

محاضرات فى كرة اليد (٢)

المحاضرة الاولى

التمرير البندولي (المرجحي):

أنواع التمرير البندولي:

- أ- في مستوى الحوض: ١- للأمام ٢- للجانب ٣- للخلف
- ب- من الجانب: ١- من خلف الظهر ٢- من خلف الرأس ٣- من بين الساقين

التمرير البندولي في مستوى الحوض للأمام – الأداء الفني للمهارة:

- تستقر الكرة في اليد الممررة المفتوحة بعد تأمين توصيلها باليد الحرة للجانب المراد التمرير منه، ويظل الذراع مرتخياً وممتداً.
- تتأرجح الذراع الرامية خلفاً بارتخاء ثم للأمام بسرعة حركة البندول.
- عندما تمر الكرة من جانب الجسم يتم دفعها وتوجيهها من الرسغ.
- يفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى.

التمرير البندولي في مستوى الحوض للجانب – الأداء الفني للمهارة:

- تستقر الكرة باليدين بعد الاستقبال، ويقوم التلميذ بتحريك الكرة ونقلها إلى اليد الرامية.
- تمسك الكرة باليدين بعد الاستقبال، ويقوم التلميذ بتحريك الكرة ونقلها إلى اليد الرامية.
- تمسك الكرة بالطريقة الصحيحة بيد واحدة وتبدأ هذه اليد بالدوران مع الفرد بحيث يكون الكوع لأعلى والكف باطنه متجه للجانب حتى مستوى الحوض.
- يتم دفع الكرة بنتر قوي من الرسغ إلى الجانب، وحتى يتجه باطن الكف لأعلى.

التمرير البندولي في مستوى الحوض من خلف

الظهر – الأداء الفني للمهارة

- أثناء الاستحواذ على الكرة ومسكها باليدين يتم نقل الكرة باليد الممررة إلى الجانب على أن يتم تأمين مسكها باليد الحرة.
- بعد السيطرة الكاملة على الكرة بيد واحدة تتم الأرجحة البندولية للذراع الممتدة للتمرير خلف الظهر باستغلال حركة رسغ اليد.
- يمكن تأدية هذه المهارة من الثبات أو من الجري ويلاحظ أن يتجه باطن الكف لليد الممررة إلى أعلى بعد عملية دفع الكرة بالرسغ وفي حالة تأديتها من الثبات أو من الجري يجب أن تمرر الكرة أثناء تقارب القدمين بجوار بعضهما (فتحة مناسبة) أو أثناء تقدم الرجل المعاكسة لليد الممررة أماماً.

التمرير البندولي للجانب من خلف الرأس – الأداء

الفنى للمهارة:

- تسيطر اليد على الكرة وترفع إلى مستوى الرأس كما لو كانت ستؤدي تمريره سوطيه مع تحريك الكرة للخلف وللجانب يتابع الجذع لفة للجانب نفسه.
- تتأرجح الذراع الرامية لتمرير الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفاً وعدم انثناء الرأس للأمام.
- يتم دفع الكرة في حركة نثر الرسغ وتسهم الأصابع في توجيه الكرة.

التمرير البندولي للجانب من بين الساقين – الأداء

الفنى للمهارة:

- بعد استقبال الكرة يتم أخذ وضع الطعن الجانبي الأمامي الواسع.
- تسيطر اليد الممررة على الكرة وتقترب من الساقين.
- تمرر الكرة للجانب إلى الزميل المجاور من بين الساقين وذلك بنتر الكرة من الرسغ.
- اليد لممررة تكون معاكسة للساق الأمامية التي يتم الطعن بها.

الخطوات التعليمية للتمرير البندولي:

- أداء نموذج للمهارة المراد تعليمها مع الشرح المختصر.
- بعد تعليم الوضع الأساسي يتم تعليم المرجحة باليد الممررة (بدون كرة) أماماً – جانباً – خلفاً.
- المرجحة باليد الممررة باستخدام الدفع من الرسغ من تحديد عدة اتجاهات وأبعاد مختلفة للطوق.
- ربط الخطوات السابقة باستخدام كرة صغيرة (المشي – الجري).
- الانتقال إلى التمرير البندولي بأنواعه باستخدام كرة اليد على مسافات قصيرة – متوسطة من الثبات – المشي – الجري.
- العناية بدقة وقوة التمرير بتحديد مناطق معينة للتمرير بها من الثبات – المشي – الجري.

تدريبات تطبيقية للتمريرة البندولية للجانب

- مجموعة من اللاعبين على شكل قطارين متواجهين يقومون بالتمرير والاستلام بالجانب على مسافة ٣ متر.
- مجموعة من اللاعبين على شكل صفين متقابلين يقومون بالتمرير والاستلام بندولى أمامي على مسافة ٣ متر.
- مجموعة من اللاعبين على شكل قطارين متواجهين يقومون بالتمرير والاستلام بالجانب بالجري أماما.
- مجموعة من اللاعبين على شكل ٣ قطارات يقومون بالتمرير والاستلام بالجانب بالجري أماما

مادة الملعب (١)

قاعدة (١) الملعب

١:١ الملعب مستطيل الشكل (انظر رسم ١) بطول ٤٠ متراً وبعرض ٢٠ متراً، ويتكون من منطقتين للمرمى (القاعدتان ٤:١ و ٦) ومنطقة للعب. الخطوط الأطول تسمى خطى الجانب، والخطوط الأقصر تسمى خطى المرمى (تحت قائمي المرمى) أو خطى المرمى الخارجي (على جانبي كل مرمى) .

يجب ترك منطقة أمان حول الملعب، بمسافة لا تقل عن متر واحد بطول خطى الجانب، وبمسافة مترين خلف خطوط المرمى الخارجية. يجب عدم تغيير مواصفات الملعب أثناء المباراة لمصلحة أي من الفريقين.

٢:١ يوضع المرمى (انظر رسم ٢ أ - ب) على منتصف كل من خطى المرمى الخارجي.

يجب تثبيت المرميين جيداً في الأرض أو في الحائط الخلفي لهما. ويكون الارتفاع الداخلي للمرمى ٢ متر، والعرض الداخلي ٣ أمتار. يرتبط قائم المرمى بعارضة أفقية. يثبت الحد الخلفي للقائمين على الحد الخلفي لخط المرمى. يلتقي القائم والعارضة في مربع ٨ سم. يجب طلاء الجوانب التي تُرى من الملعب بلونين مختلفين، وأيضاً مختلفين بوضوح عن خلفية الملعب.

يجب أن يكون للمرمى شبكة مثبتة بحيث تبقى الكرة المصوبة في المرمى.

٣:١ جميع خطوط الملعب هي جزء كامل من المنطقة التي تحددها.

خطا المرمى بين القائمين يكونان بعرض ٨ سم (انظر رسم ٢ أ) ، بينما كل الخطوط الأخرى تكون بعرض ٥ سم.

الخطوط التي تفصل منطقتين متجاورتين يمكن أن تُستبدل بألوان مختلفة عن مناطق الأرضية المتجاورة.

٤:١ أمام كل مرمى منطقة للمرمى (انظر رسم ٥) منطقة المرمى تحدد بخط منطقة المرمى (خط الـ ٦ أمتار) الذي يتم رسمه كالاتي:

أ) خط طوله ٣ أمتار أمام المرمى مباشرة مواز لخط المرمى وعلى بعد ٦ أمتار (يتم القياس من الحد الخلفي لخط المرمى إلى الحد الأمامي لخط منطقة المرمى).

ب) ربعاً دائرة نصف قطر كل منهما ٦ أمتار (القياس من الزاوية الخلفية لقائمي المرمى) متصلان بالخط الذي طوله ٣ أمتار خارج خط المرمى (انظر رسم ١ و ٢ أ)

٥:١ خط الرمية الحرة (خط الـ ٩ أمتار) يكون خطاً متقطعاً وعلى بعد ٣ أمتار من خط منطقة المرمى، بحيث يكون قياس كل جزء من الخط والفراغات بينهما ١٥ سم (انظر رسم ١).

٦:١ خط الـ ٧ أمتار طوله ١ متر أمام المرمى مباشرة. مواز لخط المرمى وعلى بعد ٧ أمتار (يتم القياس من الحد الخلفي لخط المرمى إلى الحد الأمامي لخط الـ ٧ أمتار) (انظر رسم ١).

٧:١ خط حد حارس المرمى (خط الـ ٤ أمتار) يكون بطول ١٥ سم أمام المرمى مباشرة.، ومواز لخط المرمى، وعلى بعد ٤ أمتار (يتم القياس من الحد الخلفي لخط المرمى إلى الحد الأمامي لخط الـ ٤ أمتار) (انظر رسم ١).

٨:١ خط المنتصف خط يصل بين نقطتي منتصف خطي الجانب

٩:١ خط التبديل (جزء من خط الجانب) ، ويمتد من خط المنتصف إلى نقطة على بعد ٥ , ٤ متر لكل فريق من خط المنتصف. نهاية هذه النقطة من خط منطقة التبديل توضح بخط موازٍ لخط المنتصف ممتد ١٥ سم داخل خط الجانب، و١٥ سم خارج خط الجانب. (انظر رسم ١ و٣).

ملاحظة :

- يمكن الحصول على المتطلبات الفنية التفصيلية للملعب والمرمى من إرشادات ساحة اللعب والمرميين.

انتهت المحاضرة

- مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق