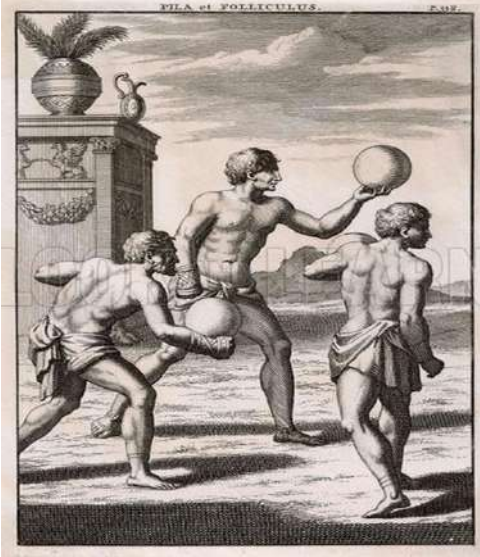


## تاريخ كرة اليد

منذ أكثر من 4000 عام



لعبت كرة اليد في كل مكان ... في مصر وروما وحتى في جميع أنحاء أمريكا الجنوبية، لعب قدماء المصريين العديد من ألعاب الكرة، حيث تم العثور على رسومات لمصريين يلعبون الكرة يعود تاريخها إلى أكثر من 4000 عام في مقابر في سقارة في مصر، تظهر فريقين من الفتيات في حالة حركة كانت الكرات المستخدمة في



ورق البرد

مصر خفيفة وقوية. عادة ما تكون عبارة عن جلود جلدية مملوءة بالقش، أو بعض النباتات اللينة الأخرى مثل ورق البرد، في الإمبراطورية الرومانية كانت تسمى اللعبة "expulsim ludere" وكانت تُلعب على أرض تسمى "sphaeristas". يُقال إن الإسكندر الأكبر قد ساهم في نشر هذه اللعبة في جميع أنحاء المستعمرات اليونانية

في إيطاليا في القرن الأول قبل الميلاد، ثم انتشرت إلى الإمبراطورية الرومانية، التفاصيل الدقيقة لكيفية ممارسة هذه الرياضة محدودة نوعًا ما

في أمريكا يعود سلف كرة اليد إلى ما يقرب من 3000 عام حيث تجد جذورها في المكسيك، اين وجدت رسوم للاعبين على الفخار والمنحوتات وحتى الجداريات ا في المواقع الأثرية المختلفة في جميع أنحاء البلاد، من بين هذه الألعاب التي تم ممارستها في الحضارات تشبه كرة اليد هي "Rebotea a mano con pelota dura" ، التي يمكن

ترجمتها تقريبًا إلى "الكرة الصلبة التي ينططها المرء بيده". تم لعب هذه اللعبة بشكل أساسي في قبيلة Chicimeca ، على أرض مساحتها 20 × 40 قدمًا، العديد من المواقع القديمة في هندوراس لها مثل هذه الأسس، وبناءً على العديد من الرسومات التي تصورها يمكن للمرء أن يتخيل أن هذه الرياضة كانت جزءًا أساسيًا من الحياة القبلية.

تعود بدايات كرة اليد الحديثة حسب بعض المؤرخين إلى عام 1898 بالدنمارك نسبة إلى لعبة عرفت باسم هاندبولد **Handbold** ابتكرها ناظر لمدرسة يدعى "هولكر نلسن **Holger Nielsen**، كانت تمارس بملعب صغير مشابه للملعب الحديث.

فيما يرى البعض الآخر أن مصدر هذه اللعبة هو لعبة قديمة أخرى تسمى هزينة **Hazena** ظهرت في براغ بتشيكوسلوفاكيا عام 1892 على يد جوزيف كلينكر **Joseph Klenker** مفتش في الجمباز (**inspecteur de gymnastique**) كانت تلعب على فترتين مدة الفترة الواحدة 25 دقيقة، في ملعب طوله 48 متر وعرضه 32 متر، بكرة أكبر من حجم الكرة الحالية، يتكون الفريق الواحد من سبعة لاعبين يستطيعون الانتشار في أي مكان من الملعب دون المنطقة المحرمة، في عام 1920 ظهر بتشيكوسلوفاكيا اتحاد للعبة (الهزنا) قام بتنظيم أول دوري محلي لها ومازالت تمارس هناك إلى وقتنا هذا إلى جانب رياضة كرة اليد الحديثة .

أما آخرون فيرون في كرة اليد الحديثة امتدادا إلى لعبة اسمها **Torbball** بالفرنسية **Balle au but** تم ممارستها كنشاط رياضي من قبل السيدات في ألمانيا 1915 يرجع ابتكارها إلى هيرمان بكمين **Herman Bakhmann**، تمارس في ملعب يشبه كثيرا الملعب الحالي لكرة اليد مع بعض الاختلافات البسيطة مثل منطقة المرمى التي كانت تقدر بخمس أمتار.

- في سنة 1900 قام ايرلندي يسمى كازي Casey بإدخال لعبة مشاهدة لكرة اليد الى الوم الامريكية لقيت رواجاً مذهلاً وتم تنظيم اول منافسة فيها سنة 1919 بلوس انجلس.

- في نفس السنة 1919 قام الالماني كارل شلنر Carl Schlenz استاذ تربية بدنية

( Professeur de l'École Normale Germanique d'Éducation )  
Physique de Leipzig)

باقتراح نسخة معدلة من لعبة طربال Torball

(sorte de « balle au but » pratiqué par les femmes allemandes)



الممارسة من قبل السيدات الالمانيات في ذلك الحين بشكل يناسب ويشجع اقبال الرجال على ممارسة كرة اليد، وبذلك ظهر ما يسمى بكرة اليد ب11 لاعب Le Hand .Ball a11

- سنة 1920 قامت الفدرالية الالمانية

بوضع هذه الرياضة كأسلوب تكميلي للإحماء والتدريب

- سنة 1926 في لاهاي قامت الفدرالية العالمية لألعاب القوى هواة بتعيين لجنة مختصة في صياغة قوانين خاصة بكرة اليد.

- في سنة 1928 ظهرت كرة اليد الممارسة في الهواء الطلق ب11 لاعب كرياضة استعراضية بأمستردام Amsterdam وهو ما مهد الى تأسيس الفدرالية العالمية لكرة اليد هواة

FIHA



## La Fédération Internationale de Handball Amateur (F.I.H.A).

- سنة 1933 تم تأسيس الفدرالية الالمانية لكرة  
اليد

- سنة 1936 وبعد انضمام 23 بلد الى

**FIHA** تم ادراج رياضة كرة اليد في برنامج الالعاب الاولمبية في برلين **Berlin** بمشاركة  
سته دول هي رومانيا المجر سويسرا المانيا النمسا الوم

- سنة 1938 شهدت تنظيم وفوز المانيا بالبطولة العالمية الاولى لكرة اليد ب11 لاعبا،  
عرفت الألعاب الاولمبية غياب رياضة كرة اليد عن برامجها بعد الحرب العالمية الثانية.

- سنة 1946 بكوننهاغن (الدنمارك) **Copenhagen** قامت ثماني فدراليات من  
بينها فرنسا بتأسيس الاتحاد الولي الحالي لكرة اليد **I.H.F** مقرها بستوكهولم  
**Stockholm** الى غاية 1950 حيث اصبح مقرها بمدينة بازل **Basel** السويسرية.

- سنة 1952 تنظيم بطولة العالم لكرة اليد ب 11 لاعبا بسويسرا

- سنة 1954 الاتفاق على تنظيم بطولة العالم كل 4 سنوات، كما شهدت نفس السنة اول  
ظهور رسمي لكرة اليد ب7 لاعبين في منافسة عالمية بالسويد (البطولة العالمية الاولى) تميزت  
بالمستوى التقني العالي والسرعة في اللعب، اما عن كرة اليد ب11 لاعبا فقد اختفت رسميا من  
الساحة الدولية منذ عام 1966.

- سنة 1972 تم ادراج كرة اليد ب 7 لاعبين في برنامج الالعاب الاولمبية التي نظمت بميونخ  
في المانيا اما بالنسبة للمشاركة النسوية فكانت في العاب مونريال الكندية سنة 1976.

- منذ بطولة العالم التي نظمت في أيسلندا في عام **1995**، أصبحت المسابقة تعقد كل سنتين.

2021 - 10 - 12

## تاريخ كرة اليد (تابع)

### تاريخ كرة اليد بالجزائر:

#### قبل الاستقلال:



- ظهرت لعبة كرة اليد (11 لاعبا) في الجزائر سنة **1942** حيث كانت تمارس في مراكز الشباب

- سنة **1953** شهدت تنظيم دورات بـ7 لاعبين

- سنة **1956** تم تنظيم اول بطولة جزائرية بـ7 لاعبين

#### بعد الاستقلال:

- سنة **1963** تم تأسيس الفدرالية الجزائرية لكرة اليد، وفي أكتوبر من نفس السنة تم انضمامها الى الفدرالية العالمية لكرة اليد.

- في نفس السنة تم تنظيم الفدرالية الجزائرية تضم ثلاث رابطات هي الجزائر، وهران، قسنطينة.

سنة 1968 في شهر سبتمبر قررت الفدرالية الجزائرية تنظيم شبه بطولة وطنية تجمع بين الشرق والوسط والغرب.

## كرة اليد الميدان:



يطلق عليها ايضا اسم كرة اليد بأحد

عشر لاعبا **Le Hand Ball a11**

ابتكرها الالماني كارل شلنز **Carl Schlenz**

تعتبر الأصل الذي اشتقت منه فكرة ممارسة

كرة اليد بسبعة لاعبين، تمارس على ملعب

لكرة القدم، مع وجود بعض الاختلافات في طريقة تحديد المناطق الداخلية لميدان اللعب

طبقا لنصوص مواد القانون الخاص بها.



ينص قانون كرة اليد للميدان على أن

المباراة تلعب بأحد عشر لاعبا بما في ذلك

حارس المرمى، تلعب المباراة في شوطين،

زمن كل منهما خمسة وأربعين دقيقة، يفصل

بينهما فترة راحة قدرها عشر دقائق،

أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لأول مرة في دورة برلين عام 1936

تكاد تقتصر ممارستها حاليا على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع

والصيف، حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على

مبارياتها كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدودا وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول اقبال

الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد داخل القاعة.

## القواعد الاساسية لكرة اليد

### اولا. القواعد الجديدة المعمول بها في كرة اليد منذ صيف 2016



- يمكن لكل فريق أن يختار في أي وقت من المباراة أن يهاجم بـ 07 لاعبين في مرحلة الهجوم، وبالتالي بدون حارس مرمى، وهو ما كان مسموحًا به في السابق فقط في حالة النقص العددي، قاعدة جديدة تؤدي في كثير من الأحيان إلى استقبال الأهداف من بعيد،

خاصة من طرف حارس المرمى المنافس عند استعادته الكرة.



- عندما يرفع الحكم ذراعه، يصبح من حق الفريق المهاجم أداء ست تمريرات على الأكثر قبل التسديد.



- يمكن للحكام إصدار بطاقة زرقاء للدلالة على فتح إجراء تأديبي بعد الإقصاء، عندما يكون ذلك مبررا.



- من أجل الحد من تلك التجاوزات التي تصاحب تدخل الطاقم الطبي لإسعاف أحد اللاعبين على أرضية الملعب، قرر الاتحاد الدولي أن اللاعب الذي سيُعالج داخل منطقة اللعب يجب أن يغادر الملعب بعد تدخل

الطاقم الطبي، ثم ينتظر قيام فريقه بثلاث هجمات للعودة إلى اللعب، هذه القاعدة لا تنطبق على حراس المرمى الذين يتعرضون إلى إصابة على مستوى الرأس بالكرة.

- خلال آخر 30 ثانية من المباراة (احتمال لعب وقت إضافي)، يتم الآن معاقبة



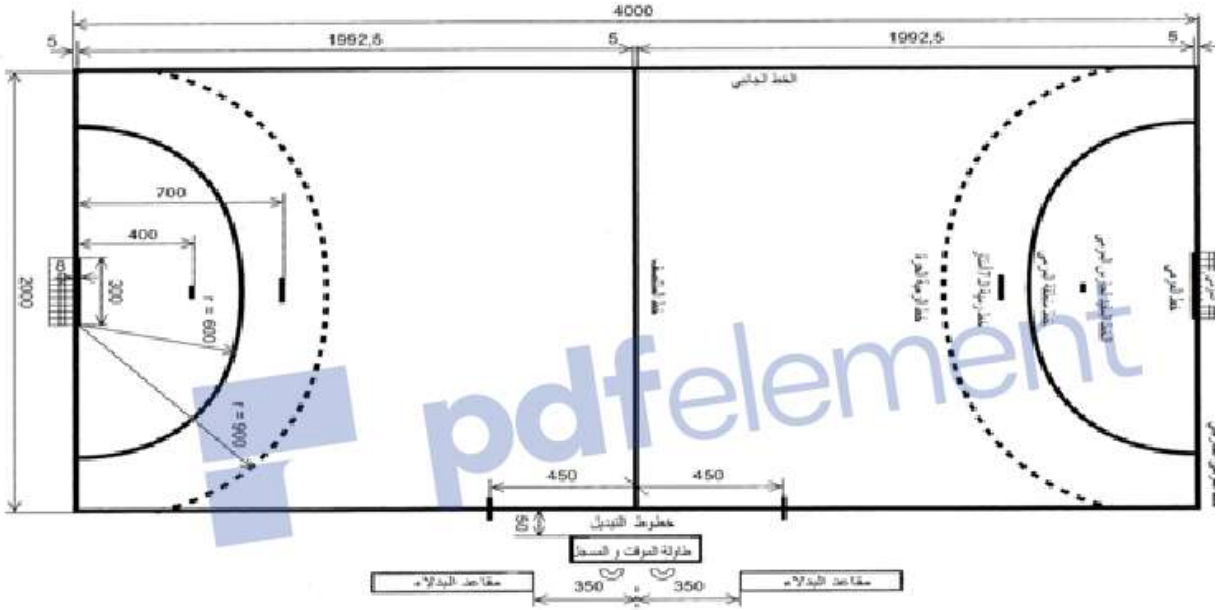
الأخطاء غير الرياضية بشكل منهجي برمية سبعة أمتار، بالإضافة إلى البطاقة الحمراء بغض النظر عن مكان ارتكاب الخطأ.



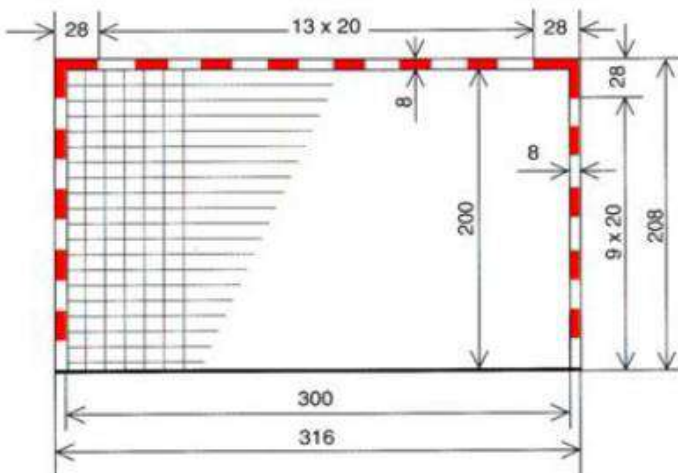
ثانيا. القواعد الاساسية لكرة اليد

## 1 ابعاد ملعب كرة اليد Dimensions du terrain de Handball

### 1.1 ساحة اللعب L'aire de jeu



تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر (20 × 40 متر)، يوجد في الملعب مرميان يحاط كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريباً تعرف بمنطقة المرمى (Zone ou surface de but) والتي تتحدد بخط منطقة المرمى (Ligne du surface de but) يبعد بمسافة 6 أمتار عن المرمى، كما يوجد خط شبه دائري اخر متقطع يبعد عن المرمى بمسافة 9 أمتار يعرف هذا الخط ب خط الرمية الحرة (Ligne de jet franc)



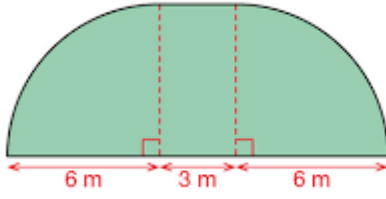
### 2.1 المرمى Le but

عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل عرضه 3 متر وارتفاعه 2 متر تكون قوائم المرمى والعارضة مصنعة من المادة نفسها من الخشب

في غالب الاحيان، تكون ذات مقطع عرضي تربياعي بواجهة تبلغ 8 سنتيمتر، ينبغي طلاء الجوانب الثلاثة للعوارض البارزة من الملعب بالتبادل بلونين مختلفين عن لون الخلفية، وينبغي طلاء كلا المرميين داخل الملعب باللون نفسه.

### 3.1 منطقة المرمى Zone ou surface de but

Au handball, la surface de but est constituée de deux quarts de disque et d'un rectangle.



Calculer une valeur approchée au centième près de l'aire, en m<sup>2</sup>, de cette surface de but.

تحيط بالمرمى، وتتحدد هذه المنطقة بواسطة ربع دائرتين (من الجانبين) نصف قطرها 6 متر وخط وصل مواز لخط المرمى يبعد بدوره عن المرمى بـ 6 متر، لا يسمح إلا لحارس مرمى الدفاع بالتواجد في هذه المنطقة غير أنه في امكان أي لاعب مسك

الكرة ولمسها في الهواء داخل حدود هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزته خارج حدود المنطقة ورمى الكرة قبل نزوله على الأرض، وإذا لمس اللاعب أرض الملعب داخل منطقة المرمى فينبغي عليه أن يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة اما في حال تعمد اللاعب تجاوز هذه المنطقة حتى يتخذ موقعا أفضل للتسجيل ففي هذه الحالة تكون الكرة من حق لاعبي الفريق المنافس ونفس الشيء إذا تعمد أحد المدافعين تجاوز هذه المنطقة محاولاً اتخاذ موقع أفضل على أرض الملعب، فسيعاقب على ذلك لأنه خالف قواعد اللعب.

### 4.1 منطقة تبديل اللاعبين La zone de changement

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق الى جانب طاولة التحكيم امام خط منتصف الملعب بمحاذاة خط التماس، عادةً ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد يجلس عليها مدربا الفريقين ولاعبو الاحتياط والموقوفون، كل منطقة تبديل ينبغي أن تكون قريبة من المرمى الخاص بكل فريق، وفي أثناء فترة الاستراحة ما بين الشوطين، يتم تبديل هاتين المنطقتين بين الفريقين، وعلى كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز خط التبديل

الذي يعتبر جزءاً من الخط الجانبي للملعب ويمتد بمسافة 4.5 متر بدايةً من خط المنتصف ووصولاً إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق.

**ملاحظة:**

من الضروري ان توضع طاولة الميقاتي والمسجل وكذلك مقاعد البدلاء في وضع يسمح للميقاتي والمسجل ان يريا منطقة التبديل بوضوح.

### القواعد الاساسية لكرة اليد (تابع)

**2. زمن اللعب، الاشارة النهائية، الوقت المستقطع:**

### **Durée du match, signal de fin et time-out**

#### **1.2. زمن اللعب Durée du match**

يكون زمن اللعب الاعتيادي لجميع الفرق التي يراوح سن لاعبيها 16 سنة فما فوق ( **juniors & séniors**) (2 × 30) دقيقة وفترة راحة لمدة 10 دقائق.

ويكون زمن اللعب الاعتيادي (2 × 25) دقيقة لمجموعة الاعمار من 12 الى 15 سنة (**minimes & cadets**) و(2 × 20) دقيقة لمجموعة الاعمار من 8 الى 11 سنة (**pupilles & benjamins**) في كلتا الحالتين تكون فترة الراحة لمدة 10 دقائق.

في حالة انتهاء المباراة بالتعادل خلال الوقت الاصلي ولم يتم تحديد الفائز يلعب وقت اضافي بعد راحة لمدة 5 دقائق ينقسم الوقت الاضافي على شوتين مدة كل منهما 5 دقائق وبينهما فترة راحة لمدة دقيقة واحدة

إذا استمر التعادل بعد الوقت الاضافي الاول يلجئ الفريقان الى لعب وقت اضافي ثان بعد فترة راحة لمدة 5 دقائق ينقسم هو الاخر الى شوتين مدة كل منهما 5 دقائق بينهما فترة راحة لمدة دقيقة واحدة

إذا استمرت حالة التعادل بين الفريقين يحدد الفائز حسب بنود القوانين التي تنسجم مع المسابقة المعنية

## 2.2. الاشارة النهائية:

يبدأ زمن اللعب بصافرة الحكم لأداء رمية البداية وينتهي مع الاشارة النهائية الاتوماتيكية للساعة المرئية او من الميقاتي واذا لم تطلق مثل هذه الاشارة يقوم الحكم بإطلاق صافرة نهاية زمن اللعب .

### ملاحظة:

إذا لم تتوفر الساعة المرئية المزودة بالإشارة النهائية الاتوماتيكية سوف يقوم الميقاتي باستخدام ساعة طاولة ايقاف وينهي المباراة بإشارة نهائية.

عند استخدام ساعة مرئية يجب تسييرها ان امكن ذلك من 0 الى 30 دقيقة

المخالفات والتصرفات غير الرياضية التي يتم ارتكابها قبل او تكون متزامنة مع الاشارة النهائية (لنهاية الشوط الاول او نهاية المباراة ) من الواجب المعاقبة عليها حتى وان تم ذلك بعد اطلاق تلك الاشارة.

لا يقوم الحكم بإنهاء المباراة الا بعد تنفيذ الرمية الحرة الضرورية او رمية 7 امتار وبعد التحقق من نتيجتها الفورية.

يجب اعادة الرمية اذا اطلقت الاشارة النهائية ( لنهاية الشوط الاول او نهاية المباراة) وقد تم تنفيذ الرمية الحرة او رمية 7 امتار والكرة مازالت في الهواء، يجب التأكد اولا من نتيجة هذه الرمية المعادة قبل ان ينهي الحكم المباراة

اللاعبون والاداريون معرضون للعقوبات الشخصية بسبب المخالفات والسلوك غير الرياضي التي تحدث اثناء تنفيذ الرمية الحرة او رمية 7 امتار ( المتزامنة مع الاشارة النهائية)، في حال حدوث مخالفة عند تنفيذ مثل هذه الرمية لا يمكن ان تؤدي الى رمية حرة في الاتجاه المعاكس ( لصالح الفريق المنافس )

اذا قرر الحكمان ان الميقاتي قد اعطى الاشارة النهائية ( لنهاية الشوط الاول او المقابلة ) مبكرا فيجب عليهما ان يبقيا اللاعبين في الملعب ولعب الوقت المتبقي

الفريق الذي كان مستحوذا على الكرة عند انطلاق الصافرة النهائية مبكرا يظل محتفظا بها عندما تستأنف المباراة، حيث اذا كانت الكرة خارج الملعب تستأنف المباراة بالرمية التي تتطابق مع ذلك، اما اذا كانت الكرة في الملعب فتستأنف المباراة برمية حرة.

واذا انتهى الشوط الاول من المباراة او نهاية الزمن الوقت الاضافي الاول) متأخرا يجب يكون زمن الشوط الثاني اقصر بما يتوافق مع ذلك واذا انهى الشوط الثاني او نهاية زمن الوقت الاضافي متأخرا اصبح الحكام بوضع لا يسمح لهم بتغيير اي شيء

### 3.2. الوقت المستقطع time-out

يقر الحكام متى والى اي مدى يتم ايقاف وقت اللعب ( الوقت المستقطع )

متى يكون الوقت المستقطع الزاميا

\* عند اعطاء الايقاف لمدة دقيقتين ( الاستبعاد ) ، الطرد

\* عندما تمنح رمية 7 امتار

\* عندما يمنح الوقت المستقطع للفريق

\* عند التبديل الخاطيء او دخول لاعب اضافي الى الملعب

\* عند اشارة الصافرة من الميقاتي او من المراقب الفني

\* عندما تكون المشاورات ضرورية ما بين الحكام يعطي الحكام الميقاتي اشارة عندما تكون هناك ضرورة لإيقاف الساعة واعادة تشغيلها من خلال الوقت المستقطع.

يتم الاعلان او الاشارة عن ايقاف زمن اللعب (من قبل الحكام) للميقاتي وذلك بإطلاق ثلاث صافرات قصيرة متقطعة مع اشارة اليد

يجب دائما اطلاق صافرة للإشارة عن استئناف المباراة بعد الوقت المستقطع.

يجب لكل فريق ان يطلب مرتان الوقت المستقطع (الوقت المستقطع للفريق) في كل شوط مدته دقيقة واحدة خلال وقت اللعب الاعتيادي، من الضروري استخدام احدهما على الاقل قبل الخمس دقائق الاخيرة من الشوط حيث يصبح من حق كل فريق طلب وقت مستقطع واحد خلال هذه الفترة.

### 3. الكرة Le ballon :

تصنع الكرة من الجلد او من مادة صناعية كما يجب ان تكون مستديرة ويجب ان لا يكون سطحها الخارجي من مادة لامعة او ملساء.

#### 3.1. احجام الكرة (المحيط والوزن المستخدم من قبل الفئات المختلفة):

. 58 الى 60 سم و 425 الى 475 جرام (مقاس الاتحاد الدولي (3

(Dimension IHF Taille 3) للرجال والشباب من الذكور فوق 16 سنة

. 54 الى 56 سم و 325 الى 375 جرام (مقاس الاتحاد الدولي (2

(Dimension IHF Taille 2) للسيدات فوق 14 سنة والشباب من

الذكور من 12 الى 15 سنة

. 50 الى 52 سم و 290 الى 320 جرام (مقاس الاتحاد الدولي (1

(Dimension IHF Taille 1) الشباب اللاتي تتراوح اعمارهن بين 8 و

13 سنة والصغار من الذكور الذين تتراوح اعمارهم بين 8 و 11 سنة

## ملاحظات:

. يجب استخدام الكرات التي تحمل شعار الاتحاد الدولي لكرة اليد في كل المباريات الرسمية العالمية التي تشملها تعليمات الاتحاد الدولي

. ان اوزان واحجام الكرات المستخدمة في كرة اليد للصغار **mini-handball** لا تخضع لقوانين اللعب الاعتيادية

. في كل مباراة يجب توفير كرتين قانونيتين على الاقل، يجب ان تكون الكرات الاحتياطية متواجدة مباشرة على طاولة الميقاتي اثناء المباراة تتوافق هي الاخرى مع المعايير التي ينص عليها القانون

يقرر الحكام متى تستخدم الكرة الاحتياطية، في مثل هذه الحالات يجب على الحكام استخدام الكرة الاحتياطية بسرعة في اللعب للتقليل ولتجنب الاوقات المستقطعة.

## 4. الفريق، البدلاء، الادوات **L'équipe, les changements de joueurs, l'équipement**

### 1.4. الفريق **L'équipe**

. يتكون الفريق من 14 لاعبا

. لا يسمح لأكثر من 7 لاعبين بالتواجد داخل الملعب في نفس الوقت وباقي اللاعبين بدلاء.

. في جميع الاوقات اثناء المقابلة يجب ان يخصص الفريق احد اللاعبين (السبعة) كحارس للمرمى داخل الملعب، حارس المرمى يمكن ان يصبح لاعب ملعب في اي وقت (مع احترام القوانين الخاصة بلاعب الساحة).

. يجب تواجد 5 لاعبين على الاقل داخل الملعب عند بدء المباراة.

## ملاحظات:

. يمكن زيادة عدد اللاعبين في الفريق الى 14 لاعبا في اي وقت اثناء المباراة بما في ذلك الوقت الإضافي ( شرط ان تكون اسماءهم مدونة على ورقة المقابلة) **Felle de match**

تستمر المباراة حتى وان نقص عدد افراد الفريق عن خمسة لاعبين في الملعب حيث يرجع للحكام تقدير متى يجب انهاء المباراة بصورة نهائية

يسمح للفريق باستخدام على الاكثر اربعة من اداري الفريق **4 officiels d'équipe** اثناء المباراة لا يمكن استبدالهم اثناء سير اللقاء، يجب ان يعين احدهم مسؤولا عن الفريق **responsable d'équipe** يسمح له فقط بالتحدث مع الميقاتي او المسجل واذا دعت الضرورة مع الحكام

عموما لا يسمح لإداري الفريق بدخول الملعب اثناء المباراة واي خطأ من هذا النوع يمكن اعتباره سلوك غير رياضي **attitude antisportive** ينجم عليه رمية حرة للفريق المنافس او رمية تناسب وضعية اللعب قبل الاعلان عن توقف اللقاء.

. يعتبر الاداري واللاعب مؤهلا للمشاركة اذا كان حاضرا عند بداية المباراة ومسجلا ضمن ورقة التسجيل اما عن اللاعبين او الاداريين الذين يصلون بعد بدء المباراة يجب ان يثبتوا تأهيلهم للاشتراك في المباراة لدى الميقاتي او المسجل **بعد التأكد من ادراجهم على استمارة التسجيل،** يمكن للاعب المؤهل للمشاركة دخول الملعب من خط منطقة التبديل الخاصة بالفريق في اي وقت

. يجب ان يستبعد اللاعب الغير مؤهل للمشاركة اذا دخل الملعب، وتستأنف المباراة برمية حرة للفريق المنافس.



#### 2.4. اللاعبين البدلاء:

يمكن للبدلاء الاشتراك في اللعب في اي وقت وبصورة متكررة دون اخبار الميقاتي او المسجل طالما ان اللاعبين المستبدلين قد غادروا الملعب

يجب على اللاعبين دائما الدخول والخروج من الملعب من خط منطقة التبديل الخاصة بهم وهذا ينطبق ايضا على حراس المرمى

كذلك تطبق قوانين التبديل اثناء الوقت المستقطع (ما عدا الوقت المستقطع للفريق)

يجب معاقبة التبديل الخاطئ بإيقاف لمدة دقيقتين اللاعب البديل الذي اقترف خطأ التبديل واذا ارتكب أكثر من لاعب من نفس الفريق مخالفة التبديل الخاطئ فان اللاعب الذي ارتكب الخطأ اولا هو الذي سيعاقب فقط تستأنف المباراة برمية حرة للفريق المنافس

اذا دخل لاعب اضافي الملعب بدون نية التبديل او تدخل كبديل بطريقة غير قانونية من منطقة التبديل يجب معاقبته بإيقاف لمدة دقيقتين

وهكذا فانه يجب انقاص عدد لاعبي الفريق لاعبا واحدا في الملعب لمدة الدقيقتين القادمتين

اذا دخل لاعب الملعب اثناء مدة ايقافه لمدة دقيقتين يجب ان يعطى ايقافا اخر اضافي لمدة دقيقتين

وتستأنف المباراة في الحالتين برمية حرة للفريق المنافس

#### 3.4. التجهيزات:

يجب ان يرتدي لاعبو الملعب لكل فريق زيا موحدا ومغايرا باللون والتصميم motifs لزي الفريق الاخر ويجب ان يكون التمييز واضحا بينهما، اللاعب الذي يستخدم

كحارس للمرمى يجب ان يرتدي لونا مغايرا عن لاعبي الملعب لكلا الفريقين وحارس الفريق المنافس.

يجب ان يرتدي اللاعبون قمصانا مرقمة، يجب ان تكون بارتفاع (الحجم) 20 سم من الخلف côté dos و10 سم من الامام côté poitrine ، الارقام المستخدمة تكون من 1 الى 20 .

يجب ان يكون لون الارقام مغايرا تماما للون القميص.

يجب على قائد الفريق ربط شريط un brassard على الجزء الاعلى من الذراع بعرض 4 سم تقريبا ويجب ان يكون لونه مخالفا للون القميص.

يجب على الرياضيين ارتداء الاحذية الرياضية المناسبة

لا يسمح بلبس او ارتداء اي شيء يكون فيه خطورة على اللاعبين مثل واقي الوجه او الراس، الاساور الساعات، الخواتم، عقود العنق او السلاسل، قرط الاذن، النظارات غير المثبتة او ذات الاطارات الحادة او اي اشياء اخرى يمكن ان تكون فيها خطورة.

يسمح بأربطة الراس طالما كانت مصنوعة من مادة مرنة او ناعمة

لا يسمح للاعبين المخالفين بالاشتراك في اللعب حتى يستبعد كل ما هو مخالف

اذا نزف اللاعب او خرج دم من جسمه او ملابسه يجب عليه مغادرة الملعب فورا وطوعا ( بواسطة التبديل العادي ) لكي يتم ايقاف النزيف وتضميد الجرح وازالة الدم من الجسم والملابس يجب ان لا يعود اللاعب الى الملعب الى بعد تحقيق ذلك

اللاعب الذي لا يتبع تعليمات الحكام فيما يخص هذا الشرط يعتبر مخالفا للسلوك الرياضي

في حالة الاصابة يكون من حق الحكام السماح بواسطة اشارة اليد لشخصين مؤهلين للاشتراك ودخول الملعب خلال الوقت المستقطع للقيام بواجب مساعدة اللاعب المصاب من فريقهم.

## 5. حارس المرمى:

يسمح لحارس المرمى بالاتي:

. لمس الكرة باي جزء من جسمه وهو في حالة الدفاع داخل منطقة المرمى

. التحرك او التنقل بالكرة داخل منطقة المرمى دون استجابة شخصية للقيود التي تنطبق على لاعبي الميدان في حين لا يسمح له بتأخير تنفيذ رمية حارس المرمى

**le gardien n'est pas autorisé à retarder l'exécution du renvoi**

. ترك منطقة مرماه بدون كرة والاشتراك بالمباراة داخل منطقة اللعب على ان يخضع في هذه الحالة حارس المرمى لنفس القواعد التي تنطبق على اللاعبين في منطقة اللعب . يعتبر حارس المرمى خارج منطقة مرماه عندما يلمس باي جزء من جسمه الارض خارج خط منطقة المرمى

. ترك منطقة المرمى بالكرة الغير مسيطر عليها ومعاودة لعبها ثانية بمنطقة اللعب

لا يسمح لحارس المرمى بالاتي:

. تعريض المنافس للخطر عند ادائه مختلف الحركات الدفاعية

. ترك منطقة المرمى بالكرة وهي تحت سيطرته

. لمس الكرة مرة ثانية خارج منطقة المرمى بعد رمية حارس المرمى ما لم يتم لمسها من قبل لاعب اخر.

. لمس الكرة عندما تكون مستقرة او متدحرجة على الارض خارج منطقة المرمى طالما كان هو بداخلها

. اخذ الكرة الى داخل منطقة المرمى عندما تكون مستقرة او متدحرجة على الارض خارج منطقة المرمى

. العودة بالكرة من منطقة اللعب الى منطقة المرمى

. لمس الكرة بالقدم او الساق اسفل الركبة عندما تكون مستقرة على الارض داخل منطقة المرمى او متجهة الى منطقة اللعب

. عبور حدود خط حارس المرمى ( خط 4 متر ) او امتداده من كلا الجانبين قبل ان تترك الكرة يد اللاعب الذي ينفذ رمية 7 متر

**ملاحظة:**

عندما يكون حارس المرمى واقفا بقدم واحدة على او خلف حدود خط حارس المرمى يسمح له بتحريك قدمه الاخرى او اي جزء من جسمه خارجا في الهواء فوق الخط

## القواعد الاساسية لكرة اليد (تابع)

**6. منطقة المرمى:**

. يسمح فقط لحارس المرمى بدخول منطقة المرمى

. يعتبر لاعب الميدان داخل المنطقة عندما يلامسها باي جزء من الجسم او يلامس خط منطقة المرمى كونه جزء من هذه الاخيرة

\* عند دخول لاعب الملعب منطقة المرمى تكون القرارات كالتالي:

. رمية حرة عند دخول لاعب الملعب منطقة المرمى ومعه الكرة **لصالح الفريق المنافس**

. رمية حرة اذا دخل لاعب الملعب منطقة المرمى بدون كرة وتحصل على فائدة

. رمية 7 متر عندما يدخل لاعب مدافع منطقة المرمى لمنع فرصة واضحة للتسجيل

لا تعطى عقوبة لمن يدخل منطقة المرمى عند:

. دخول لاعب الى منطقة المرمى بعد لعب الكرة طالما لم يشكل ذلك **un désavantage** عائق على الفريق المنافس.

. دخول لاعب منطقة المرمى بدون كرة ودون ان يحصل في ذلك على اية فائدة

. دخول اللاعب المدافع منطقة المرمى اثناء او بعد محاولة التصدي للمهاجم ولم يكن في ذلك تأثير على العمل الهجومي الموالي

تخص الكرة حارس المرمى عندما تكون في منطقة المرمى لا يسمح للاعب الملعب بلمس الكرة عندما تكون مستقرة او متدحرجة في منطقة المرمى او عندما يكون حارس المرمى ممسكا بها

## **7. لعب الكرة، اللعب السلبي Le manient du ballon, le jeu passif**

### **1.7. لعب الكرة Le manient du ballon (علاقة اللاعب مع الكرة)**

يسمح بالتالي

. رمي مسك ايقاف دفع او ضرب الكرة باستخدام اليدين ( مفتوحة او مقبوضة )  
الذراعين، الراس، الجذع الفخذين، وكذلك الركبتين.

. مسك الكرة لفترة اقصاها 3 ثوان حتى وان كانت مستقرة على الارض

. الانتقال بالكرة 3 خطوات على الاكثر، تعد الخطوة قد تمت عندما:

. يكون اللاعب واقفا وكلتا قدميه على الارض يرفع قدما واحدة وينزلها ثانية او يحرك  
قدما واحدة من مكان الى مكان اخر

. يلمس اللاعب الارض بقدم واحدة فقط ويمسك الكرة ثم يلمس الارض بالقدم  
الاخري

. عندما يثب اللاعب ويلمس الارض بقدم واحدة، ثم يجعل على القدم نفسها او  
يلمس الارض بالقدم الاخرى

. بعدما يثب اللاعب ويلمس الارض بكلتا قدميه في ان واحد ثم يرفع احدى  
القدمين وينزلها ثانية او يحرك قدما واحدة من مكان الى اخر  
. اثناء الوقوف او الجري:

تنطيط الكرة مرة واحدة ثم معاودة مسكها مرة ثانية بيد واحدة او بكلتا اليدين  
تنطيط الكرة بشكل متكرر بيد واحدة (التنطيط) او دحرجة الكرة على الارض  
باستمرار بيد واحدة، ثم معاودة مسكها او التقاطها ثانية بيد واحدة او بكلتا اليدين،  
بمجرد مسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة او بكلتا اليدين يجب ان تلعب خلال 3 ثوان  
او بعد ما لا يقل عن 3 خطوات

يعتبر الارتداد او التنطيط قد بدا عندما يلمس اللاعب الكرة باي جزء من جسمه  
ويوجهها مباشرة الى الارض

بعد ان تلمس الكرة لاعبا اخر او المرمى يسمح للاعب بدحرجتها او تنطيطها  
ومسكها ثانية

نقل الكرة من يد الى يد اخرى

لعب الكرة اثناء الركوع او الجلوس او الرقود على الارض

لا يسمح بـ:

اللمس المتكرر للكرة ما لم تكن قد لمست الارض او لاعبا اخر او المرمى، للإشارة لا توقع عقوبة عند الارتباك بمسك الكرة، الارتباك يعني ان يفشل اللاعب في السيطرة على الكرة عندما يحاول مسكها او ايقافها

اذا تمت السيطرة على الكرة لا يسمح للاعب بلمسها اكثر من مرة بعد دحرجتها او تنطيطها

لمس الكرة بالقدم او الرجل اسفل الركبة

يستمر اللعب اذا لامست الكرة الحكم داخل الملعب

## 2.7. اللعب السلبي:

لا يسمح للفريق بالاحتفاظ بالكرة بدون اية محاولة واضحة للهجوم او التصويب نحوى المرمى كون ذلك يعد لعبا سلبيا يعاقب عليه برمية حرة ضد الفريق المستحوذ على الكرة تلعب الرمية من المكان الذي اوقف فيه اللعب.

عندما يتم ملاحظة الميل المحتمل للعب السلبي يتم اظهار الاشارة التحذيرية وذلك لإعطاء الفريق المستحوذ على الكرة فرصة لتغيير طريقة الهجوم لتجنب فقدان الكرة اذا لم تتغير طريقة الهجوم بعد اظهار اشارة التحذير ولم تصوب الكرة باتجاه المرمى عندها يتم اعطاء رمية حرة ضد الفريق المستحوذ على الكرة

في بعض الحالات المحددة يمكن للحكام احتساب رمية حرة ايضا ضد الفريق المستحوذ على الكرة دون اعطاء اشارة تحذيرية مثل عندما يتجنب اللاعب بصورة متعمدة الاستفادة من فرصة واضحة للتسجيل

## 8. الحكم:

يدير كل مباراة حكمان متساويان في الصلاحيات ويكونان مسؤولان عن كل المباراة ويساعدهما ميقاتي ومسجل

تبدأ مراقبة الحكّمين لسلوك اللاعبين من لحظة دخولهما مكان المنافسة وتنتهي لحظة خروجهما منه

تظهر مسؤولية الحكّمان في فحص حالة الملعب والمرمى (الشباك) والكرات قبل بدأ المباراة ويقرران أي من الكرات سوف يتم استخدامها

التأكد من الحضور من الفريقين بالزّي المناسب الموحد، كما يدققان استمارة التسجيل وكذلك التأكد من أن عدد اللاعبين والاداريين في منطقة البدلاء في الحدود التي يسمح بها القانون

يقوم أحد الحكّام بإجراء القرعة بحضور الحكم الآخر وقائد الفريقين

عند بدأ المباراة يتخذ أحد الحكّام مكانه كحكم ملعب خلف الفريق الذي سوف يؤدي رمية الأرسال.

يبدأ حكم الملعب المباراة بإشارة الصافرة لأداء رمية الأرسال

### القواعد الأساسية لكرة اليد (تابع)

**1.8. الحكم وعدد مرات استعمال الصافرة:** يجب على الحكم الإعلان عن

. الوقت المستقطع للفريق (3 مرات)

. بداية المقابلة أو الشوط (مرة واحدة)

. الإعلان عن صحة الهدف (مرتان)

. الإعلان عن مواصلة اللعب بعد تسجيل هدف (مرة واحدة)



. الاعلان عن خطأ (مرة واحدة)

. خطأ في تنفيذ رمية حرة (مرة واحدة)

. رمية 7 م (مرة واحدة)

. خطأ في تنفيذ رمية التماس (مرة واحدة)

. نهاية المقابلة (3 مرات)

. نهاية الشوط (3 مرات)

. توقيف الوقت (3 مرات)

**لا يعلن الحكم عن:**

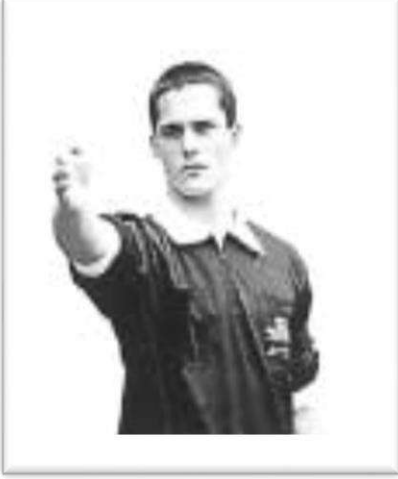
. تنفيذ رمية التماس

. تنفيذ رمية الزاوية

. مواصلة اللعب من قبل حارس المرمى

. تنفيذ الرمية الحرة (المرة الاولى)

## 2.8. الأخطاء:



في حال رأى الحكم خطأ يجب عليه:

. الاعلان عن رمية حرة أو رمية 7 م مع

الاشارة الى الاتجاه

رمية حرة مع تحديد الاتجاه

الاشارة بالشكل الصحيح بالشكل الصحيح الى الخطأ المرتكب.

**نقاط هامة:**

. اذا كانت الكرة بحوزة احد لاعبي الفريق المرتكب للمخالفة فعليه وضعها على الأرض

والا تعرض للاستبعاد.

. يجب تنفيذ الرمية الحرة في مكان وقوع الخطأ مع احترام مسافة 3 متر من قبل المنافس

بالنسبة للكرة.

## 3.8. العقوبات: SANCTIONS DISCIPLINAIRES

. في حالة خطأ بسيط:

رمية حرة أو رمية 7 متر.

. في حالة تكرار مستمر للخطأ او تماد واضح او تصرف غير رياضي او غير اخلاقي :



انذار: بطاقة صفراء. **AVERTISSEMENT**



او استبعاد: " دقيقتين " **EXCLUSION DE 2 .MINUTES**

عند الاستبعاد الثالث (3) توجه للاعب البطاقة الحمراء **DISQUALIFICATION** حيث تتم تنحيته او ابعاده للفترة المتبقية من المباراة ويتم استبداله بعد مرور فترة الاستبعاد "دقيقتان".



يمنح اللاعب البطاقة الحمراء في حال كان تدخله يشكل خطر على المنافس او في حال صدر عنه تصرف غير اخلاقي فادح.



. الطرد **EXPULSION**: يحرم الفريق من اللاعب للفترة المتبقية من المقابلة ولا يتم استبداله سواء وقع الخطأ داخل الملعب او خارجه.

. هام: يجب معاقبة كل سلوك غير رياضي باستبعاد على الاقل (كعدم وضع الكرة على الأرض، الاعتداء....)

**ملاحظة:**

في بعض الأحيان يمكن ان يتبع الاعلان عن رمية حرة او رمية 7 أمتار بتوجيه انذار أو استبعاد لمدة دقيقتين.

#### 4.8. أخطاء اللاعب في الهجوم:

العقوبة ← رمية حرة



. اللاعب الحامل للكرة لا يمكنه رمي الكرة  
باتجاه المنافس بشكل خطير

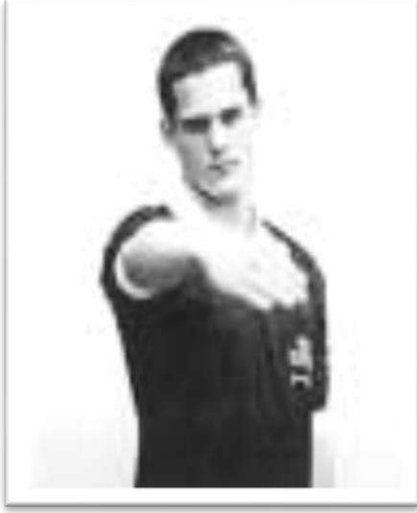
. الاحتفاظ بالكرة لأكثر من 3 ثوان أو المشي  
بها أكثر من 3 خطوات دون تنطيطها أو تمريرها  
أو تسديدها

المشي بالكرة أو تجاوز ثلاث ثواني



معاودة تنطيط الكرة بعد مسكها

تنطيط خاطئ



. التسديد نحوى المرمى بوضع قدم الارتكاز  
على منطقة 6 امتار او المشي عليها او  
داخلها (ينفذ الخطأ من قبل حارس المرمى في  
مكان وقوعه)

### دخول في المنطقة

. تمرير الكرة الى حارس المرمى المتواجد داخل  
منطقته (9 امتار)



. الانطلاق صوب المرمى من خلال حيز  
مشغول من قبل المدافع (دخول بالقوة)

### المرور بالقوة

5.8. اللاعب في الدفاع:

لا يمكن للمدافع

. التصدي للمهاجم بشكل خطير مثل:



. استعمال الذراعين، الايدي او الرجلين في قطع الطريق امام المهاجم (ضربة حرة)

. مسك او دفع او ضرب او الارتقاء على المهاجم

اثناء الجري او الارتقاء عليه (رمية حرة او رمية 7

امتار مع امكانية توجيه عقوبة تأديبية)

الدفع او الاحاطة بالجسم



الضرب

. تشتيت فرصة ساحة للتسجيل (رمية 7 امتار)

. الدفاع داخل المنطقة اثناء تشتيت فرصة ساحة للتسجيل (رمية 7 امتار)

. نزع الكرة بيد واحدة او بكليتهما، ضرب الكرة التي يمسك بها المهاجم (رمية حرة)

## 6.8. حارس المرمى

- . العودة بالكرة الى منطقته من المجال المخصص للعب (9 امتار)
- . ارجاع الكرة الى داخل منطقته وهي تلامس أرضية اللعب (9 امتار).
- . الخروج من المنطقة بالكرة بعد السيطرة عليها(9 امتار)
- . اخراج الكرة بشكل ارادي بعد السيطرة عليها (9 امتار)
- . تعريض المنافس الى الخطر (خروج خطر على سبيل المثال)
- . استعمال القدم في التميرير او مواصلة اللعب

## 9.8. اشارات التحكيم:

حتى يتسنى اللعب بطريقة قانونية ومنظمة يجب التعرف على اشارات التحكيم المعروفة دوليا المبنية لتسهيل عملية التعرف عليها من طرف الجميع (جمهور، اعلاميين، لاعبين وبالأخص الصغار منهم.. ) كما يسهل استيعابها وكذلك عرضها عن طريق اجهزة العرض المختلفة



3. المشي او تجاوز ثلاث ثواني  
marcher ou 3 secondes



2. دخول في المنطقة  
Empiètement sur  
la surface de but



1. تنطيط خاطئ  
Drible irrégulier



6. المرور بالقوة  
faute d'attaquant



3. الضرب  
frepper



4. الدفع او الاحاطة بالجسم  
Ceinturer retenir ou  
pousser



9. رمية حرة. الاتجاه  
Jet franc direction



8. ارجاع اللعب  
renvoi



7. اعادة اللعب - الاتجاه  
Remise en jeu



12. هدف  
But



11. اعلان عن لعب سلبي  
jeu passif



10. عدم احترام مسافة 3 متر  
non-respect des 3 mètres





15. انذار - بطاقة صفراء  
Avertissement jaune



14. اقصاء - بطاقة حمراء  
disqualification rouge



13. قرار اعداد تقرير كتابي  
décision d'établir un rapport



18. السماح بالدخول الى الملعب  
Autorisation accordé  
a deux personnes  
autorisées à participer  
au jeu de pénétrer  
sur l'aire de jeu



17. توقيف وقت اللعب  
arrêt de temps de jeu



16. اقصاء لمدة دقيقتين  
exclusion (deux  
minutes)



19 .. تنبيه باللعب السلبي

**Geste d'avertissement**

**pour jeu passif**

## المهارات الاساسية في كرة اليد

تختلف كرة اليد في طبيعتها كلعبة جماعية عن العديد من الالعب الجماعية الاخرى



من حيث سرعة ايقاعها والتتابع الديناميكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن شوطي المباراة يكون اللعب فيه حول منطقة المرمى ويكون نادرا في وسط الملعب.

لذا فان طبيعة الاداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الاساسية الهجومية بالكرة او بدونها، وتوظيف تلك المهارات اثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الاداء في كرة اليد وتنوع ما بين العدو السريع بالكرة او بدونها الى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغيير في الاداء الخططي الى طبيعة سير المباراة حيث تخضع رياضة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء المهاري والاداء الخططي بل تتغير تبعا لإمكانيات الفريق المنافس وقدراته المهارية، البدنية، والتكتيكية.

فتتضمن المهارات الاساسية للمهاجم في كرة اليد اجادة استقبال الكرة من الاسفل ومن الاعلى، والتصويب على المرمى من الزوايا المختلفة وطرائق التوغل والتصويب مع الخداع، وتشكل المهارات اللازمة للمهاجم تدريب طريقة ارجاع (لف) الذراع الى الخلف

ومن ثم التصويب، واجراء الحجز القانوني للخصم وتمرير الكرة للاعب الحاجز (تسقيط الكرة) وما الى ذلك من المهارات المختلفة.

## 1. المهارات الاساسية الهجومية في كرة اليد:

تعتبر المهارات الحركية الاساسية العمود الفقري للعملية التدريبية خاصة في مرحلة اعداد الناشئين حيث يتلقى الناشئ الخطوط العريضة لأبسط عمليات التعلم المهاري الصحيح الذي يستمر معه طوال فترة حياته في الملاعب وان تكونت بصورة خاطئة يصعب او يستحيل اصلاحها، وان اتقان المهارات الاساسية عامل يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الفرد من الصفات البدنية والسمات الشخصية الارادية فانه لن يحقق النتائج دون الاتقان التام لتلك المهارات التي نذكر ابروها فيما يلي:

### 1.1. مسك الكرة la tenue de la balle:

يعد مسك الكرة من المهارات المهمة واول مبدا من المبادئ الاساسية في كرة اليد،



واتقان اللاعب لمهارة مسك الكرة يمكنه من اداء الاستلام، التمرير، التصويب، الخداع بصورة صحيحة، كما ان تحسين طريقة مسك الكرة تمكن اللاعب من التصرف بالكرة حسب ما تقتضيه

ظروف اللعب، لمسك الكرة باليد الواحدة او باليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الاصابع الشكل الكروي مع تباعد الاصابع وانشاء اطرافها الى الداخل قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملامستها.

## 2.1. التمرير والاستقبال passe-réception:

الاستقبال والتمرير مهارتان متلازمتان لا يمكن الفصل بينهما الا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الاخرى وتتأثر بها، وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الاساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الهجومية، فليس هناك تنطيط للكرة او خداع او تصويب الا اذا سبقه تمرير واستقبال.

### 1. تمرير الكرة:

يسهم التمرير في نقل الكرة الى احسن الاماكن المناسبة للتسديد على المرمى، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق تفوق في سرعتها



اسرعهم، ويختلف تمرير الكرة من وجهة نظر خطط اللعب الى: التمرير من حيث القوة، مسافة التمرير، اتجاه التمرير، ارتفاع التمرير ووقت التمرير، وتكمن انواع التمرير فيما يلي:

### \*التمرير من الكتف:

تعتبر هذه التمريرة من اهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير او التصويب على الهدف وهناك نوعان لهذا التمرير طبقا لطريقة الاداء وهما:

### - التمرير من الارتكاز:

ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة نظرا لما تتميز به من حدة كبيرة وتؤدي عبر وضع اليدان وهما تمسكان بالكرة الى ارتفاع الكتف تقريبا ثم تترك لمدة وجيزة في قبضة اليد الرامية مع تفادي الامساك بالكرة بالأصابع، تثنى الذراع الرامية من مفصل المرفق

حيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريبا، وتكون راحة اليد الحاملة للكرة مائلة قليلا نحو الاعلى الى جانب تقديم القدم اليسرى الى الامام بالنسبة للاعب الايمن (العكس بالنسبة للاعب الايسر ) ويراعى دوران القدم اليسرى (قدم الارتكاز) للدخل قليلا مع الدوران الواضح للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض، ان قوة التمير تعتمد على الدوران السريع للجذع وحركة الارتكاز بالنسبة للقدم اليسرى بالإضافة الى حركة الذراع، يتم بعد ذلك تحريك القدم اليمنى اماما فتلامس الارض عقب ترك اللاعب للكرة وتقوم الذراع بحركتها التكميلية حتى الجانب الايسر لجسم اللاعب مع ميل اعلى الجذع للأمام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة.

### -التمير من الجري:

يستخدم هذا التمير في العديد من مواقف اللعب خلال حركة الجري يتميز بالسرعة مقارنة بالتمير من وضع الارتكاز الا انه في الغالب يكون اقل قوة وتكمن اهميته في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بسرعة الجري (التنقل) اثناء وبعد التمير.

### \*التمريرة المرتدة: La passe à rebond

تستخدم بشكل اقل، لتفادي قطع الكرة من قبل المنافس الموجود بين الممرر والمستلم، تؤدي بنفس طريقة اداء تمريرة الكتف في اغلب الاحيان، لكن بتوجيه الكرة نحو الارض لترتد منها متوجهة الى الزميل المستلم، ان افضل مكان تلامس فيه الكرة الارض هو اقرب نقطة من قدم المنافس المسؤول عن مراقبة الزميل المستلم.

### \*التمريرة من الوثب او الارتقاء:



اشتقت هذه التسمية من التسديد من الوثب، وتعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة (من حيث السرعة والمرونة) لإرسال الكرة بسرعة للزميل وتؤدي مثل تمريرة الكتف تقريبا لكن مع ارتقاء اللاعب الى الاعلى قدر الامكان دون

الاندفاع نحو الامام خلال الارتقاء او التمرير عندما يكون في اعلى نقطة.

### \*التمريرة الرسغية:

تساهم مختلف التمريرات الرسغية في الارتقاء بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة ويقتصر استخدامها على المسافات القصيرة تنقسم الى ثلاثة انواع:

#### -التمريرة الرسغية للأمام:

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض تقريبا مما يسمح بسرعة التمرير ولأدائها تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتقاء، تتأرجح الذراع خلفا ثم الى الامام كحركة الرسغ يتم تمرير الكرة بمجرد تجاوز اليد الرامية مستوى جسم اللاعب.

#### -التمريرة الرسغية للخلف:

من خلالها يتم تمرير الكرة الى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممرر بالدوران باتجاهه مع مراعاة تحديد التوقيت، الحدة، وارتفاع التمريرة دون النظر باتجاه الزميل المستقبل قدر الامكان حتى يصعب على المدافع تتبع الكرة.

## -التمريرة الرسغية للجانب:



شائعة الاستخدام خاصة بالنسبة للاعبين ذوي المستوى العالي الذين يتحكمون في الكرة بشكل جيد تتميز هذه التمريرات بسرعة الانجاز، تستخدم عادة في حال كان اللاعب في حالة قطع امامية باتجاه المرمى

كما يمكن تأديتها من خلف الظهر **passé dans le dos**

او من خلف الراس **passé derrière la tête**

## \*التمريرة الصدرية :



تستخدم هذه التمريرة في المسافات القصيرة لسرعة توجيهها بدقة وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر في موقف يحتم على اللاعب سرعة التمرير باتجاه احد الزملاء متواجد في مكان خال من الرقابة حيث تتم

عملية تمرير الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين ودفع الرسغين وبعد التمرير تشير اصابع اليدين للخارج، تؤدي بيد واحدة او بكليهما وبنفس الطريقة.



## المهارات الاساسية في كرة اليد(تابع)

### ب. استقبال الكرة:

ان مهارة استقبال الكرة لا تقل اهمية عن سابقتها (التمرير) بل واكثر من هذا، ففي



حال الاستقبال السيئ للكرة لن يكون هناك تمرير اساسا او على الاقل سوف يكون التمرير سيئا في احسن الظروف وهو ما يعني ضرورة اتقان هذه المهارة من طرف اللاعب حتى يمكنه التصرف بها

بسرعة وجعلها في حالة لعب في احسن الظروف، وحتى يكون الاستقبال جيدا للكرة يجب استخدام كلتا اليدين الا في حالات نادرة حيث يلجا فيها اللاعب الى استخدام اليد الواحدة في عملية استقبال الكرة.

### 3.1. مهارة التنطيط:

تعتبر مهارة التنطيط من المهارات الأساسية في كرة اليد لما لها من اهمية في التحكم بالكرة والسيطرة عليها اثناء الاداء وذلك بغرض تهدئة اللعب او في تجديد مدة الاستحواذ على الكرة (3ثا) او لتفادي المشي بها لأكثر من ثلاث خطوات على سبيل المثال اثناء عملية الخداع او



الهجوم الخاطف، ويفضل عدم استخدام التنطيط في غير ذلك حيث سيعطي ذلك فرصة

للفريق المنافس لأخذ المكان المناسب الصحيح وتنظيم الصفوف واغلاق الثغرات امام المهاجمين اي حتى لا يصبح التنطيط من عوامل ابطاء اللعب او ضياعها.

يتم تنطيط الكرة من خلال دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة ورسغ اليد بالإضافة الى ثني المرفق، تدفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد للأمام وللخارج (خارج القدم المماثلة ليد التنطيط)، كما يجب ان يكون ارتفاع الكرة مناسباً ويكون توزيع النظر بين الكرة والامام.

#### 4.1. التصويب:

ان الغرض في اي مباراة في كرة اليد هو التسديد باتجاه المرمى في ظروف تسمح بالتسجيل وعليه فالتصويب يعتبر الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخططية الرامية الى اىصال اللاعب الى وضع التصويب الناجح على المرمى مما يعني انه الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة.

يتأثر التصويب بعدة عوامل منها **المسافة** (فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على نجاعة التصويب)، **التوجيه** (يسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة)، **والسرعة** (سرعة الاعداد المناسب لنوع التصويب)، وهناك العديد من انواع التصويب منها:

## ا. التصويب من الكتف:



تؤدي هذه التصويبة من الجري **tir à la foulée** وكذا من الارتكاز **tir en appuis** ويتوقف استخدامها على المسافة بين المرمى والمدافع وكذلك الوقت الذي يتم فيه التصويب.

تم بمسك الكرة بكلتا اليدين ثم رفعها الى مستوى الكتف ثم تنقل الى اليد الرامية تتجه راحة اليد الى اعلى مع انحراف زاوية المرفق ويأخذ العضد مع الساعد شكل الزاوية القائمة تقريبا، اثناء نقل الكرة الى اليد الرامية توضع القدم اليمنى في الامام وبشكل مباشر تتبعها القدم اليسرى بخطوة الى الامام على ان يكون اتجاه القدم الى الداخل قليلا ولتحقيق هدف برمية قوية وسريعة تركز رجل اليمنى بشكل كامل من خلال تقدم الجانب الايمن للجذع للأمام عندما تترك الكرة اليد الرامية كما يمكن استخدام التصويبة من الكتف في مستوى الحوض والركبة والتصويب مع ثني الجذع جانبا في الاتجاه المعاكس (بالنسبة للذراع الرامية).

## ب. التصويب بالوثب:



ان التصويب من الوثب هو احد انواع التصويب المهمة في كرة اليد، تؤدي مع الوثب وهو التصويب من الكتف مع الوثب بعد عملية التحضير او الاعداد (خطوات الاقتراب) تؤدي بالقفز عبر قدم الارتفاع (القدم اليسرى بالنسبة

للاعب الايمن والعكس..)، تمسك الكرة باليد اليمنى التي تسحب الى الخلف بحيث

يتجه الكتف الايسر الى الامام ليحقق مدى حركي كبير اثناء الارتقاء ويتحرك الجذع ليأخذ الوضع الطبيعي ويبدأ الكتف الايمن بالتحرك الى الامام وتسدد الكرة بقوة عبر حركة مد الذراع، وتتجه اليد الى الامام بحركة متابعة وتدفع الكرة بقوة باتجاه المرمى.

### ج. التصويب بالسقوط:

يمكن اداء هذه التصويبة من السقوط اماما او جانبا طبقا لحركة اتجاه السقوط التمهيدي للجسم، وسوف نتطرق الى التصويب بالسقوط الامامي والتصويب بالسقوط الجانبي فيما يلي:

### - التصويب بالسقوط الامامي:



يستخدم هذا النوع من التصويب بصورة خاصة عند رمية الجزء وكذلك على مستوى منطقة المرمى، تؤدي من وضع الوقوف حيث لا تحتاج التصويبة الى اداء حركة الاقتراب مع حمل الكرة باليدين امام

الجسم ناحية الذراع الرامية وتوجيه النظر ناحية الهدف وتبدأ حركة السقوط اماما للجسم من انثناء خفيف لركبتي الرامي للأمام ورجوع كتف الذراع الى الخلف ويقوم الرامي بأداء تصويبه من الكتف على الهدف من مستوى الراس اثناء السقوط ثم يتم الهبوط للرامي (الايمن) بإسناد اليد اليسرى على الارض يعقبها مباشرة اليد اليمنى، وفي بعض الاحيان يمكن الهبوط بالدحرجة على الكتف والجانب الايمن للجذع مع مراعاة عدم لمس الركبتين للأرض.

## - التصويب بالسقوط الجانبي:



في هذا التصويب السقوط من الناحية الجانبية وجسم المهاجم موازيا تقريبا لخط المرمى وهناك التصويب بالسقوط الجانبي ضد ذراع الرمي: تقوم القدم اليسرى بالارتكاز امام المدافع او ناحية يساره ثم

يقوم بدوران كتف الذراع الرامية للخلف بقوة بحيث يشير محور الكتف ناحية المرمى وفي نفس الوقت يقوم اللاعب بثني الجذع خلفا وتكون الرجل اليمنى في مستوى اليسرى تقريبا ثم السقوط خلفا جانبا، وفي اثناء ذلك يقوم الرامي بدوران الجسم تجاه الهدف والتصويب من فوق الراس مع مراعاة ان دوران رسغ اليد هو الذي يمنح التأثير النهائي لارتفاع واتجاه التصويب كما في التصويبة من الكتف مع اتجاه الجذع جانبا ويجب ترك الكرة لليد بالقرب من الارض مع الهبوط على الجانب الايسر للجسم.

كما هناك انواع اخرى من التصويب مثل التصويب بالطيران والتصويب الخلفي سواء من مستوى الراس او من مستوى الكتف او من مستوى الحوض (على مستوى خط منطقة المرمى)، وكذا التصويبة الحرة المباشرة سواء من فوق حائط الصد او بجواره.

## المهارات الاساسية في كرة اليد(تابع)

### 5.1. الخداع: la feinte

يستخدم المهاجم الخداع من اجل اخذ الافضلية على المدافع، حيث يعتبر الوسيلة الافضل في تشتيت انتباه المنافس وتوجيهه الى الاتجاه الخاطئ او تمهيدا لحركة اساسية يريد المهاجم ان يخفيها عن المدافع، اي الغرض منه هو جعل المنافس يستجيب استجابة خاطئة، هناك نوعان من الخداع:

#### 1. الخداع بدون كرة feinte sans ballon:

نادرا ما يستخدم، يهدف تخطي المدافع المباشر من اجل استقبال الكرة والتسديد، يحدث في حال الدفاع رجل لرجل، حيث يتم تجاوز المدافع بالطرق التالية:

\*بتغيير سرعة الجري:

من البطيء الى السريع للمرور بجانب كتف المدافع مباشرة.

\* الخداع البسيط بالجسم:

في هذا النوع من الخداع يقطع المهاجم الخطوة الاولى في عكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق فيقطع المهاجم خطوة قصيرة بقدمه اليسرى الى الجانب مع نقل ثقل الجسم عليها وبعد استجابة المدافع للحركة يقطع المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى الى الجانب للأمام قليلا لغرض الابتعاد عن المدافع ثم يقطع الخطوة الثالثة بسرعة وذلك

بنقل القدم اليسرى اماما الى يسار المدافع مع ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمدافع لحمايتها، لغرض الارتقاء والتصويب او التمرير الى الزميل المتحرر في حال تقدم مدافع اخر باتجاهه.

### \*الخداع المركب بالجسم:

في هذه الحالة سيحاول المهاجم المرور يمين المدافع، يتم ذلك بأخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب ونقل ثقل الجسم عليه، ثم تغيير ثقل الجسم على القدم اليمنى مع بقاء القدمين ملامستين الارض، اخذ خطوة بالقدم اليمنى اماما بشكل مائل للجانب الايمن للمدافع تؤدي بشكل مفاجئ وسريع للمرور بجانب كتف المدافع الايمن وليس بعيدا عنه.

### ب.الخداع بالكرة:

وهو من اهم انواع الخداع المستخدم في كرة اليد ويهدف الى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع ويؤدي هذا النوع بالطرق التالية:



### \*الخداع بالجسم:

يهدف الى تخطي المهاجم ومعه الكرة المدافع اما بطريقة الخداع البسيط او المركب كما سبق الاشارة اليه مع مراعاة عدد الخطوات التي يقوم

بها ومدة بقاء الكرة باليد مع حماية الكرة من المدافع خلال الاداء

### \* الخداع قبل التمرير:

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع هي التمرير اما الحركة الخداعية فقد تكون حركة تمرير او تسديد او حركة خداعية بالجسم وعلى ذلك يقسم الخداع قبل التمرير الى الخداع بالتمرير ثم التمرير، الخداع بالتصويب ثم التمرير، او الخداع بالجسم ثم التمرير.

### \* الخداع قبل التصويب:

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية الموالية لحركة الخداع هي حركة التصويب على المرمى اما الحركة الخداعية فقد تكون حركة التمرير او التصويب او حركة خداعية بالجسم وعلى ذلك ينقسم الخداع قبل التصويب الى الخداع بالتمرير ثم التصويب، الخداع بالتصويب ثم التصويب او الخداع بالجسم ثم التصويب.

### \* الخداع قبل تنطيط الكرة:

في هذا النوع تكون الحركة الخداعية التمرير او التصويب او الخداع بالجسم في حين تكون الحركة الموالية تنطيط الكرة لتخطي المنافس بغرض احتلال مكان مناسب للاتجاه نحو المرمى والتصويب، ينقسم الخداع قبل التنطيط الى الخداع بالتمرير ثم تنطيط الكرة، الخداع بالتصويب ثم تنطيط الكرة، الخداع بالجسم ثم تنطيط الكرة.



### \* خداع حارس المرمى:

ينقسم هذا النوع من خداع حارس المرمى الى سحب ذراع الرمي، انتظار استجابة الحارس، تغيير مكان التصويب او تغيير نوع التصويب.



## المهارات الاساسية في كرة اليد (تابع)

### 2. المهارات الاساسية الدفاعية في كرة اليد:

ان مفهوم المهارات الدفاعية بكرة اليد يعني كافة الحركات التي يقوم بها اعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم اعضاء الفريق المهاجم.

تشكل المهارات الدفاعية بكرة اليد ثقلاً كبيراً في هذه اللعبة وهي تكافئ المهارات الهجومية في اهميتها اذ ان الفريق الذي يتقن الدفاع يستطيع الهجوم بثبات وسرعة ولا يعطي الفرصة للفريق المنافس بالعودة السريعة لتنظيم صفوفه.

ان تعلم مهارات الدفاع او تدريبها يتطلب جهد بدني ونفسي أكبر من تدريب المهارات الهجومية كونها مهارات غير مشوقة قياساً بالمهارات الهجومية وكذلك تتطلب جهد عصبي وبدني عالي المستوى، ويجب ان يكون التدريب عليها بشدة عالية مشابهة لمواقف اللعب.

. هناك من يقسمها الى قسمين: تلك التي تمارس على حامل الكرة وتلك التي تمارس على المهاجم بدون كرة.

### 1.2. المهارات الدفاعية الاساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة



### Sur le porteur de balle

#### 1. المضايقة Harceler

عمل دفاعي من قبل (المدافع) الخصم المباشر لحامل الكرة لإزعاجه وإعاقة تقدمه باتجاه

المرمى.

مثل: الوقوف أمام المهاجم والقيام بحركات إيمائية قوية **une forte activité gestuelle** التي من شأنها ان تخل بتوازن المهاجم وارباكه ودفعه الى ارتكاب اخطاء كالمشي بالكرة او الاستحواذ عليها اكثر من المدة القانونية او تمريرها بشكل سيئ

### ب. التصدي **Contrer**:



إجراء يتمثل في اعتراض تسديدة المهاجم باستخدام الذراعين أو جزء من الجسم عبر التموضع في مسار اتجاه الكرة

### ج. تحييد وتثبيت المهاجم **Neutraliser**:

للتحييد المهاجم بشكل افضل، يجب وضع اليد اعلى ذراع الخصم المنافس أو كتفه العلوي لمنع التسديدة، يتم وضع اليد الأخرى على جسم المنافس على مستوى الورك



بالتحديد للتحكم في تحركاته، يجب ثني كلا الذراعين مع مراعاة التوازن الجيد لحظة الاحتكاك مع المهاجم وتجنب دفعه الى الخلف، التوازن مهم للغاية اثناء الاحتكاك مع المنافس، بحيث إذا حاول الخصم الافلات والتجاوز،

يمكن متابعته طوال الوقت والحفاظ على الموقع المناسب بين الخصم والمرمى بخطوات قصيرة وسريعة .

يكمن الفرق بين التحييد والتصدي في منع عملية التسديد بالنسبة لتحييد المهاجم اما بالنسبة للحالة الثانية فهو التصدي للكرة بعد توفر فرصة التصويب لدى المهاجم.

د. اعتراض تنطيط الكرة:

## Intercepter le dribble

هو استرجاع الكرة أثناء تنطيطها من طرف المنافس



ه. حمل المهاجم على اللعب على اطراف الملعب

## :Excentrer

تنظيم الدفاع بشكل يدفع حامل الكرة إلى التوجه إلى جانبي الملعب إلى الأجنحة تحديداً، حيث يكون تمركز المدافع وتوجهه ضروريان لحمل المنافس على اللعب على اطراف الملعب.



## 2.2 المهارات الدفاعية الاساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة

### :Sur le non porteur de balle

#### ا. الردع **Dissuader**



عمل دفاعي تجاه المهاجم لمنعه من استلام الكرة.

على سبيل المثال: من خلال التمرکز نسبياً بالقرب من احد المهاجمين (لا يحوز على الكرة) مع مد الذراع امامه، لإجبار حامل الكرة من عدم تمريرها باتجاهه

#### ب. اعتراض التمرير **Intercepter la passe**:



يتعلق الأمر بالتدخل على مستوى المسار الذي تسلكه الكرة من اجل الاستحواذ عليها. تعتبر من المهارات الدفاعية الاساسية التي تهدف الى استرجاع الكرة مباشرة

## المهارات الاساسية في كرة اليد (تابع)

في حين يقسم اخرون المهارات الاساسية الدفاعية الى :

### \* وقفة الاستعداد **positionnement** :

لكي يتمكن اللاعب المدافع من اداء واجباته الدفاعية واتقان المهارات بشكل صحيح لا بد له ان يتحلى ويمتلك القدرات والقابلية على التحرك في الموقع الدفاعي بما يتناسب والموقف المطلوب، وهذا لا يأتي الا عن طريق التدريب لإتقان وقفة الاستعداد الدفاعية، والتي من خلالها يمكن ان يتحرك اللاعب بشكل سهل وبسيط وبسرعة جيدة الى مختلف الاتجاهات دون اعاقه او تقاطع بالقدمين.

وتعتبر وقفة الاستعداد من المهارات المهمة التي تكسب اللاعب وضع مناسب لأداء المهارات الدفاعية الاخرى، وفي الحقيقة ان وقفة الاستعداد ذات طابع متغير وديناميكي لكسب المدافع التصرف في وضع جسمي بين حالة الشد والاسترخاء والحذر تبعاً لموقف اللعب وقرب وبعد الكرة عن حدود مهامه الدفاعية.

### \* التحركات الدفاعية **les déplacements défensifs**

في لحظة فقدان حيازة الكرة من قبل احد لاعبي الفريق المهاجم، يصبح الفريق مدافعاً عن مرماه، وتبدأ عملية مراقبة اللاعب المهاجم، وان المسافة بين اللاعب المهاجم والمرمى هي التي تحدد نوع التحركات للاعب المدافع، فاذا كان اللاعب المهاجم بعيداً عن المرمى كانت المسافة بين المدافع والمهاجم كبيرة وتصغر كلما قلت المسافة بين المهاجم والمرمى.

وهناك من يرى ان كلما كان المهاجم سريعاً كانت المسافة اكبر حتى لا ينجح في تخطي المدافع والعكس بالنسبة للمهاجم البطيء.

ان تحركات المدافعين عادة ما تكون للجانب للأمام وللخلف وجميع هذه التحركات لا تتم بشكل منفصل عن بعضها بل تحدث بشكل متداخل تبعاً لموقف المهاجمين

### \* المراقبة **observation** :

ان مهارة المراقبة تتجلى من خلال كافة الحركات الفردية التي يقوم بها اللاعب المدافع لمتابعة تحرك اللاعب المهاجم ومنعه من استلام الكرة او تمريرها او محاولة التقدم بها للتصويب من المناطق القريبة من المرمى، تتطلب من اللاعب المدافع لياقة بدنية بما في ذلك الخفة والرشاقة والسرعة وسرعة رد الفعل والمطاولة الجيدة التي تؤهله للاستمرار في اللعب الى نهاية المباراة

### \* المقابلة – المهاجمة **dissuader-neutraliser** :

ان مهارة المقابلة هي عملية مهاجمة للمهاجم المستحوذ على الكرة كمحاولة لمنعه او للحد من فاعليته في اداء التصويب او التمرير وبنفس الوقت هي ايضاً عملية مهاجمة للمهاجم غير المستحوذ على الكرة لمنع وصول الكرة اليه وذلك بإجبار المهاجم المستحوذ على الكرة ان يغير من خطته في تمرير وايصال الكرة الى المهاجم الزميل وارباك تصوره الخططي.

ومن الضروري على المدافع معرفة اليد التي يصبوب بها المهاجم لمقابلته بالصورة الصحيحة.

يجب على اللاعب المدافع الوقوف بميل تجاه المهاجم بمقابلته بإحدى اليدين على الوسط والاخرى على المرفق الذراع المصوبة او ساعدها او القيام بإجبار هذا المهاجم على التحرك بعيداً.

وعليه فانه يجب ان تتم مهاجمة المهاجم باتزان وبعمل دفاعي قوي يظهر ارادة واضحة في ايقاف المهاجم وان تكون قاعدة ارتكاز المدافع ثابتة وقابلة للتغير السريع وفقاً لطبيعة اداء المهاجم لضمان عدم اختلال التوازن وبالتالي فقدان القدرة الدفاعية مع ضرورة الالتحام السريع بالمهاجم والضغط لإيقاف حركته او حركة الكرة وايقاف تصوره الخططي.

### \* التغطية – الاسناد – Couverture – soutien :

ان مسؤولية المدافع الذي يقوم بالتغطية او الاسناد هي ان يأخذ موقفاً مناسباً من حيث المسافة والزاوية الصحيحة بالنسبة للمدافع المتقدم، وهي عملية تامين للمدافع الزميل المتقدم للمقابلة لاحتمال نجاح المهاجم في الافلات من هذه المقابلة وبالتالي يكون هناك خط دفاعي ثاني عن طريق تحرك المدافع المجاور.

ويرتبط نجاح التغطية بالمسافة الدفاعية بين المدافع والمهاجم من جهة وسرعة كل منهما من جهة اخرى. كذلك بعد او قرب المهاجم من منطقة المرمى له اثر كبير على نجاح التغطية وقد يشارك في الاداء مدافع واحد او اكثر تبعاً لمستوى الاداء المهاجم.

حركة التغطية التي يقوم بها اللاعبون المدافعون من شأنها تعزيز ثقة المدافع المتقدم بنفسه، مما يدفعه للعب بإيجابية أكثر تجاه المهاجم، وبالتالي يساعده في اعاقه الكرة او قطعها.

وتعتبر التغطية واحدة من اهم المهارات الدفاعية حيث ترتبط بتغطية مهاجم بدون كرة ومهاجم مستحوذ على الكرة وتترابط في الاداء بالشكل الذي يحكم العلاقة بين المدافعين لنجاح مجمل العملية الدفاعية.

### \* التسليم والاستلام:

ان هذه المهارة هي مهارة متداخلة بين الاداء الدفاعي الفردي والجماعي لهذا تعتبر من المهارات الصعبة كونها لا ترتبط بأداء فردي فقط ولهذا تتم بألية محسوبة وغالباً ما تكون اخطاءها كثيرة واحياناً بسبب لا تتعلق بالمدافع القريب من المهاجم بل بطريقة اداء زميله.

وتتم هذه المهارة بطريقة اداء مشتركة من خلال مراقبة موضع الكرة والمهاجم القريب وفي حالة اقتراب المهاجم المستحوذ على الكرة والذي يفترض على اللاعب الذي مع المدافع الخروج عليه، فعلى اللاعبين القريبين اداء واجب دفاعي محدد باستلام المدافع القريب او الخروج لإيقاف اللاعب المستحوذ على الكرة وفي حالة (الاستلام والتسليم) يجب ان يكون هناك التحام بين المدافعين وعدم الاعتماد على الاستلام بالذراع فقط ضمان نجاح الاداء وبشكل سريع وتتم اغلب هذه الامور في منطقة الستة متر.

تعتبر هذه المهارة من المهارات المهمة حيث ان كثير من المدربين قد يلجأ الى ايجاد مدافعين متميزين بهذا النوع من الاداء يلعبون في الدفاع فقط لما لذلك من اهمية خاصة في نجاح الوضع الدفاعي.



## \* حائط الصد – اعاققة التصويب : **contrer le tir**

تعتبر مهارة حائط الصد او اعاققة التصويب من المهارات الدفاعية الفردية والجماعية حيث باستطاعة المدافع عمل حائط صد بمفرده من خلال مد الذراعين مع وجود فتحة صغيرة بينهما وبقاء الاصابع مضمومة، وفي حالات معينة ينضم لاعب اخر مدافع لعمل جدار صد ثنائي بجانب المدافع الاول، ولا يفضل عمل جدار مكون من اكثر من لاعبين لأنه يتسبب بظهور ثغرات كبيرة في الدفاع.

وهدف هذه المهارة غالباً ما يكون التصدي للكرات المصوبة باتجاه المرمى.

وهناك اشكال متعددة لمهارة حائط الصد، يتحكم بها نوع ومستوى التصويب المستخدم من قبل المهاجم، فمثلاً التصدي للكرات العالية يختلف عن التصدي للكرات الواطئة وحسب مستوى التصويب، وفي جميع الحالات يتسم هذا النوع من الدفاع بقوة الاداء والتنسيق في حالات كثيرة مع حارس المرمى لتحديد المنطقة التي يتم التركيز فيها على حائط الصد اكثر من غيرها.

## \* **قطع وتشتيت الكرة والاستحواذ عليها : récupération de la balle**

لا تختلف مهارة قطع وتشتيت الكرة والاستحواذ عليها اهمية عن بقية المهارات الدفاعية بل تفوقها اهمية لما لها من خاصية ايجابية عن طريق التحول الى الهجوم مباشرة بعد قطع الكرة والاستحواذ عليها، ولكنها سلاح ذو حدين.

فسوء استخدام هذه المهارة من قبل بعض اللاعبين المدافعين سوف يؤدي بالنتيجة الى فتح ثغرة في صفوفهم الدفاعية وبالتالي فان فرصة تسجيل هدف في مرماهم من قبل الفريق المهاجم تكون واضحة.

يشير كل من هانز جيرت شتاين وادجار فيدرهوف الى ان مهارة قطع وتشيت الكرة هو اجراء ضد استقبال المهاجمين للكرة وضد التمير غير المتقن من مهاجم لآخر فكثيراً ما يحدث في منطقة الوسط ان تمرر الكرة بطريقة غير مناسبة الى مهاجم قريب من طريقه للجري او تصويب للكرة بطريقة ضعيفة، ينتظر المدافع حتى اللحظة المناسبة ثم يندفع في طريق الكرة، وهنا يمكنه في بعض الاحيان مسك الكرة او ايقافها وتميرها الى هجومه.

لذا فان اللاعبين الذين يلجؤون الى استخدام مهارة قطع وتشيت الكرة او الاستحواذ عليها يجب ان يتمتعوا بالقدرة الجيدة للتوقع الحركي لحركة اللاعب وحركة الكرة وذلك بدوره يساعد اللاعب على اختيار التوقيت المناسب للخروج لقطع الكرة اما لتشيتها او الاستحواذ عليها للانطلاق في الهجوم باتجاه هدف الفريق المنافس.