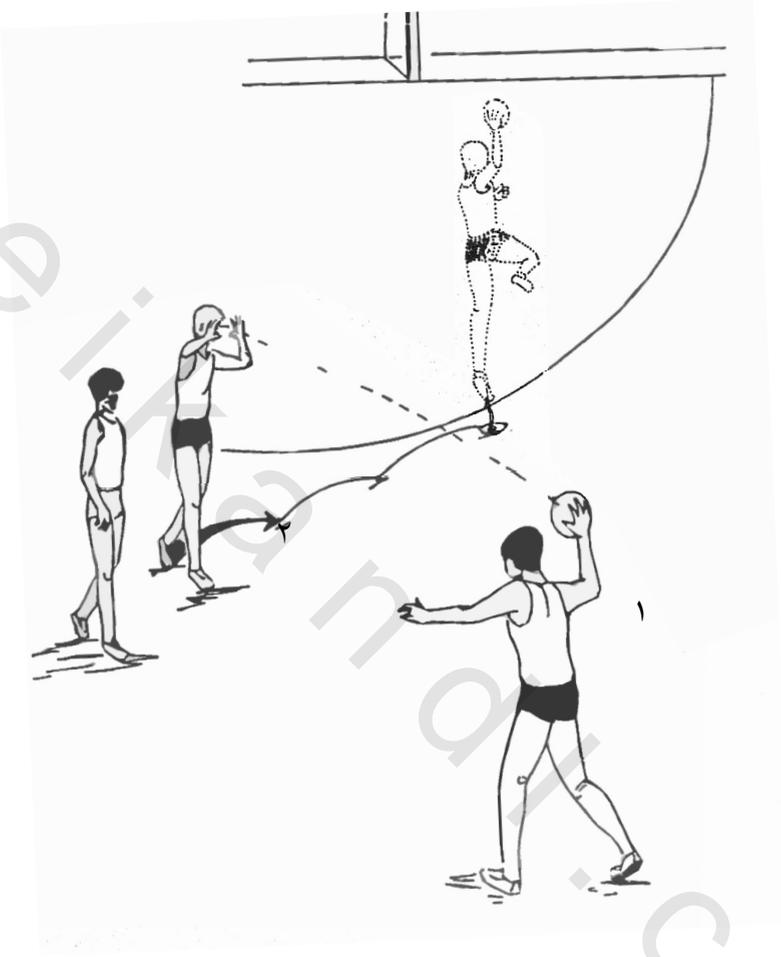
شكل (١١٠)

- ٦- التدريب على التمرير والاستلام ثم التصويب ودقته عن طريق الحركة شكل (١١١).



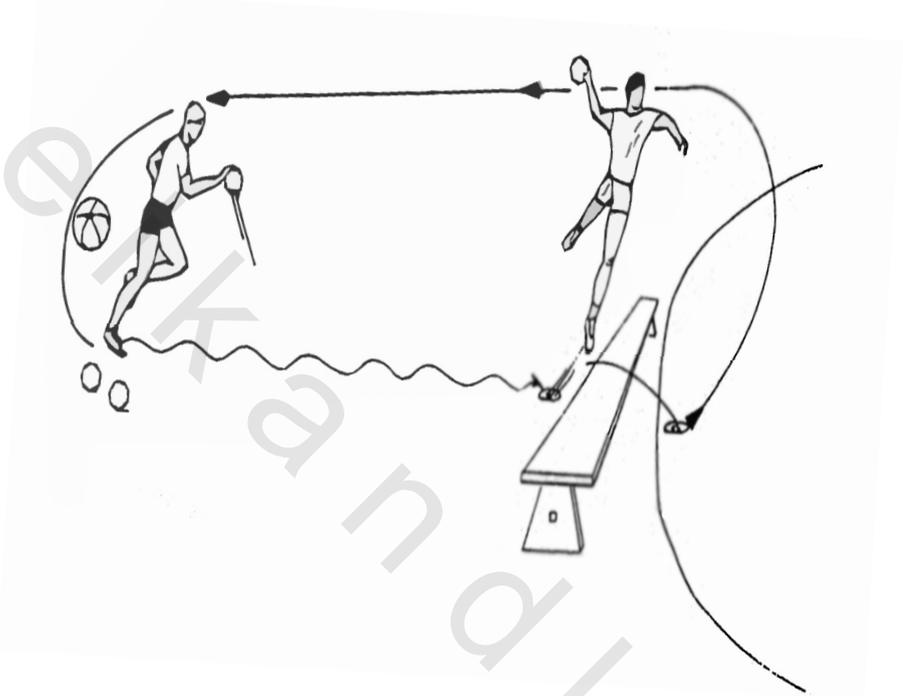
شكل (١١١)

٧- التدريب على التصويب من خلال الجري بالميل وتعليم وضع الخطوات بعد الاستلام كما بالرسم وذلك بالبدء بالشمال ثم اليمين ثم الشمال شكل (١١٢).



شكل (١١٢)

٨- التتطيط والوثب بالرجل اليسرى فوق المقعد السويدي ثم التصويب، ويراعى أن يكون النزول على نفس قدم الارتقاء وبالتالي يكون العكس هو الصحيح بالنسبة للاعب الأيسر ويقيد التدريب في زيادة التحمل والرشاقة وسرعة الأداء ويقيد التدريب في زيادة التحمل والرشاقة وسرعة الأداء شكل (١١٣).



الارتقاء والدفع

النزول بالرجل

باليسرى

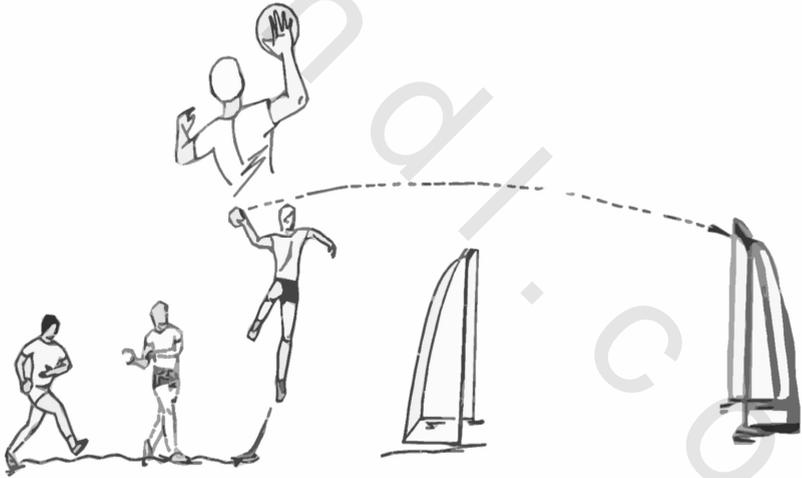
اليسرى

شكل (١١٣)

٩- الجري ثم التمير
والاستلام المباشر
والتصويب على المرمى
بالوثب ومراعاة الهبوط
على الرجل اليمنى بالنسبة
للاعب ذو الذراع اليسرى
شكل (١١٤).

شكل (١١٤)

١٠- التخطيط ثم القيام بالتصويب من فوق المرمى الأول شكل (١١٥).



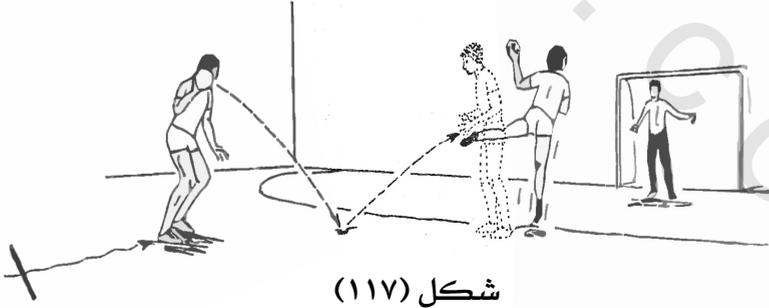
شكل (١١٥)

- ١١- القيام بالتطيط ثم التصويب بالوثب من الجناحين اليمين واليسار مع مراعاة أن يكون التطيط زجاجي بين الأعمدة شكل (١١٦).



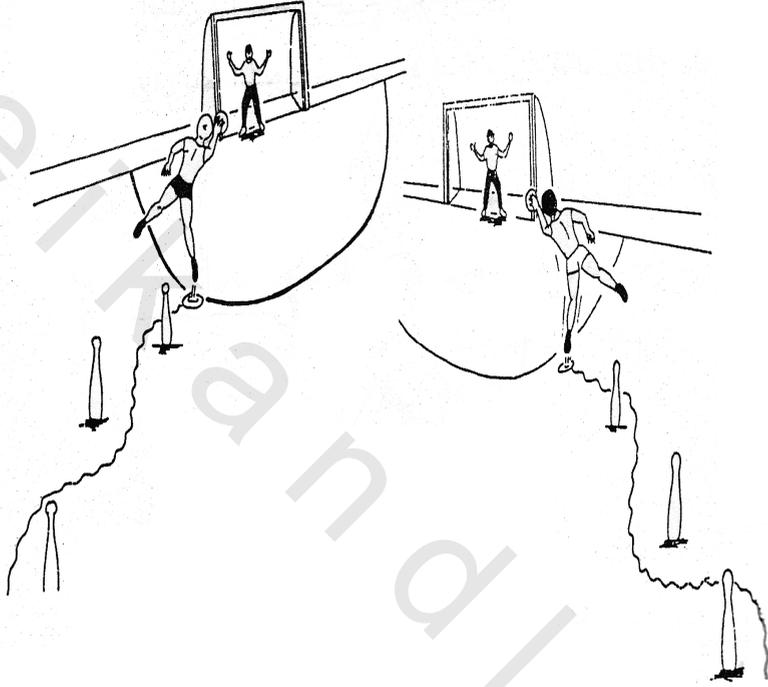
شكل (١١٦)

- ١٢- استلام الكرة المرتدة عن طريق اللاعب (أ) إلى اللاعب (ب) ليقوم اللاعب (ب) بالدوران والتصويب على المرمى وتكرار العمل شكل (١١٧).



شكل (١١٧)

١٣- الجري الزجراجي ثم التصويب على المرمى مع ملاحظة أن اللاعب ذو اليد اليسرى يرتقي بالرجل اليسرى أيضا. والعكس للاعب الأيمن بأن يرتقي بالرجل اليمنى أيضا شكل (١١٨).



شكل (١١٨)

١٤- التصويب عن طريق ثنى الجذع وذلك من أسفل حبل، مع ملاحظة التركيز على إصابة الكرات الطبية الموضوعة بالشكل (١١٩).



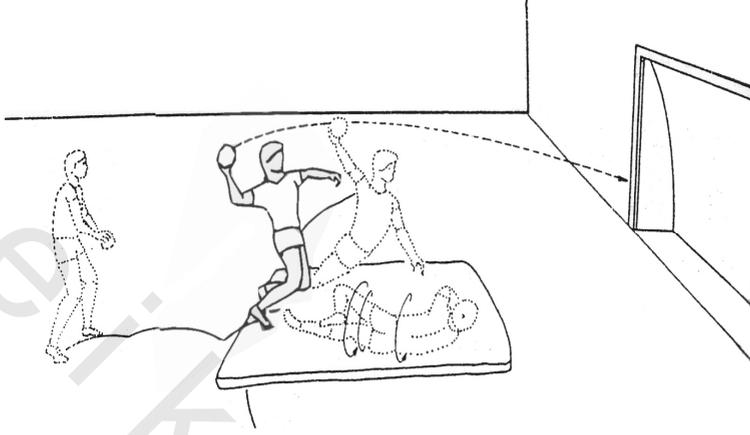
شكل (١١٩)

١٥- نفس التدريب السابق ولكن مع وجود مدافع وحارس مرمى بدون حبل وان يتم التصويب من عند خط الـ ٦ متر شكل (١٢٠).



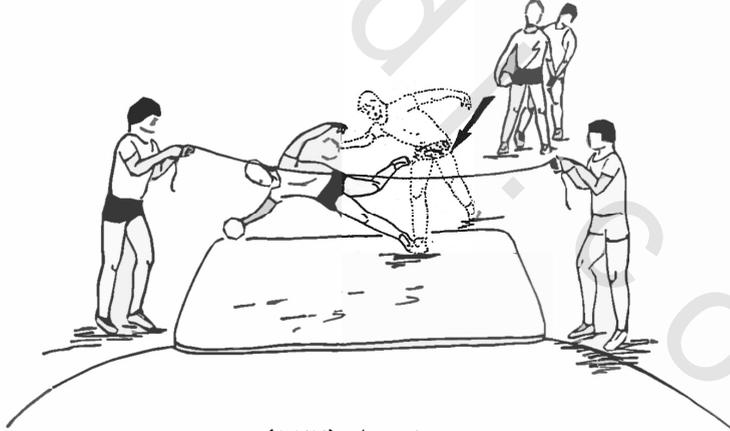
شكل (١٢٠)

- ١٦- التدريب على التصويب بالسقوط الجانبي مع استخدام مرتبة أمام المرمى مع ملاحظة أن يتم الدوران على الجانب الأيمن بعد التصويب شكل (١٢١).



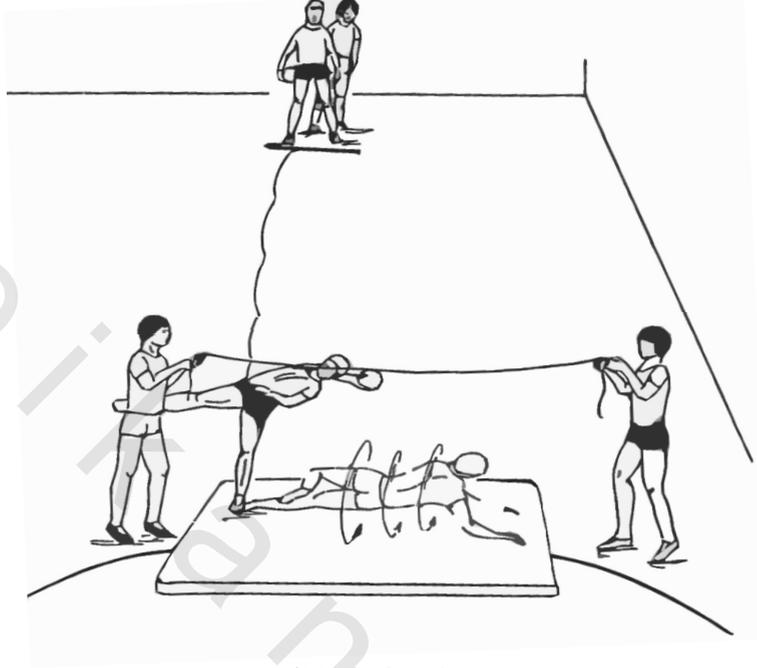
شكل (١٢١)

- ١٧- التدريب على التصويب بالسقوط الجانبي مع ثني الجذع ثم الطيران والسقوط على المرتبة مع ملاحظة تأخر الدرجة والسقوط من تحت (أسفل) الحبل شكل (١٢٢).



شكل (١٢٢)

١٨ - نفس التدريب السابق ولكن مع ملاحظة أن التصويب سيكون عكس الذراع المصوبة والمدحرجة على الجانب المصوب (الأيمن) شكل (١٢٣).



شكل (١٢٣)

التصويب بالطيران:

يعتبر من أهم التصويبات المستخدمة في كرة اليد وبصفة خاصة لدى الخط الأمامي (الدائرة والجناحين)، وتسميه بعض المراجع الحديثة التصويب بالوثب والسقوط حيث يتم التخلص من المدافعين بصورة أفضل كما تكتسب فيه حدة وقوة من حركة طيران الجسم.

ويكون وضع الجسم هنا كما في حالة التصويب بالسقوط إلا أن الهبوط يكون على اليدين الاثنتين معا، مع مراعاة أن الدفع يتم بقدم واحدة مع تعديل الجسم على أن يكون هناك ملامسة للأرض بإحدى

القدمين ويمكن الأداء بأخذ خطوات اقتراب أو بدون حسب موقف اللعب مع مراعاة الناحية القانونية للأداء (ألا تزيد الخطوات عن ثلاث).

ويجب على المدرب أن يبدأ باستخدام المرتبة عند تعليمه هذه المهارة، ثم اللعب كخطوة ثانية، لأن هذا النوع يعتبر مرحلة متقدمة للتصويب بالوثب، وقد يضطر اللاعب لاستخدام الطيران لحظة استغلاله للكرات المرتدة من الحارس أو القائم وذلك بضربها بقبضة اليد، كما قد يكون الطيران من الجناحين (الجانبين)، وهنا قد يكون الطيران مع الدوران على كتف الذراع الرامي ثم الجسم بمعنى أن الأداء يكون بالوثب والسقوط على هيئة طيران (أي مرحلة متقدمة بعد مرحلة السقوط).

وهناك طيران الهواء عبارة عن الارتقاء السريع القوي العالي ليضع اللاعب الكرة في المرمى في الزاوية البعيدة وهو في الهواء في حالة طيران (خاصة الدائرة والجناحين).



شكل (١٢٤)

التصويب الخلفي

وهذا النوع غير شائع الاستخدام، ولا يتم إلا على الدائرة ومن خلال وجود فجوة تسمح به، ويتم الأداء بواسطة رسغ اليد مع فرد الذراع جانبا أو عاليا مع استدارة اللاعب لمواجهة المرمى بالظهر.

طريقة الأداء.



شكل (١٢٥)

يقف اللاعب ويمسك الكرة في منطقة الوسط والظهر مواجه للمرمى، ثم يقوم بلف الرسغ ليكون وضع الكرة للخارج ومواجه المرمى ثم لف الجذع والكتف والذراع مع اتساع القدمين وثني القدم اليمنى والمسافة بين القدمين تسمح بالدفء، شكل (١٢٥).

وعلى اللاعبين

أن يتدربوا منذ نشأتهم الأولى

على استعمال اليد الأخرى

(الغير مستعملة) حتى يمكن

استخدامها في لحظات

معينة من المباراة.

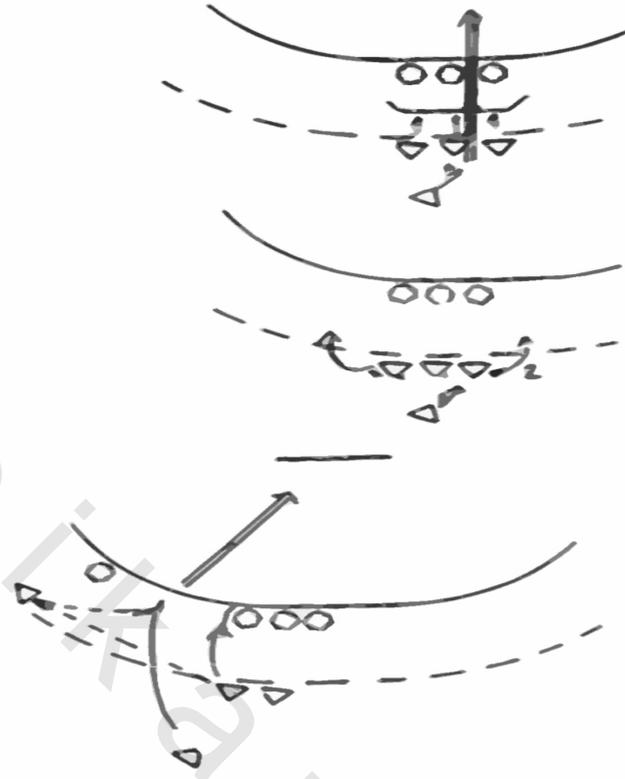


شكل (١٢٦)

التصويبة الحرة المباشرة:

وهي التصويبة التي تتم خارج الـ ٩ متر أو من مكان حدوث الخطأ مع مراعاة أن يكون هناك جزءاً من إحدى القدمين ملامساً للأرض لحظة الأداء كما يمكن أدائها مباشرة وبدون إطلاق صفارة الحكم، وقد تتم هذه التصويبة إما بالسقوط الأمامي أو الجانبي أو مباشرة قبل إتمام حائط الصد أو باللف على قدم الارتقاء للتصويب فوق حائط الصد أو بجواره شكل (١٢٧).





شكل (١٢٧)

ويذكر كمال عبد الحميد إسماعيل، أنه بإجراء حصر عام لأنواع التصويبات طبقا لاستخدامها المناسب في المواقف المختلفة يتضح أنها:

- المهاجمون الخلفيون من المنطقة البعيدة بمراكزها الثلاثة وفي حالة عدم وجود مدافع مقابل أو في حالة وجود فجوات دفاعية كبيرة يفضل التصويب بالارتكاز.
- وفي حالة الدفاع (١:١) يكون التصويب عن طريق استخدام الوثب عاليا مع تغيير التصويب لمستوى الحوض أو التصويب بالوثب

الطويل أو مع السقوط الجانبي أو التصويبة الكراباجية الجانبية،
أو الخلفية.

- لاعبي الدائرة في المكان الهجومي الأيمن يستخدمون التصويب بالوثب والسقوط مع الاقتراب بالوثب الطويل وثى الجذع التصويبة المسقطة (اللوب).
- لاعبي الدائرة في المكان الهجومي الأيسر، الطويل تحت (أيدي المدافعين) والتصويب بالطيران - التصويب الحاد في الزوايا العليا للمرمى - التصويبات المسقطة (اللوب).
- لاعبي الدائرة في المنتصف، التصويب بالوثب وبالطيران وبالسقوط في التصويبة الخلفية، التصويب من مستوى الحوض، التصويب مع السقوط الجانبي.

الخداع:

الخداع في كرة اليد عبارة عن تشتيت الخصم عن طريق أنواع الهجوم المختلفة واستخدام كافة التكتيكات الخاصة بأحدث الخطط، كما أن فتح ثغرة في صفوف المدافعين أي كان نوعها ليتم من خلالها الهجوم عن طريق حركة أو أكثر من حركة اللاعب تكون بغرض إنجاح عملية التصويب.

أي أن الخداع يعتبر عملية جماعية عن طريق العمل الجماعي، ويعتبر عملية فردية عن طريق أداء الخداعات الفردية.

يمكن إتمام عملية الخداع بالكرة أو بدونها حيث يتبع الأخير العمل الجماعي لاحتمال وصول الكرة من الزميل وهذا يعمل على

تشتيت الانتباه، وقد يتم بتغيير سرعة الجري أو الاتجاه، أو بالوقوف ثم الجري فجأة.

وأما الخداع بالكرة فيتبعه إما التنطيط أو التميرير أو التصويب وغالبا ما يكون التنطيط أو التصويب.

والخداع بالجسم نوعان:

(أ) بسيط

(ب) مركب

أولا : الخداع البسيط:

ويستخدم عندما يكون المهاجم على مقربة من المدافع عن طريق حركات الجسم للتخلص من إعاقة المنافس ويتم على مرحلتين:

١- حركة خداعية واضحة تتم بالميل أعلى الجذع جهة اليسار كمثال مع المساعدة بتحريك القدم اليسرى وخلخلة مركز الثقل لنفس الاتجاه بأخذ خطوة قصيرة وببطء لجذب انتباه المدافع للتجاوب مع المهاجم.

٢- تغيير اتجاه الجذع فجأة مع نقل القدم اليمين في الاتجاه الجديد للمرور من على يسار المدافع (بمعنى أداء الحركة الحقيقية وفي اتجاهها المطلوب).

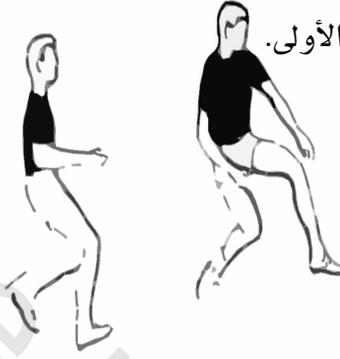
ثانيا الخداع المركب:

يتم بأخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب ونقل مركز ثقل الجسم عليها، ثم تغيير مركز الثقل عن طريق حركة خداع بالجسم أو (الجذع) شكل (١٢٨) على القدم الأخرى (اليمين) ثم انتقالها مائلا أماما للجانب للمرور بسرعة جانب كتف المدافع وليس بعيدا عنه.

وباختصار ... الخداع ...

البسيط: مرور عكسي الحركة الأولى.

المركب: مرور من نفس اتجاه الحركة الأولى.



وفي كلا الحالتين يجب على عدم

توقف الخصم على اتجاه المهاجم

أو المدافع حتى يكون دائما على

استعداد لأي تغييرات فجائية

جديدة، كما أن المغالاة واستخدام

عمليات الخداع بصور غير

شكل (١٢٨)

مطلوبة يؤدي لخسارة الفريق، وغالبا ما يكون نجاح الخداع عن طريق المفاجأة مع إجادة عدة أنواع من الحركات الخداعية مع تحتم حدة وسرعة الحركة الثانية حتى يتكلم الخداع بالنجاح.

والخداع بالكرة يكون عن طريق استخدام المهارات الحركية للعبة وإجادتها ويعتبر من أهم أنواع الخداعات المستخدمة وغالبا ما يكون عن طريق مهارات التمرير - التصويب - التنطيط ... بالإضافة لخداع حارس المرمى.

أولاً - الخداع بالتمرير وينقسم إلى:

١ - الخداع بالتمرير ثم التمرير

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| الحركة الخداعية | الحركة الأصلية |
| - التمريرة لليمين "بندولية" | التمرير لليساار |
| - التمرير للأمام "بندولي" | التمرير خلف الظهر |
| - التمرير الكرياجي للأمام | التمرير البندولي خلف الرأس |
| - التمرير الكرياجي للأمام | اللف والتمرير للخلف |

٢ - الخداع بالتمرير ثم التصويب

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| الحركة الخداعية | الحركة الأصلية |
| - التمريرة الكرياجية | الوثب والتصويب |
| - التمريرة البندولية خلف | التصويب من مستوى الحوض |
| - التمرير البندولية للجانب | اللف والتصويب من فوق الرأس |
| | الظهر |
| | جهة اليمين |

٣ - الخداع بالتمرير ثم التصويب

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| الحركة الخداعية | الحركة الأصلية |
| - التمرير يسارا تنطيط | التمرير بأي نوع آخر أو تصويب |
| - التمرير للأمام | الرجوع خلفا مع دوران الجسم تنطيط |
| | الكرة |

- التمريرة البندولية للجانب الرجوع وتطيط الكرة يسارا

يمينا أمام الجسم

ثانيا - الخداع بالتصويب وينقسم إلى:

١- الخداع بالتصويب ثم التمرير

الحركة الخداعية الحركة الأصلية

- التصويب بالوثب عاليا التصويب بالوثب عاليا - أو للاعب

الدائرة

- التصويب من مستوى الحوض التمريرة البندولية خلف الظهر

أو بين الساقين

- التصويب الكراباجي للأمام التمرير للجناح الأيمن للتصويب في

الهواء (ألعاب الهواء)

- التصويب الخلفي التمرير خلف الرأس

التمرير الكراباجي للأمام

٢- الخداع بالتصويب ثم التمرير

الحركة الخداعية الحركة الأصلية

- التصويب من مستوى الرأس التغيير والتصويب من الجانب أو مع

ثني الجذع

- التصويب من مستوى الحوض التصويب بمن مستوى الرأس أو

بالوثب

- التصويب بالوثب لف الذراع والتصويب بالوثب عاليا

- التصويب بالارتكاز اللف جهة اليسار والتصويب بالوثب

٣- الخداع بالتصويب ثم التنطيط

- | الحركة الخداعية | الحركة الأصلية |
|---------------------------|---|
| - التصويب بالوثب | التنطيط الجري (١ - ٣ خطوات) |
| - التصويب بالارتكاز أماما | ثم التصويب بالوثب أو الارتكاز |
| - التصويب بالارتكاز | تغيير للخلف وعمل تنطيط بعد تجميع المدافعين. |
| - التصويب بالارتكاز | التنطيط ثم تمرير الكرة للاعب الدائرة في مكان الهجوم الأيمن. |

أمثلة للخداع بالجسم قبل التصويب:

- الخداع بالتصويب بالقطع يسارا ثم تغيير الاتجاه بالعودة يمينا والتصويب الكرياجي بالوثب أو من الارتكاز أو الحوض (خداع بسيط) بجوار المدافع.
- الخداع بالتصويب بالدوران للاعب الدائرة مثلا ثم التصويبة الخلفية.
- الخداع بالمرور جهة اليسار ثم الرجوع لليمين والعودة مرة ثانية يسارا للمرور من اليسار مع عمل تنطيط ثم التصويب أو القيام بعملية التصويب مباشرة قبل عمل التنطيط.
- خداع بالجري لجهة اليسار ثلاث خطوات (شمال - يمين - شمال) ثم الرجوع عمل تنطيط ثم الوثب والتصويب بجوار المدافع.
- الوقوف ممسكا بالكرة أمام الصدر - الوثب جهة اليسار يمين المدافع ثم الحجل على القدم اليسرى وتعدية المدافع من جهة يمينه والتصويب.

- الوقوف ممسكا بالكرة أمام الصدر (خداع بسيط بالوثب).
- الوقوف ممسكا بالكرة أمام الصدر محاولة تعديية المدافع من جهة اليمين.
- الجري ثلاث خطوات (القطع للأمام) ثم محاولة العودة بالكرة خلفا التوقف وتكملة التقدم للأمام بعمل التنطيط ثم التصويب.

تدريبات تطبيقية وتعليمية لمهارة الخداع:

١- لاعبان متواجهان

يمرر اللاعب الأول

الكرة للاعب الآخر

ثم يستلمها منه وهو

يجري ثم تحاول

تعديية ذلك اللاعب

بالخداع.

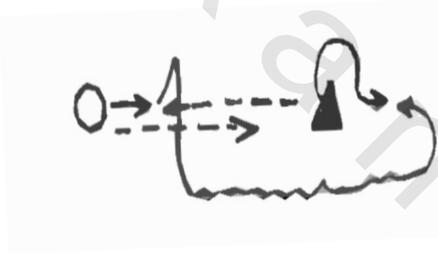
ثم يقوم بالتنطيط ثم

يقوم اللاعبان بعمل

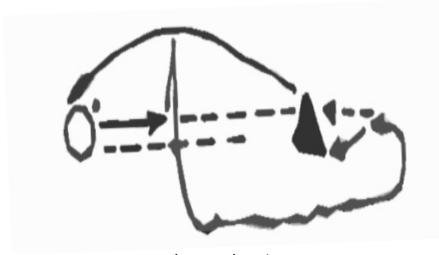
نصف لفة وتكرار

العمل السابق وهكذا

شكل (١٣٩).



شكل (١٣٩)



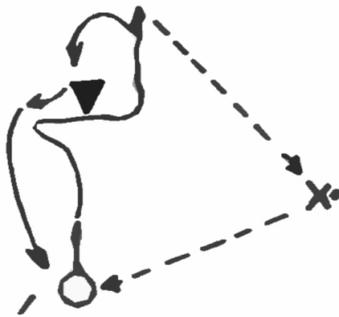
شكل (١٤٠)

٢- نفس العمل ولكن مع تبادل الدورة كل مرة ومع زيادة نشاط المدافع تدريجيا شكل (١٤٠).



شكل (١٤١)

٣- ثلاثة لاعبين يقف المدافع بين المهاجمين، يقوم اللاعب الأول، بتمرير الكرة إلى المدافع ثم يستلمها ثانية ويحاول خداعة ثم يمرر الكرة للاعب الآخر ليؤدي نفس الأداء شكل (١٤١).



شكل (١٤٢).

٤- ثلاثة لاعبين يمرر أحدهم الكرة لزميله فيراوغ الثالث ويقوم بالتخطيط ثم يلف ويمرر لزميله الذي مرر له ويصير مدافعا ويصير المدافع مهاجما

٥- يمرر اللاعب رقم (١) الكرة إلى (٢) ثم يستلمها منه ثانية فيقوم بالخداع ويمرر الكرة أثناء الوثب مع نصف لفة إلى (٢) الذي يحل مكان (١) وفي اللحظة يتبادل (٢)، (٣) أماكنهما ويقومان بنفس العمل شكل (١٤٣).



شكل (١٤٣)

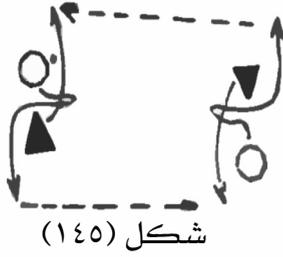
٦- أربعة لاعبين يكون هناك مدافعان بين مهاجمين (٤، ١). يقوم اللاعب (١) بالخداع والتمرير ل (٤)، ويتبادل المكان مع (٢). ونفس العمل يتم بين (٣)، (٤) شكل (١٤٤).



شكل (١٤٤)

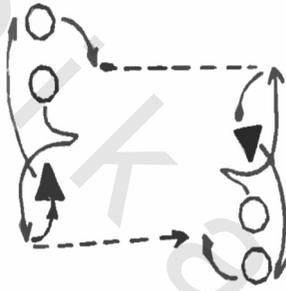
٧- أربعة لاعبين يقوم (١)

بالخداع ثم تمرير الكرة إلى (٢) الذي يخادع هو الآخر ويمرر إلى (١) مع تكرار الأداء شكل (١٤٥).



٨- نفس العمل السابق ولكن

مع ٦ لاعبين بينهم ٤ لاعبين مهاجمين ومدافعين حيث يمرر (١) الكرة إلى (٤). ويصبح مدافعا وعلى المدافع مهاجما ويتكرر نفس الأداء مع الجهة الأخرى شكل (١٤٦).



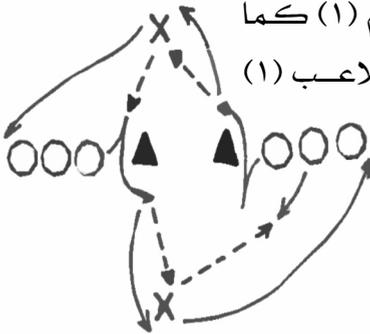
شكل (١٤٦)

٩- صفان وجها لوجه مع

كل لاعب كرة يقوم اللاعب الأول بمراوغة المدافع الذي أمامه ثم يمرر لرقم (١) كما

بالرسم ثم يحل مكانه ويقوم اللاعب (١)

بتمرير الكرة للاعب الأول في الصف الآخر ليقوم بنفس الأداء ثم يذهب ليحل في نهاية المجموعة كما بالرسم. يتم العمل بنفس الكيفية



شكل (١٤٧)

١٠- ثلاث صفوف في كل

صف ٣ لاعبين وأمام كل

صف مدافع، حيث يقوم

اللاعب الأول من المجموعة

اليمن بالخداع والمراوغة

للمدافع الذي أمامه مع تمرير

الكرة للاعب رقم (٤) في

المجموعة المقابلة ثم يعود هو

للدفاع ثم يعود المدافع خلف

المجموعة نفسها كما بالرسم

يتم العمل بنفس الكيفية بالنسبة

للمجموعتين الأخيرتين وبنفس

تغيير الأماكن شكل (١٤٨).

١١- يقوم اللاعب (١) بخداع

المدافع الذي أمامه ثم يلف

ويمرر الكرة للاعب رقم (٢)

ليقوم بنفس الأداء مع ملاحظة

تغيير الأماكن بعد العمل

مباشرة بين المدافع والمهاجم

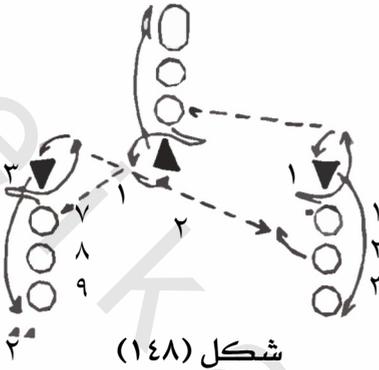
لتبادل القيام بالعمل كمدافع

ومهاجم شكل (١٤٩).

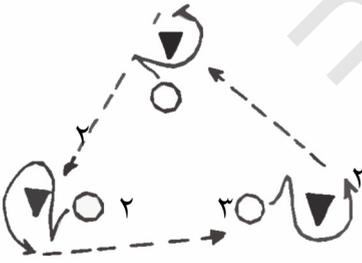
١٢- مثلث يقوم اللاعب رقم

(١) الحامل للكرة بمراوغة

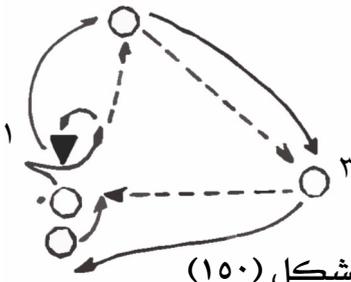
المدافع وتمرير الكرة للاعب



شكل (١٤٨)

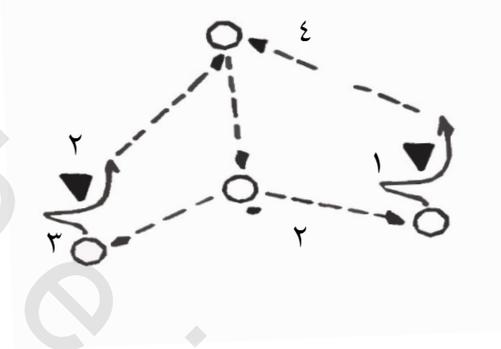


شكل (١٤٩)



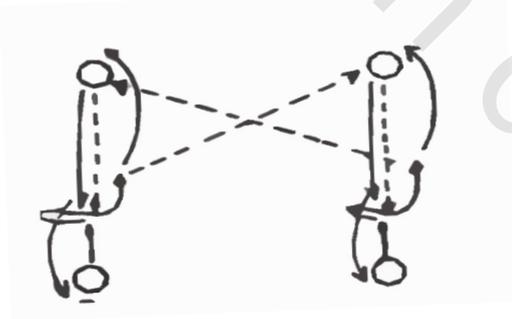
شكل (١٥٠)

المواجهه (٢) ويصير هو مدافعا ثم ينتقل المدافع إلى مكان اللاعب
المواجهه (٢) الذي يمرر الكرة إلى (٣) يمرر إلى (٤) بنفس العمل
شكل (١٥٠).



شكل (١٥١)

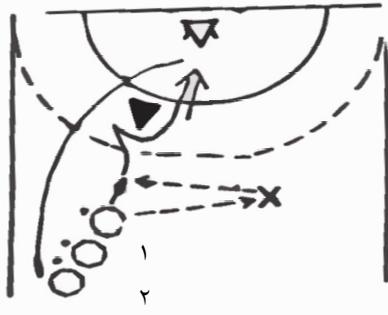
١٣ - اللاعب رقم (٢) الذي
يقف في منتصف اللاعبين
(١) و(٣) يقوم بتمرير الكرة
إلى اللاعب رقم (١) الذي
يقوم بالمرأوغة ثم تمرير
الكرة للاعب رقم (٤) الذي
يعيد الكرة ثانية إلى (٢) فيقوم
بتمريرها إلى اللاعب رقم (٣)
الذي يقوم بالمرأوغة ويمررها
إلى (٤) فيعيدها ثانية إلى (٢)
ليعيد العمل ويكرره وهكذا
شكل (١٥١).



شكل (١٥٢)

١٤ - على شكل مستطيل
اللاعب رقم (١) معه كرة
يقوم بتمريرها إلى (٢) ثم
يجرى ليقف مدافعا أمامه
ويقوم (٢) بمرأوغته ثم تمرير
الكرة إلى اللاعب رقم (٣)
الذي يقوم بنفس الأداء مع
ملاحظة تغيير الأماكن في كل
مرة بين اللاعبين (١)، (٣)
وبين اللاعبين (٣)، (٤) شكل (١٥٢).

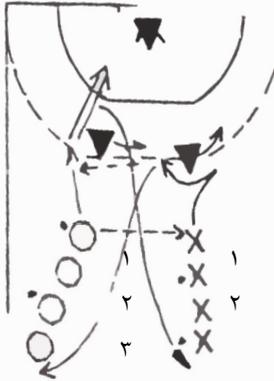
١٥ - صف أمام منطقة ال٩متر
 في مركز الخلف الأيسر يمرر
 للزميل ثم يستلم منه ويقوم
 بالمراوغة ثم التصويب
 ويسترجع كرتة ويقف خلف
 المجموعة كما بالرسم شكل (١٥٣).



شكل (١٥٣)

١٦ - أربع مجموعات من اللاعبين:

مجموعتان في مركزي الجناحين الأيمن والأيسر ومجموعتان في
 مركزي الخلفيين الأيمن والأيسر أيضا يمرر اللاعب الجناح الأيمن إلى
 اللاعب الخلفي الأيمن الذي يندفع ويراوغ المدافع ثم يقوم بالتصويب
 ويسترجع كرتة ويقف خلف اللاعب الخلفي الأيسر الذي يخادع ثم يمرر
 إلى لاعب الجناح الأيسر الذي يراوغ المدافع ويصوب ثم ينتقل الخلفي
 الأيسر إلى الجناح الأيسر واللاعب الجناح الأيسر المصوب ينتقل إلى
 الجناح الأيمن وينتقل لاعب الجناح الأيمن إلى اللاعب الخلفي الأيمن
 شكل (١٥٤).



شكل (١٥٥)

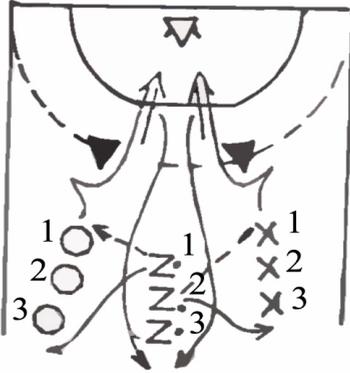


شكل (١٥٤)

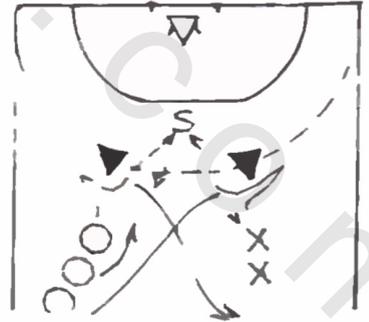
١٧- صفان احدهما في الخلفي والآخر في الخلفي الأيمن يقوم اللاعب (١) في الأيسر بالتمرير للاعب الأيمن الذي يراوغ ويجلب نحوه الدفاع ثم يمرر لزميله الأيسر المندفع الذي يصوب ثم يغير مركزه في الخلف عند الأيمن ويتم تغيير الأيسر في الخلف عند الأيسر شكل (١٥٥).

١٨- صفان ومدافعان مع لاعب دائرة، يقوم اللاعب الأول في الخلفي الأيسر بالمرأوخة ثم تمرير الكرة بالوثب للاعب الدائرة الذي يمرر الكرة إلى اللاعب الأول في الخلفي الأيمن الذي يكرر نفس العمل شكل (١٥٦)

١٩- ثلاثة صفوف خلفيين الأيسر والخلفي الأيمن ولاعب الوسط وأمام الباكية مدافعان يقوم اللاعب الأول في المنتصف بالتمرير للمهاجم الخلفي الأيسر الذي يراوغ الدفاع ثم يقوم بالتصويب ويغير مكانه في الخلف عند لاعبي المنتصف ويقوم لاعب المنتصف بالانتقال في الخلف لاعبي كخلفي الأيسر وكذا العمل مع اللاعب الأوسط الثاني ومجموعة لاعبي الخلفي الأيمن كما بالرسم شكل (١٥٧).

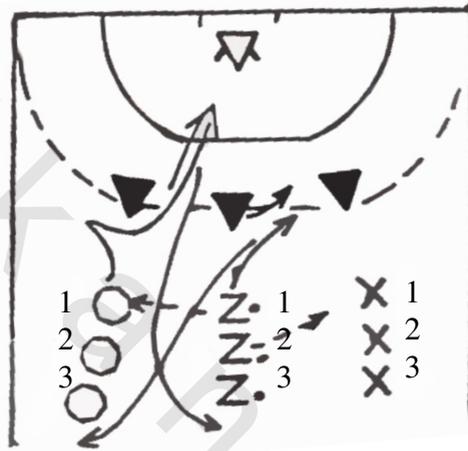


شكل (١٥٧)



شكل (١٥٦)

٢٠- نفس التمرين السابق إلا انه يوجد أمام كل صف مدافع وعلى لاعب المنتصف أن يحاور بالانتقال جانبا ليجلب معه المدافع ثم يمرر الكرة إلى الخلفي الأيسر الذي يراوغ ويصوب ثم يسترجع كرتة وينتقل خلفا خلف اللاعب الأوسط وينتقل الأوسط خلف المهاجم الخلفي الأيسر، يتم نفس العمل مع المجموعة الأخرى كما بالرسم شكل (١٥٨).



شكل (١٥٨)

خامسا: الأهمية الخاصة بالتدريبات التطبيقية:

إن العناية التدريب على المهارات الحركية تختلف في أدائها في التدريب عنه في خلال المباراة حيث أن اللاعب يحتاج للدقة والسيطرة على الكرة خلال أهدافه المتحركة والغير ثابتة بل والأكثر أهمية من ذلك إن منافسيه يستطيعوا أن يتدخلوا في تصرفاته بالاعتراض ولذا يراعى في التدريب استغلال إمكانات اللاعب المتعددة والتي تجعله يتخذ القرارات الصحيحة والتصرف السليم إزاء الموقف الذي يجابهه أثناء تأديته للمهارات ومن العوامل المناسبة جدا في ذلك التدريبات التطبيقية

والتي تستخدم على مدار العام والتي لها أهميتها الكبرى في إتقان وتنشيط المهارة الحركية وهناك العديد من مبادئ تحقيق ذلك مثل:

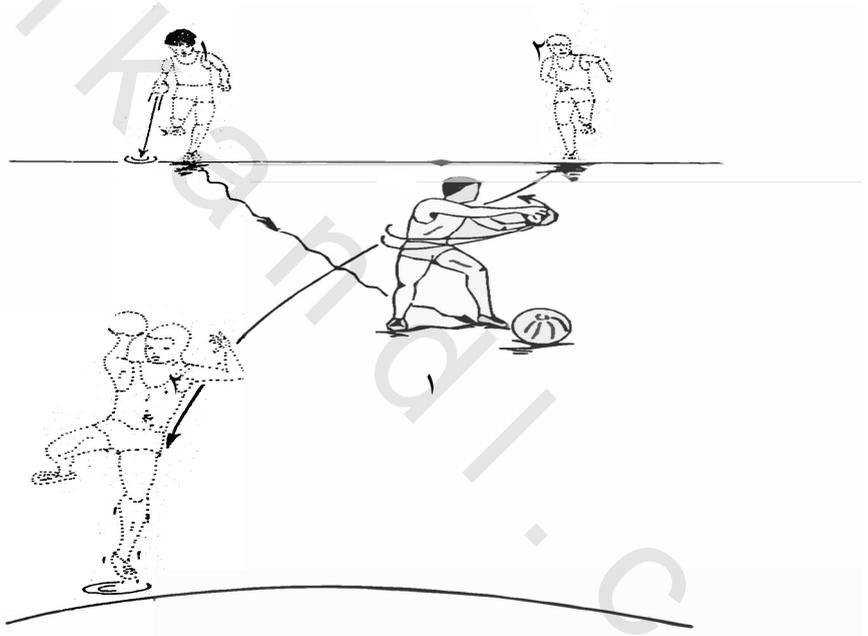
- تغيير اتجاه الكرة.
- تغيير اتجاه اللاعب.
- زيادة عدد الكرات.
- زيادة سرعة الأداء.
- التحكم في عدد اللاعبين أثناء الأداء.
- تدريبات على شكل مسابقات والعب صغيرة.
- تدريبات حركية من مهارات متعددة.
- تساهم في الإعداد البدني عن طريق تدريبات المهارات.
- استخدام الأدوات.
- استخدام الزميل كمدافع سلبي ثم ايجابي ثم شبه ايجابي ثم موقف مشابه تماما للمباراة.
- التنوع في المهارة نفسها ومستواها بإضافة مهارة أو أكثر.
- استغلال إمكانيات البيئة المحيطة كالملاعب وخطوطه.
- إيجاد العلاقة بين الخط الأمامي (لاعبى الدائرة) ولاعب الخط الخلفي (اللاعبين البنائين ذوى التصويب البعيد).
- استخدامها في واجبات المراكز.

التصرف الهجومي (السلوك الجماعي)

تدريب (١):

التغيير (تدريب)

لاعبان يقفان على خط المنتصف - يقوم اللاعب (١) بالجري
بتنطيط الكرة حتى الوصول للكرة الطيبة ثم يمرر لرقم (٢) القاطع
خلفه تمريره خلفية ثم يقوك اللاعب رقم (٢) أما بالتصويب أو بالتمرير
شكل (١٥٩).



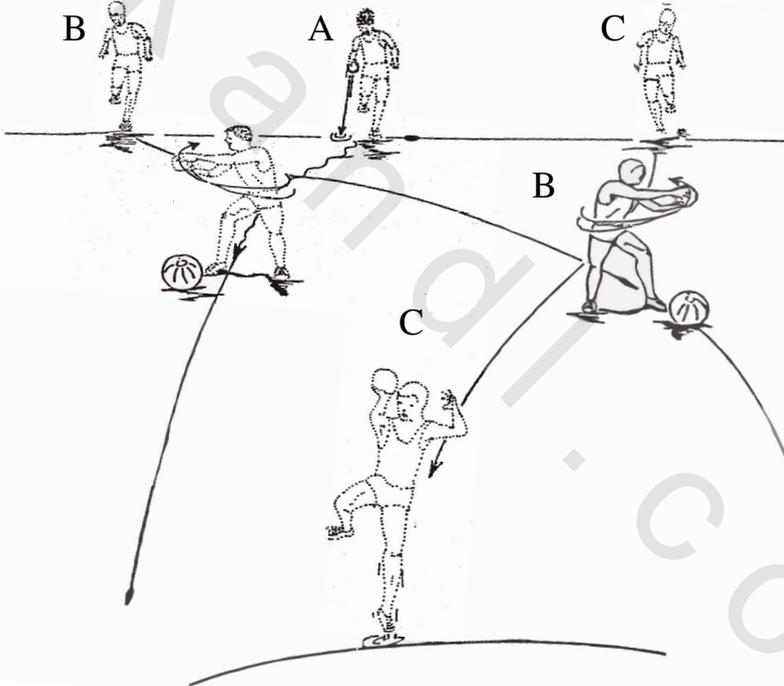
شكل (١٥٩)

تدريب (٢):

تدريب لثلاثة تغييرات

ثلاثة لاعبين يقفون عند خط المنتصف ، يبدأ اللاعب (A) بالتحرك تنطيط الكرة حتى الكرة الطبية ثم يقطع خلفه اللاعب (B) ويستلم الكرة خلفية منه ، ثم يتابع تنطيط الكرة حتى الوصول للكرة الطبية الثانية ثم يمرر خلفا للاعب (C) الذي يقطع خلفه ويستلم الكرة أما يصوب أو يمرر أو يخادع أو يقوم بالتنطيط (تكمله الهجوم أيا كان حسب الموقف) شكل (١٦٠).

مع ملاحظة أن كلا من اللاعبين (A) ، (B) يتابعان السير للأمام.

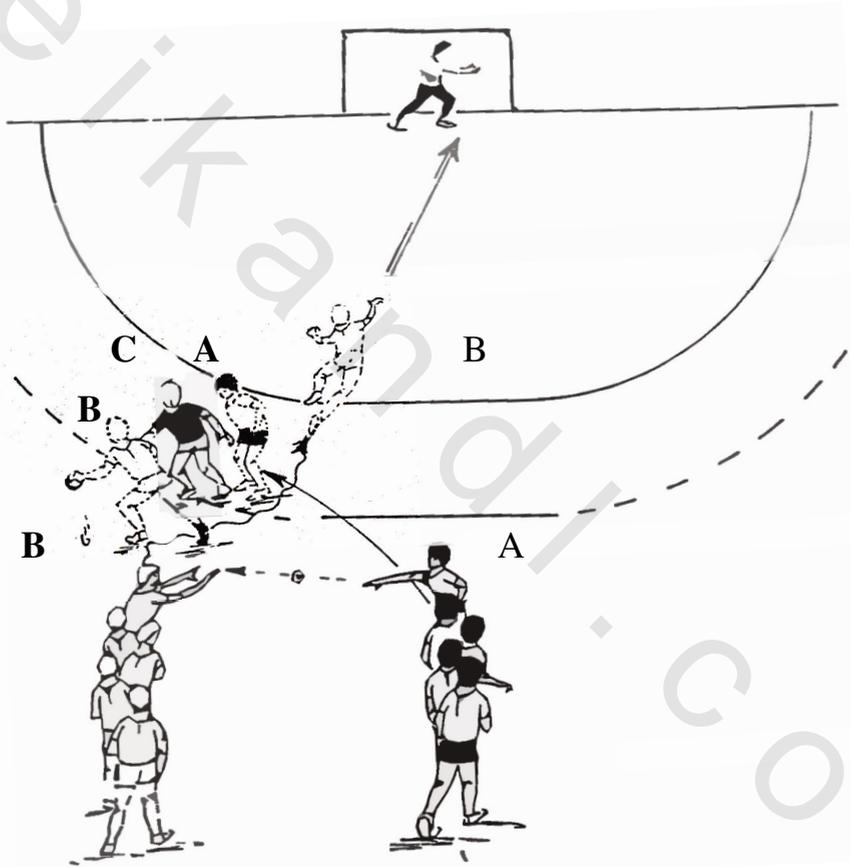


شكل (١٦٠)

تدريب (٣):

تدريب على الحجز المبدئي

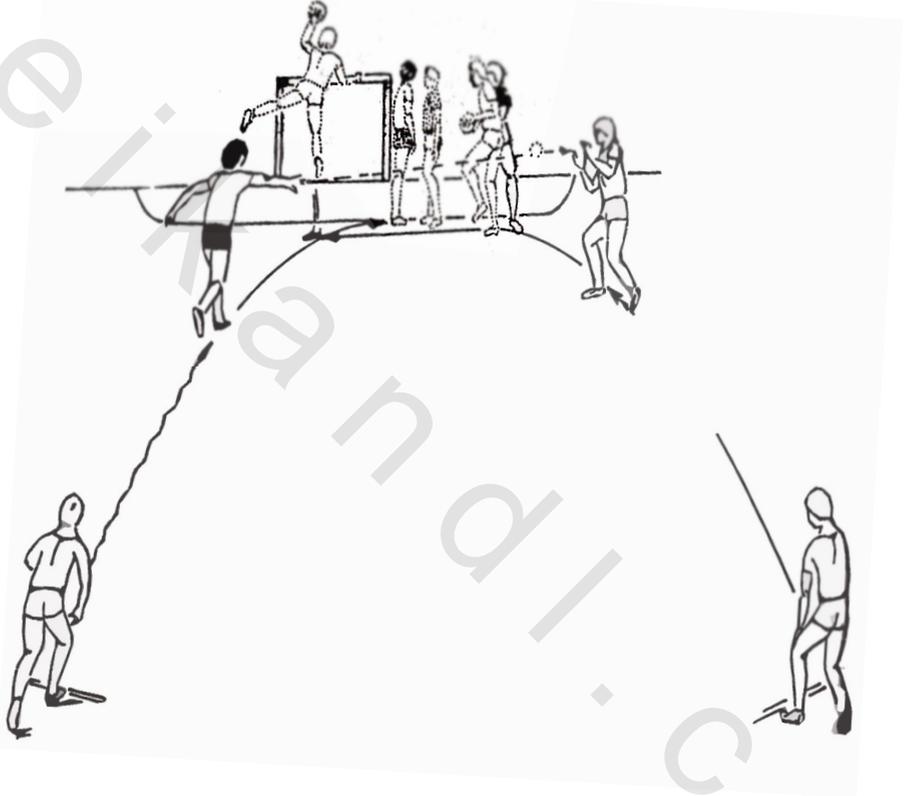
يقوم اللاعب (A) بتمرير الكرة إلى اللاعب (B) ثم يقوم (A) بالذهاب لحجز اللاعب (C) المدافع كما بالرسم، حينئذ يقوم اللاعب (B) بخداع المدافع (C) بالاتجاه نحو اليسار و ينتظر قليلا حتى يحجزه اللاعب (A) ثم يغير اتجاهه و يخادع ويدخل من الجهة المحجوز منها المدافع بواسطة زميله (A) ويقوم بالتصويب كما بالرسم شكل (١٦١).



شكل (١٦١)

تدريب (٤):

يقوم اللاعب (١) بتطيط الكرة حتى الوصول إلى خط الـ ٩ متر حينئذ يقوم بالقطع للداخل ويقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٢) عند خط (٧) متر والذي يقوم بالتصويب على المرمى بعد القطع خلف اللاعب رقم (١) الذي يقوم بدورة بحجز اللاعب رقم (٣) المدافع المتابع لحركة اللاعب رقم (٢) كما بالرسم شكل (١٦٢).

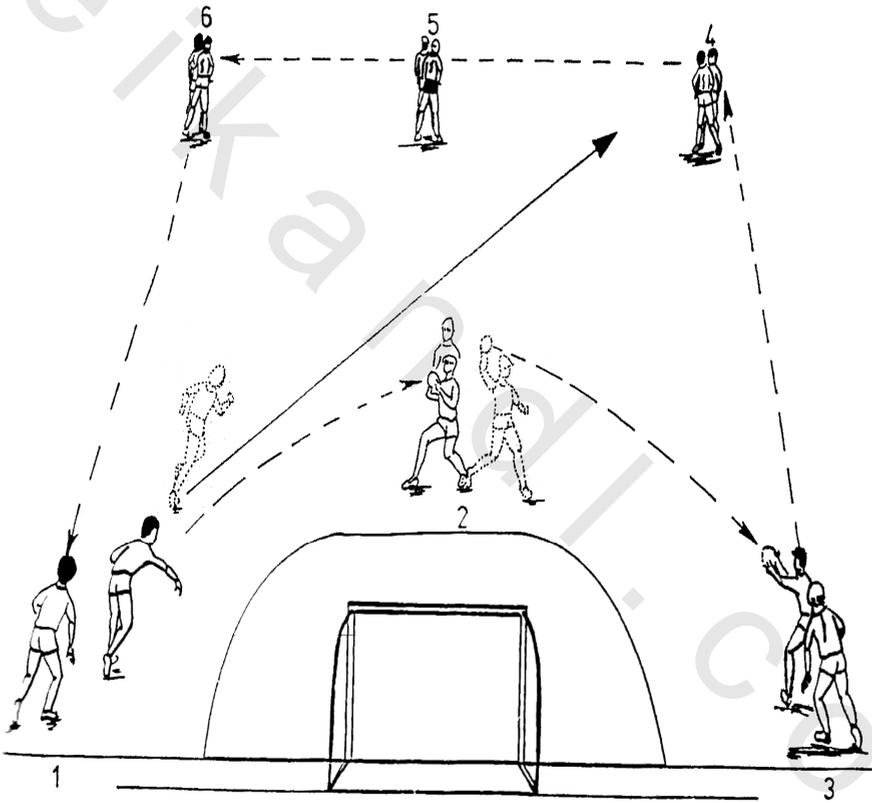


شكل (١٦٢)

تدريب (٥):

تتمية حركات التمرير والاستلام وخداعاتها حيث تكون حركة الكرة ضد حركة الجري فمثلا اللاعب رقم (٢) الذي استلم الكرة يخادع بتمريرها في اتجاه اليمين مثلا ثم يغير ويمررها إلى اتجاه اليسار كما بالرسم شكل (١٦٣).

أما حركة اللاعبين فتكون اللاعب (١) خلف اللاعب (٤)، (٢) خلف (٥) و(٣) خلف (٦) و(٦) خلف (٢).



شكل (١٦٣)

تدريب (٦):

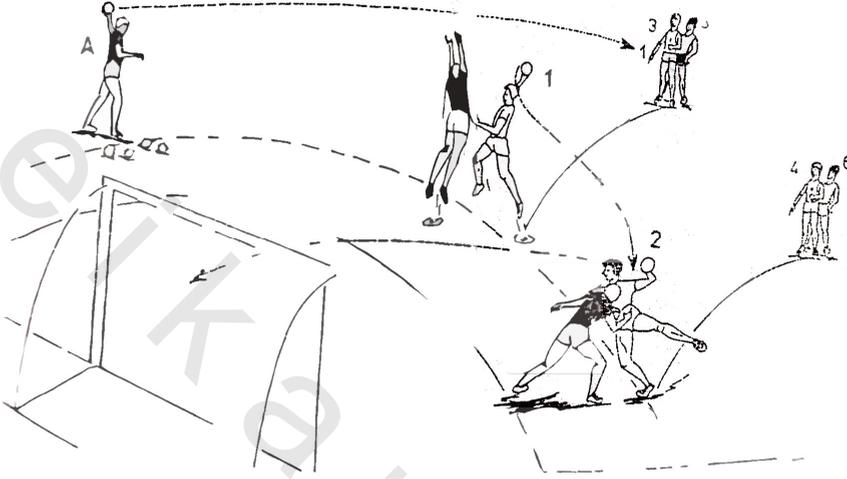
اللعب من المكان الخلفي (أي المراكز الخلفية) وذلك بتبادل الحركة وتعليم رشاقة وخفة التصويب. (١)، (٢) لاعبان خلفيان، (٢) يخادع بالتصويب بالارتكاز ثم يمرر إلى (١) الذي يقوم بالتصويب بالوثب فيقابله الدفاع عند (٩) متر فيلجأ إلى التميرير خلف الرأس أو خلف الظهر (الجانب) إلى (٢) الذي يغير جسمه كما بالرسم ويخادع المدافع ويصوب. (ويمكن عن طريق متخلف الألعاب الممكنة للتصويب أو التميريرات شكل (١٦٤)).



شكل (١٦٤)

تدريب (٧):

نفس التدريب السابق ولكن مع زيادة (أ) الذي يمرر لبقية اللاعبين مع مراعاة إتمام التصويب باتخاذ مراكز وأوضاع التصويب المناسبة شكل (١٦٥).

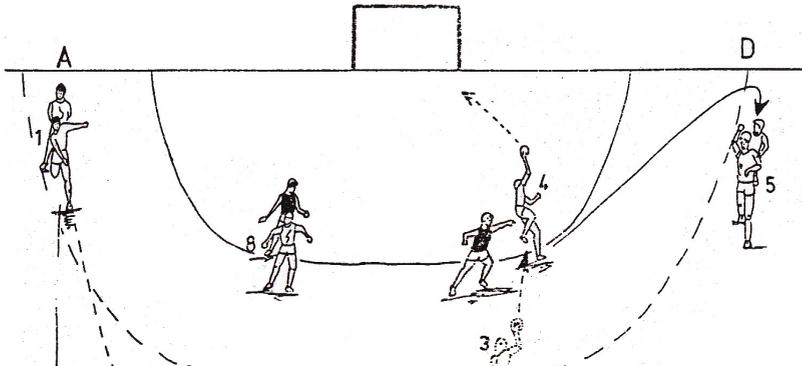


شكل (١٦٥)

تدريب (٨):

تعليم العمل الجماعي والتعاون بين لاعبي الخط الخلفي ولاعبي الدائرة (الخط الأمامي).

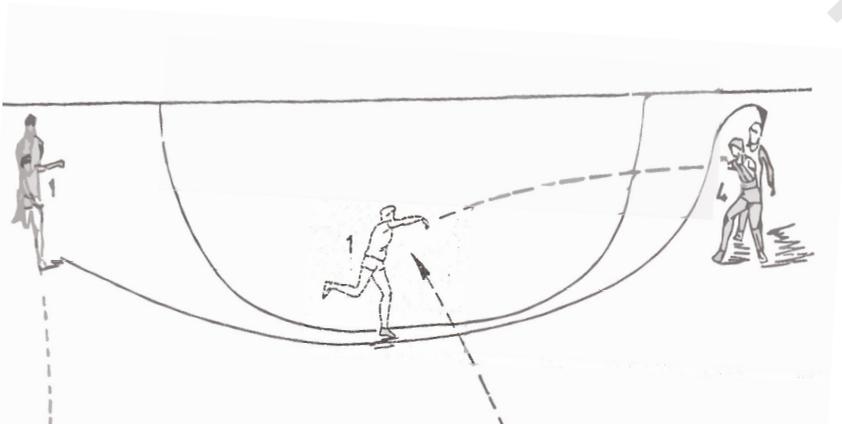
(١) يلعب الكرة إلى (٢) ثم ينقل خلف المجموعة (B) ثم يمرر إلى (٣) ويقف خلف المجموعة (C)، (٣) يقوم بالتنطيط ثم يمرر إلى (٤) القاطع على الدائرة ثم يأخذ مكانه ثم ينتقل (٤) إلى خلف المجموعة (D) ثم يتكرر التدريب مع اللاعبين (٦، ٥، ٧) شكل (١٦٦).



شكل (١٦٦)

تدريب (٩):

نفس الغرض من التدريب السابق عن طريق تمرير (١) إلى (٢) ثم من (٢) إلى (٣) ثم (٣) إلى (١) القاطع على الدائرة والذي تمرر إلى (٤) ثم ينتقل إلى (٤) مع ملاحظة التمرير بالنسبة للاعبين (٢)، (٣) من خلال الحركة شكل (١٦٧).

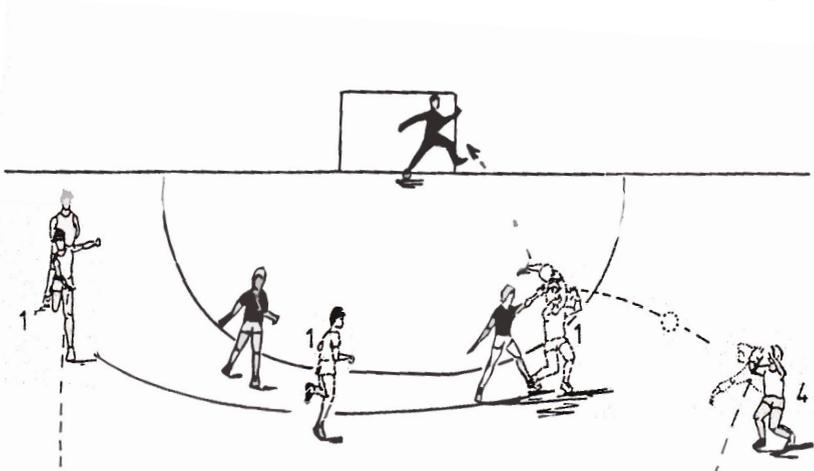


شكل (١٦٧)

تدريب (١٠):

التعاون بين الخططين الأمامي والخلفي:

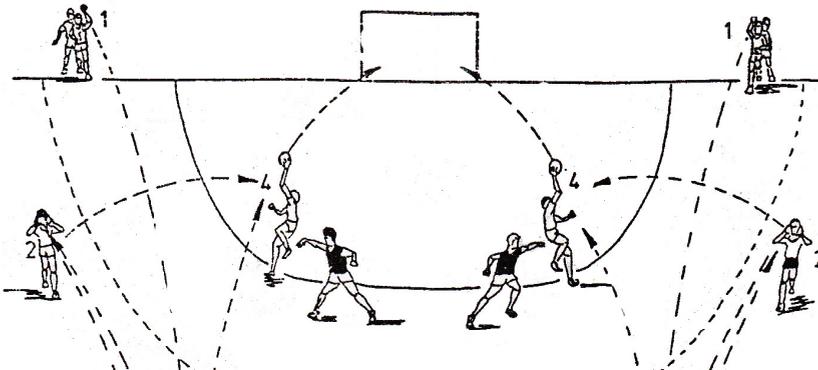
نفس التدريب السابق ولكن مع استلام (١) القاطع على الدائرة من اللاعب رقم (٤) مع وجود الدفاع وشبه الايجابي شكل (١٦٨).



شكل (١٦٨)

تدريب (١١):

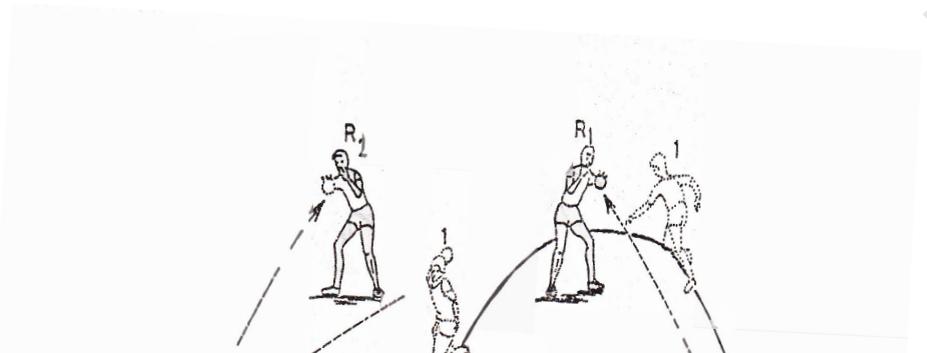
نفس التدريب السابق ولكن يلاحظ أن اللاعب يقطع ويستلم الكرة في العدة (٤) ثم يصوب شكل (١٦٩) يلاحظ القطع للتصويب على الدائرة من المكان البعيد بعد الاستلام من المهاجم الخلفي العكسي.



شكل (١٦٩)

تدريب (١٢):

مجموعتان لتعليم التعاون بين الخطيين الأمامي والخلفي لاعب المجموعة (أ) الأول رقم (١) يلعب الكرة للمهاجم الخلفي الأيسر ثم يجرى خلفه ويستلم منه الكرة ثم يمرر للاعب رقم (٤) الأول من المجموعة (ب) ويجرى ليقف خلفهم ثم يمرر رقم (٤) إلى اللاعب المهاجم الخلفي الأيمن ويكرر نفس العمل شكل (١٧٠).

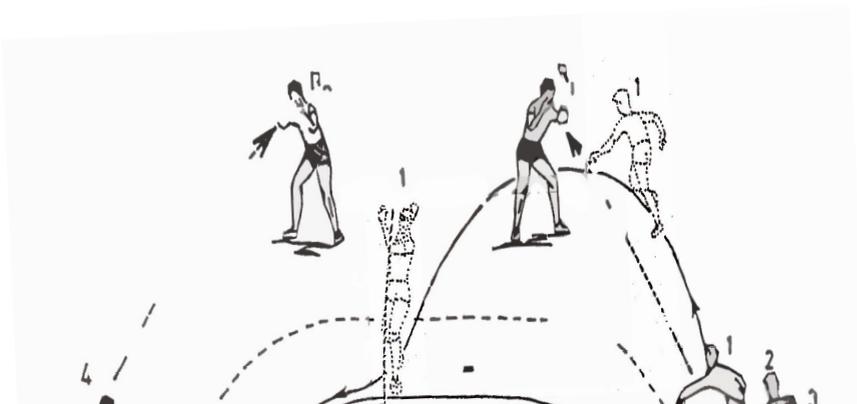


شكل (١٧٠)

تدريب (١٣):

تعليم التكتيك وتصرفاته بين الخطين الأمامي والخلفي.

اللاعب رقم (١) من المجموعة (أ) يمرر للخلفي الأيسر (١ ب) والذي يستلم منه الكرة خلفية ثم يقوم بالتصويب، وهناك يقف لاعب بجوار المرمى يمرر كرة للاعب رقم (٤) من المجموعة (ب) ليقوم بنفس العمل شكل (١٧١).

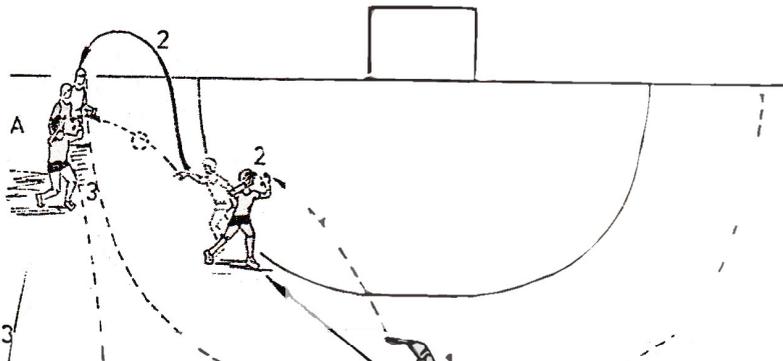


شكل (١٧١)

تدريب (١٤):

للتحركات بين الأربع مجموعات:

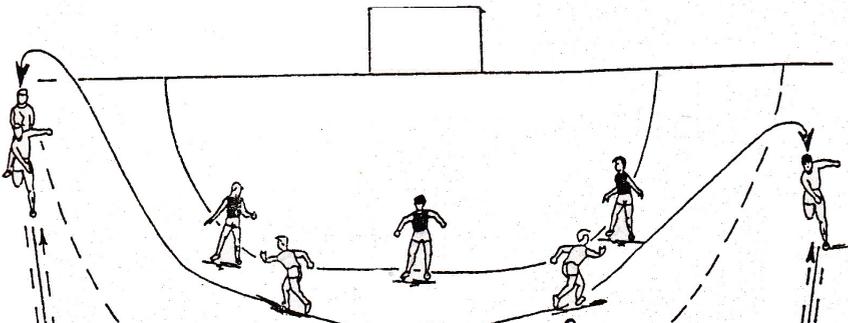
يقوم اللاعب رقم (١) بتطيط الكرة متعرجا ثم يمرر لرقم (٢) الذي يمرر لرقم (٣) في المجموعة (أ) ثم يجري ليقف خلفهما ويمرر (٣) للاعب رقم (٤) ثم يقف خلف المجموعة (ب) (٤) يمرر للاعب رقم (٥) ثم يقف خلف المجموعة (٢) ثم يبدأ (٥) العمل من جديد شكل (١٧٢).



شكل (١٧٢)

تدريب (١٥):

لتحسين تحركات اللعب الخاص بالمراكز الخلفية وأهميته وكذلك تحسين التعرف الحركي للاعبين عن طريق اللاعبين الخلفيين مع ملاحظة أن الأداء يكون على شكل حرف (8) الانجليزي كما بالرسم شكل (١٧٣).



شكل (١٧٣)

تدريب (١٦):

نفس التدريب رقم (١٥) التحركات على حرف (8) ولكن مع وجود نشاط شبه ايجابي من المدافعين.

التمرير ثم التحرك ومن اللاعب رقم (١) إلى (٢) ومن (٢) إلى (٣) ومن (٣) إلى (٤) ومن (٤) إلى (٥) ومن (٥) إلى (٦). ثم من (٦) إلى (١) وهكذا كما بالرسم شكل (١٧٤).

ويلاحظ أن المدافع يكون ايجابيا لحظة استلام المهاجم الكرة.

