

الجمهورية العربية السورية

وزارة التعليم العالي

جامعة حماة

كلية التربية الرياضية

كرة اليد (١)

السنة الأولى

أستاذ المقرر : أ. محمد درويش صمودي

أ. محمد جوهر

أ. ريماح جرعتلي

مكتبة

استقاء لاعب كرة اليد:

عندما نلمس بالفرد بعض الصفات والإمكانات البدنية المميزة التي تؤهله ليكون لاعباً لكرة اليد، والتي يمكن أن نكتشفها من خلال الجدول التالي:

الحركة أو المهارة التي تؤدي		١١-١٣ عاماً		١٤-١٥ عاماً		١٦-١٨ عاماً	
		بنين	بنات	بنين	بنات	بنين	بنات
إعداد عام							
١ - ٣٠ / متراً عدو		٥,٠ ث	٦,٠	٤,٤	٥,٥	٤,٢	٥,٢
٢ - ٦٠ / متراً عدو		٩,٦ ث	١٠,٣	٨,٧	٩,٧	٨,٥	٩,٥
٣ - وثب طويل مع الجري		٣٨٥ سم	٣١٠	٤٣٠	٣٣٠	٤٤٠	٣٧٠
٤ - الارتقاء العمودي		٤٤ سم	٣٦	٥٢	٤٠	٥٩	٤٤
٥ - ثلاث وثبات من الثبات		٦٠٠ سم	٥٣٠	٦١٥	٥٤٤	٦٦٠	٥٩٠
إعداد خاص:							
١ - تخطيط الكرة لمسافة ٣٠ متراً							
باليد اليمنى		٦,٢ ث	٧,٢	٦,٠	٧,٠	٥,٠	٦,١
باليد اليسرى		٦,٧ ث	٧,٧	٦,٥	٧,٥	٥,٣	٦,٤
٢ - رمية ٩ أمتار في المربع الأيمن		٦ إصابات	٦	٧	٧	٧	٧
رمية ٩ أمتار في المربع الأيسر							
رمية ٧ متراً في المربع الأيمن		٥ إصابات	٥	٦	٦	٦	٦
رمية ٧ متراً في المربع الأيسر							
(هدف يرسم على حائط ويحدد مربع طول ضلعه ٥٠ / سم في كل زاوية عليا من الهدف، تعطى ٨ / محاولات لكل يد، وتحسب عدد مرات الإصابة).							
٣ - الجري ثلاث خطوات ورمي الكرة لأبعد		٢٠ متراً	١٦	٢٤	١٩	٣٨	٢٩
مسابقة باليد اليمنى							
باليد اليسرى		١٦ متراً	١٤	١٩	١٦	٢٦	٢٠

ويُنظر إلى اللاعب عند الاختبار والاختيار، ونعبر عنه من خلال الخبرة

الميدانية في ثلاث كلمات: اللاعب، خامه، وعقل، وقلب.

يراعى أن أنسب الأنماط الجسمانية لكرة اليد هو النمط العضلي، ولكن هذا لا يكفي، بل يجب أن يتميز بطول الأطراف (الذراعين خاصة)، مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع، لأن هذا يخدم السيطرة على الكرة مع قوة التصويب وتنوعه، كما يراعى طول قامة اللاعب، فمتوسط الطول في بطولة العالم على سبيل المثال: ١٩٩/ سم/ وهناك لاعبون طولهم فوق المترين، ولهم خطورتهم في الهجوم، ولكن عطاءهم محدود في الدفاع الذي يحتاج سرعة في الانتقال والانقضاض.

متوسط أوزان وأطوال اللاعبين للدول لأفضل ترتيب

من ١ - ١٢ في بطولة العالم للرجال (أ) بالسويد عام ١٩٩٣

اسم البلد	الوزن بالكيلو غرام	الطول
١ - روسيا	٩٣,٥	١٩٥,٠ سم
٢ - فرنسا	٨٧,٥	١٨٨,٠ سم
٣ - السويد	٨٨,٠	١٩٠,٠ سم
٤ - سويسرا	٨٥,٤	١٨٧,٠ سم
٥ - أستراليا	٨٨,٧	١٨٩,٩ سم
٦ - ألمانيا	٨٨,٥	١٩٠,٠ سم
٧ - تشيكوسلوفاكيا	٩٠,٠	١٩١,٨ سم
٨ - أيسلندا	٨٨,١	١٩٠,٠ سم
٩ - الدانمارك	٨٩,٣	١٨٩,٤ سم
١٠ - رومانيا	٩٢,٨	١٩٣,٧ سم
١١ - المجر	٨٥,٥	١٨٩,٦ سم
١٢ - مصر	٨٣,٠	١٨٦,٠ سم
المتوسط	٨٦,٤	١٩٠,٠ سم

— يحتسب الوزن المناسب للاعب عادة بأن نطرح رقم /١٠٠/ من طول اللاعب، نحصل على الوزن، وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الاثنتي عشرة مناسبة، بل تميل نوعاً ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والانتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي.

— بمقارنة فترة السبعينات بالتسعينات نجد تصاعداً في الأطوال، ويتبعها أيضاً زيادة مناسبة للوزن (عضلية) تساعد في الالتحام وقوة وسرعة الإنجاز.

ومع هذا، لا نغض الطرف عن اللاعبين قصار القامة، فمنهم من هو مجتهد، ويمكن الاستفادة منه، بل يصعب الاستغناء عنه، حيث يكون مميزاً من حيث السرعة وقيادة الملعب والذكاء، والسمات الإرادية عادة ما يستفاد منها في الخط الأمامي، أما الخط الخلفي للاعبين فيجب أن يكونوا طوال القامة.

ويجب على المدربين الاحتفاظ باللاعب الذي يستخدم يده اليسرى، لأنها عادة ما تكون مفاجئة للمدافع وحارس المرمى، كما تحقق عملاً خططياً مكتملاً داخل الفريق.

أما العقل فنعني الذكاء وعادة ما يقال: أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه، ويظهر هذا جلياً من خلال الألعاب الجماعية التي تعتمد مواقفها معظم أوقات المباراة والنجاح فيها على حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه.

أما القلب ونعني به الناحية النفسية للاعب وسماته، من حيث الخلق والإرادة، وقد أثبتت البحوث أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يستجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية والخططية بالعوامل

والسمات المزاجية، منها المزاج والطبع والخلق والإرادة، الدوافع الميول والاتجاهات، ويمكن تلمس ذلك أيضاً من خلال المعاشة لفترة قصيرة، وهو ما يطلب على اللاعب أن عنده روح أو العكس.

ويمكن أن يشتت جهد المدرب بين الإعداد البدني والمهاري وبين السمات الخلقية والإرادية وبين الاستعداد البدني والعقلي للاعب أثناء فترة الاكتشاف والانتقاء.

انتقاء ممارس كرة اليد:

تحدثنا عن أهمية المهارات الحركية كأحد العناصر الرئيسية في تطوير اللعبة، والآن نأتي إلى عنصر أساسي يلزم ما سبق، وهو انتقاء الممارس، لأن الجهد المبذول من المدرب في تعليم وترتيب المهارات إذا لم يصادف أهله أي لم يجد الممارس الصالح لكرة اليد فلا تقدم ولا تطوير، ومن هنا انتقلت الآراء في آخر مؤتمر للاتحاد الدولي للعبة إلى التركيز في كيفية ممارس كرة اليد كأساس لتطوير اللعبة.

انتقاء الفرد:

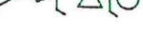
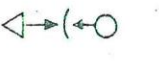
وقد نبدأ بانتقاء أفراد لم يمارسوا كرة اليد، (ويعني بالفرد العادي من المهارات الحركية للعبة)، وفيما يلي جدول لأداء حركة أو مهارة، وقد تم إعداد الجدول وتنفيذه بوساطة بعض الدول المتقدمة في اللعبة، بعد تجربتها على عينة كبيرة من الأفراد، كانتقاء مبدئي للبنين والبنات سن / ٩ - ١٠ / عاماً، وهو العمر المناسب لتعلم مهارات اللعبة.

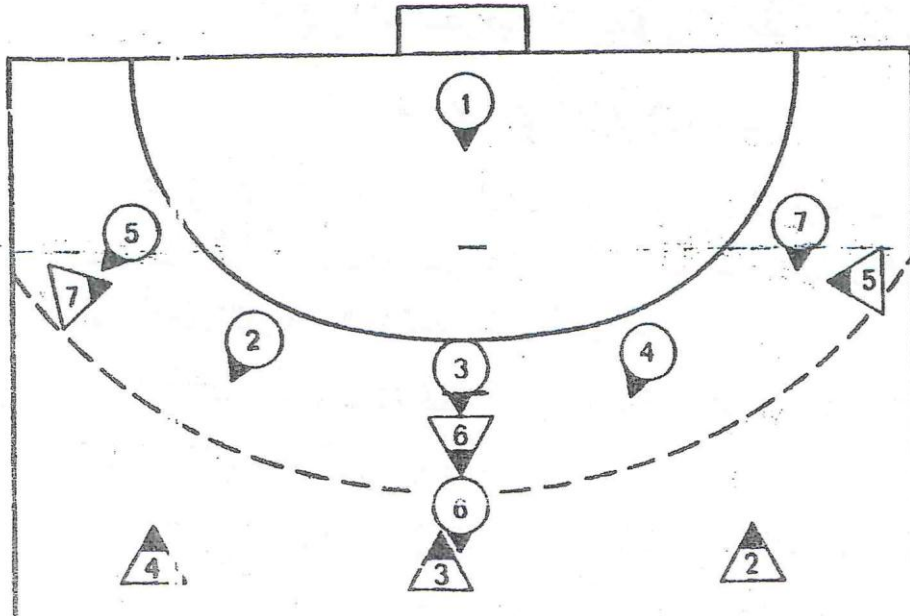
وباجتياز الاختبار يجب أن نحقق الأرقام المذكورة بالجدول التالي، والقياس طبقاً لكل حركة بالمتراً أو بالثانية، أو بعدد المرات، وتعطى فرصة للفرد عند أداء الحركة من محاولتين إلى ثلاث محاولات، حيث تسجل له أفضلها، يراعى إذا كان مجتمعاً تحت الاختبار متواضع المستوى (مناطق نائية أو لأسباب أخرى) فيمكن التغاضي نوعاً عن الأرقام المذكورة.

أرقام البنات	أرقام البنين	الحركة أو المهارة التي تؤدي
		إعداد عام:
١٠,٤ ث	٩,٧ ث	١ - عدو ٦٠ م
١٦ م	٢٢ م	٢ - مرمى ثقل ٥٠٠ غ
٢,٢ م	٢,٩ م	٣ - وثب طويل مع الجري
٤ مرات	٦ مرات	٤ - ثلاث وثبات في الهواء تؤخذ من الثبات
٤ مرات	٦ مرات	٥ - انبطاح مائل وثني الذراعين
		إعداد خاص:
١٢ م	١٦ م	١ - رمي كرة اليد لأبعد مسافة
٣ إصابات	٣ إصابات	٢ - التصويب بكرة تنس مسافة ١٠م/ على مربع $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ م خمس مرات
٧,٨ ث	٦,٨ ث	٣ - تنطيط كرة بسرعة لمسافة ٣٠م/

هذا إضافة إلى الاختبارات التي تجري لمعرفة النمو العقلي لإيجاد العلاقة بين العمر العقلي والعمر الزمني للاستفادة من التفكير الخططي والتصرف خلال المنافسات.

الرموز والمصطلحات في كرة اليد

	=	لاعب مهاجم مع الكرة		=	السير بالكرة
	=	لاعب مدافع		=	تصويب من الوثب
	=	أرقام اللاعبين		=	الحجز
R	=	لاعب أيمن		=	خداع بسيط مع الكرة
L	=	لاعب أيسر		=	خداع بسيط بدون كرة
	=	كرة		=	خداع مزدوج بدون كرة
	=	طريق الكرة		=	تقاطع بسيط
	=	طريق كرة إسقاط		=	تقاطع مزدوج مع كرة
	=	طريق الكرة ذهاب وإياب		=	حجز أمامي
	=	تصويب		=	طريق لاعب مدافع
	=	تصويب مع خداع		=	تسليم واستلام
	=	طريق لاعب مهاجم		=	تحرك جانبي
	=	طريق لاعب مهاجم مع كرة		=	لاعب مهاجم



- مهاجم أيسر أمامي (Left Forward) ١
 مهاجم وسط أمامي (Central Forward) ٢
 مهاجم أيمن أمامي (Right Forward) ٣
 الفريق المهاجم (Attacking Team)
- مهاجم خلفي أيسر (Left Back) ٤
 مهاجم خلفي وسط (Central Back) ٥
 مهاجم خلفي أيمن (Right Back) ٦
- مدافع أيسر خارجي (Left Wing Back) ٧
 مدافع وسط خلفي (Central Back) ٨
 مدافع أيمن خارجي (Right Wing Back) ٩
 الفريق المدافع (Defending Team)
- مدافع وسط أيسر (Left Central Defender) ١٠
 مدافع وسط أمامي (Central Forward) ١١
 مدافع وسط أيمن (Right Central Defender) ١٢

المهارات الحركية أو المهارات الفنية الأساسية

في كرة اليد (التكنيك)

إن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية، وغاية كل فريق إيداع الكرة في حرمي الفريق الآخر، وهي لعبة مشوقة للمشاهد لما يتخللها من تسديد الأهداف من قبل الفريقين المتنافسين طوال زمن المباراة.

وتعتمد هذه اللعبة كبقية الألعاب الجماعية الأخرى على أركان ثلاثة مرتبطة ببعضها ارتباطاً وثيقاً، وهي:

١- الإعداد البدني (كالقوة والسرعة - والتحمل - والرشاقة + المرونة).

٢- الإعداد الفني (التكنيك) (كالاستقبال، والتمرير، والتنطيط، والتصويب، والخداع).

٣- الإعداد الخططي - التكتيك.

ويجب أن يتمشى إعداد الفريق الفني مع الإعداد البدني، وإن لاعب الذي تم إعداده فنياً مترافقاً بإعداد بدني جيد، فإنه يختلف عن غيره من حيث الأداء في قوة التصويب والسرعة في الانطلاق إلى الهجوم الخاطف والارتداد إلى الدفاع وقوة التحمل التي تمكنه من عطاء ثابت المستوى حتى نهاية المباراة.

ونجاح التطبيق الخططي يعتمد على الأداء الفني الصحيح لسلسلة من المهارات المترابطة من قبل أفراد الـ "مراعاة السرعة في التنفيذ والتوقيت السليم".

المهارات الحركية أو المهارات الفنية للاعب المهاجم:

١- الاستقبال. ٢- التمرير. ٣- التصويب. ٤- التخطيط. ٥- الخداع.

١ - الاستقبال:

إن مهارة الاستقبال متلازمة مع مهارة التمرير في أكثر الأحيان، وهما من أهم المهارات الفنية الأساسية التي تعتمد عليها لعبة كرة اليد. ويجب على اللاعب أن يتخذ وضعاً صحيحاً يعرض نفسه لتوجيه الكرة إليهم بعيداً عن مراقبة المنافس حتى لا يعطيه فرصة المشاركة في الاستحواذ على الكرة أو قطعها وتشتيتها، ويمكن أن نميز ثلاثة أنواع من الاستقبال:

١ - استلام الكرة (إمساك الكرة).

٢ - إيقاف الكرة.

٣ - النقاط الكرة.

١ - استلام الكرة (إمساك الكرة): غالباً ما يكون استلام الكرة باليدين

الاثنتين، وفي حالة الضرورة يمكن استلامها بيد واحدة.

أ - استلام الكرة باليدين (الاثنتين).

ب - استلام الكرة بيد واحدة.

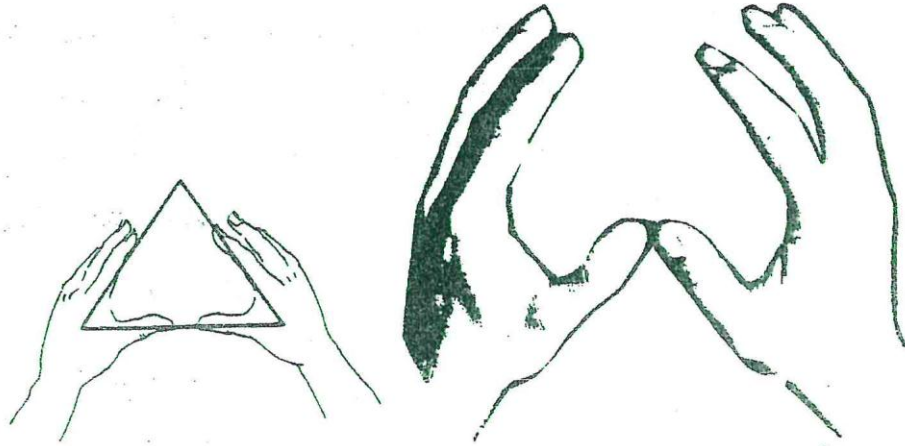
أ - استلام الكرة باليدين: ^{استلام الكرة باليدين} ^{استلام الكرة باليدين}

١ - استلام الكرات العالية:

عند استلام الكرات العالية بمستوى (الصدر - الرأس - الذراعين عالياً

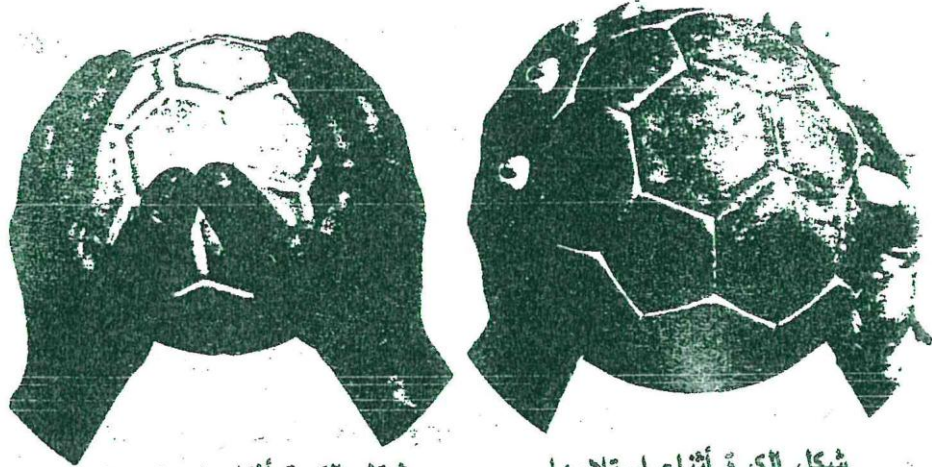
مد الذراعين عالياً مع الوثب) تكون أوضاع الذراعين للأمام ومفصل المرفق

في حالة ارتخاء قليلاً وأصابع اليد مفتوحة باتجاه الكرة متباعدة عن بعضها ومشدودة قليلاً، والإبهامان يشيران إلى بعضهما، ويشكلان مع السبابتين مثلثاً تقريباً، وهذه الوضعية لأصابع اليدين تشكلان فجوة كالقمع لتستقر الكرة داخلها من أجل ضمان استلامها والاستحواذ عليها، وهذه الأشكال المقابلة تشير إلى وضع الأصابع والذراعين حين استقبال الكرة.



وضعية الأصابع كمثلث

الأصابع متباعدة ومشدودة قليلاً



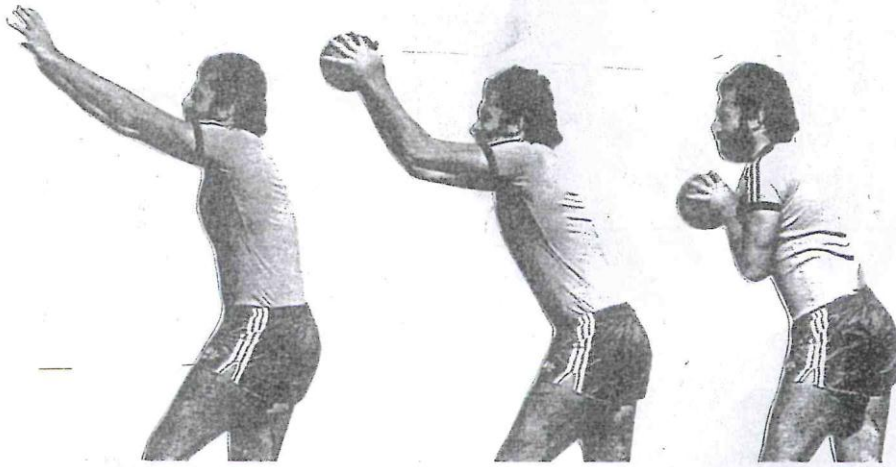
شكل الكرة أثناء استلامها

من الخلف

شكل الكرة أثناء استلامها

من الأمام

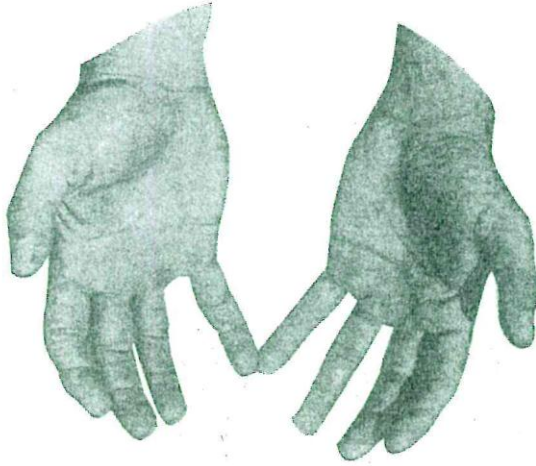
وفي حال التمرير الحاد القوي يسحب الذراعان إلى الجسم الذي يرجع بدوره خطوة إلى الخلف لامتصاص حدة الكرة وشدتها، كما يبين الشكل التالي:



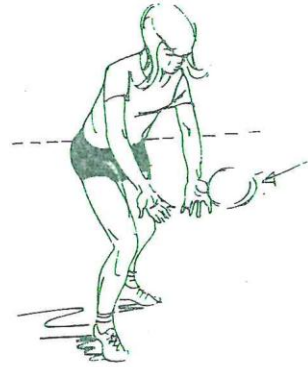
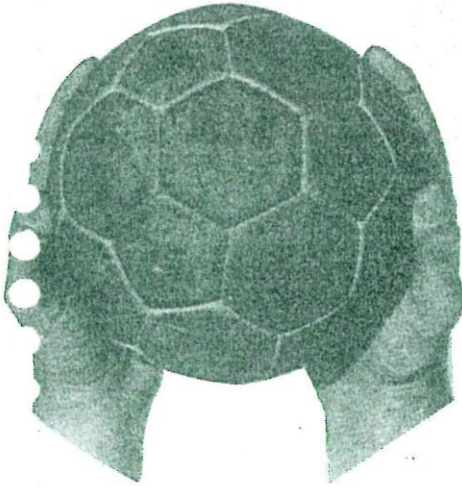
٢ - استلام الكرات المنخفضة:

عند استلام الكرات المنخفضة ويقصد بها الكرات دون المستوى السابق، أي بمستوى الحوض وما دون، حيث يتطلب هذا النوع من الاستلام مزيداً من الرشاقة والمرونة، وخاصة عند استلام الكرة من الحركة (الجري) وفي هذه الحالة يشير المرفقان باتجاه الجسم ويكونان ملامسين له، وتشير الأصبعان

الصغيران (البنصران) إلى بعضهما، والإبهامان متباعدتان، ويشيران إلى
الأمام، والأشكال التالية تشرح ذلك:

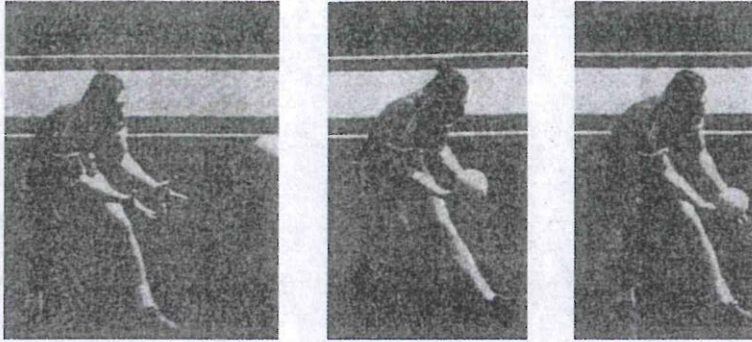


البنصران إلى بعضهما



اثنان بسيطتان - والقدمين متباعدتين الإبهامان متباعدتان

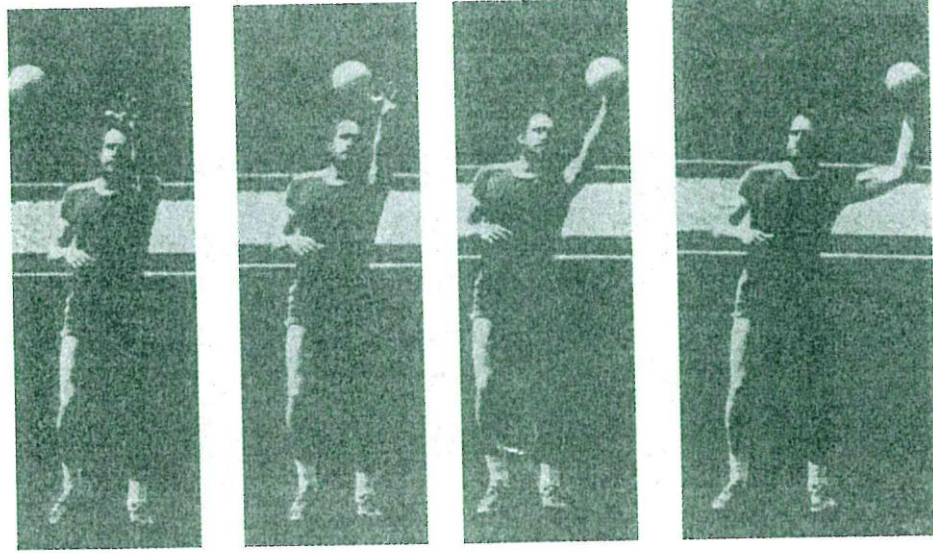
ويجب الانتباه إلى مراعاة الوضع الصحيح للقدمين، حيث تكون القدم التي يتم عندها استلام الكرة في الخلف والأخرى من الأمام.



الشكل يبين القدم اليمنى في الخلف لأن الكرة استلامها في الجهة اليمنى للجسم

ب - استلام الكرات بيد واحدة:

في حالات ومواقف متعددة (تثبيت أحد الذراعين من قبل المنافس) يستحيل على اللاعب التحكم باستلام الكرة باليدين الاثنتين. ولاستلام الكرة، في هذه الحالة يمد اللاعب الذراع الآخر واليد مفتوحة للكرة، وعند ملامستها ليده يسحب ذراعه إلى الخلف قليلاً باتجاه سير الكرة وتثبيته الذراع، ومن الأفضل ضمها إلى جسمه وبعدها يطبق عليها اليد الأخرى.



(٤)

(٣)

(٢)

(١)

الشكل يبين كيفية مد الذراع لاستلام الكرة بيد واحدة، وثم ثني الذراع

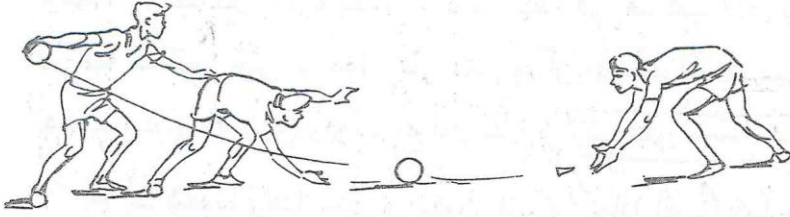
٢ - إيقاف الكرة:

عندما يصعب على اللاعب استلام الكرة أو يكون التمرير غير صحيح، ففي هذه الحالة يلجأ اللاعب إلى دفع الكرة إلى الأرض بمرونة، وبعد ارتدادها يستلمها بيديه بعد أن يضمن أن الكرة أصبحت تحت سيطرته.

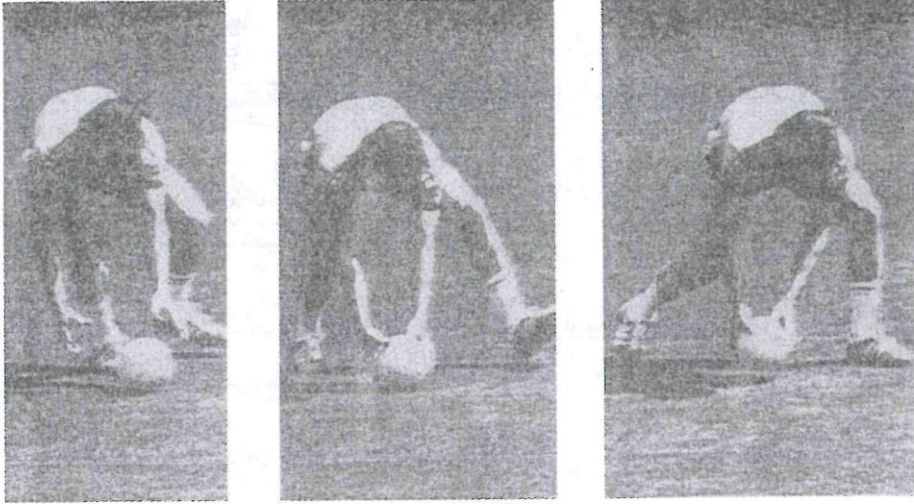
٣ - التقاط الكرة:

في بعض الأحيان تصطدم الكرة بالمرمى أو بالحارس أو باللاعبين، فتعود متحركة، وأحياناً تستقر على الأرض وفي هذه الحالة يتم التقاطها بثني الجذع

أماماً أسفل ويضع اللاعب يديه تحت الكرة بشكل الكريك، وعندما تصبح في كفيه، يضغط عليها الإبهامان للسيطرة عليها، وأثناء التقاط الكرة تكون القدم المقابلة لها في الخلف، كما في الشكل التالي.



الشكل يبين كيفية مد الذراعين لالتقاط الكرة



الشكل يبين وضع القدم المقابلة للكرة في الخلف أثناء الالتقاط

٢ - التمرير

التمرير: هو تنقل الكرة بين اللاعبين وإيصالها إلى الزميل الذي اتخذ مكاناً مناسباً للتصويب على المرمى، أو نقلها بدوره إلى زميل آخر أكثر خطورة، وهكذا.. وعند نقل الكرة يجب أن توجه بدقة إلى اللاعب الذي يكون بعيداً عن مراقبة المنافس حتى لا يعمل على تشتيتها أو الاستحواذ عليها، وترتد إلى هجوم عكسي (مضاد) ويوجد عوامل كثيرة تؤثر على عملية التمرير:

١- الحدة: وهذا يعني أن يكون التمرير حاداً (قوياً) كما هو الحال في الهجوم السريع (تمرير طويل) أو التمرير إلى لاعب الدائرة، يجب أن يكون التمرير حاداً، ولو كانت المسافة قصيرة كي يصعب على المنافس قطع الكرة أو الاستحواذ عليها.

٢- المسافة: بحسب المسافة يمكن أن نميز نوعين من التمرير:

أ - التمرير القصير: ويوجه إلى لاعب الدائرة أو أثناء نقل الكرة في الهجوم إلى اللاعب القريب المجاور للمركز

ب - التمرير الطويل: ويوجه إلى الزاوية الأخرى لتغيير جهة اللعب، أو عند الهجوم السريع.

٣ - الاتجاه: يمكن أن يكون التمرير في الاتجاهات جميعها إلى الأمام وإلى الخلف وإلى الجانب، حسب مجريات اللعب.

٤ - الارتفاع: أفضل التمرير هو التمرير الأفقي، ويكون بمستوى الصدر حتى مستوى الرأس، ويمكن أن يأخذ أحياناً شكل قوس من فوق الخصم

إلى لاعب الدائرة عند وجود حائط صد دفاعي أثناء التصويب، ويمرر أحياناً بطريقة غير مباشرة (أرضي مرتد).

٥ - الزمن: يقوم الفريق المهاجم بالتمرير السريع لادخار الوقت لتعديل النتيجة أو لاستنفاد طاقة التحمل للفريق المنافس. ويبطئ في التمرير لبدء خطة هجومية أو لإضاعة الوقت لينهي المباراة فائزاً، أو عندما يلعب الفريق المنافس بطريقة دفاع (رجل لرجل).

أنواع التمرير

١ - التمريرة الكرواجية.

٢ - التمريرة البندولية.

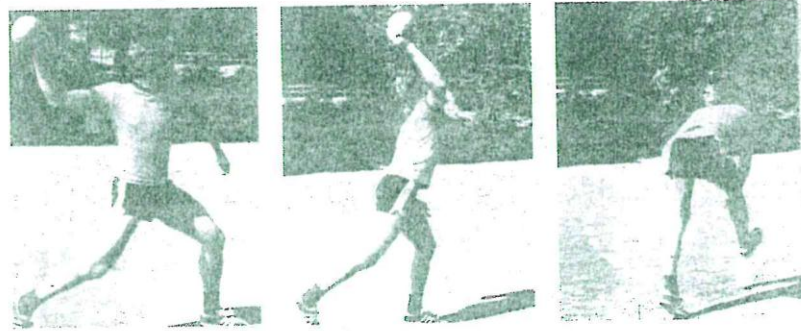
٣ - التمريرة الصدرية.

١ - التمريرة الكرواجية

وهي من أشهر التمريرات وأكثرها استخداماً في مجال اللعبة، وتنفذ كتمرير إلى الزميل أو كتصويب على المرمى، وتنفذ من الثبات وتنفذ من الحركة.

آ - التمريرة الكرواجية من الثبات:

وهذا النوع من التمرير يكون حاداً وقوياً يستخدم أثناء اللعب للتمرير الطويل أو للتصويب على المرمى.



ما هي مراحل تنفيذ التمريزة الكراباجية من الثبات

الشكل يبين مرحلة تنفيذ التمريزة الكراباجية بعد المرحلة التحضيرية

كيفية أداء التمريزة الكراباجية من الثبات: (بالنسبة للاعب أيمن).

في المرحلة التحضيرية يكون القدم الأيمن أماماً والكرة في اليدين، حيث تُنقل الكرة خلفاً عالياً حتى مستوى الكتف ثم تترك باليد اليمنى، ويتثنى ذراع الرمي، حيث يشكل العضد مع الساعد زاوية قائمة تقريباً. وراحة اليد تكون كالصحن حاملة للكرة وتشير بصورة مائلة إلى الأعلى، ويرافق هذه المرحلة دوران الجذع جهة اليمين حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض، وبلي ذلك المرحلة التنفيذية بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى، مع ميلان طفيف للأمام. ومع ملامسة القدم اليسرى للأرض تبدأ الحركة الكراباجية للذراع اليمنى يرافقتها دوران سريع وقوي للجذع إلى جهة اليسار يتبعها نقل القدم الأيمن للأمام، ولكن لا يلامس الأرض قبل مغادرة الكرة يد اللاعب. ويبقى نظراً اللاعب متابعاً لاتجاه الكرة.

ب - التمريرة الكرابجية من الحركة (الجري):

وهذه التمريرة تنفذ من الجري، وتستخدم كتمرير أو تصويب على المرمى أيضاً، ولكن تنفيذها أسرع من التمريرة التي تنفذ من الثبات، ولكن حدتها وقوتها أقل منها.

ج - كيفية أداء التمريرة الكرابجية من الحركة: (بالنسبة للاعب أيمن).

ولأداء هذه التمريرة من الجري تنقل الكرة باليدين حتى مستوى الكتف، حيث تترك الكرة باليد اليمنى مع دوران الجذع قليلاً إلى اليمين، ويكون القدم الأيمن في الأمام، وهذه المرحلة التحضيرية وبعدها تبدأ الحركة الكرابجية للذراع بالتمرير أو التصويب بعد نقل القدم اليسرى للأمام وملامستها الأرض مع دوران الجذع إلى الأمام للوضع الطبيعي ليعطي التمريرة حدة وقوة، يلي ذلك ملاصقة القدم اليمنى أخيراً للأرض.

القدم اليسرى
= السرعة
= العتق

٢ - التمريرة البندولية

وهذه التمريرة تتطلب كفاءة ومستوى عالٍ في تنفيذها. ويقتصر استخدامها في المنطقة القريبة من خط منطقة المرمى. وتكون المسافة بين الممرر والمستلم قريبة، لضمان وصول الكرة. وتنفذ بمرجحة بندولية للذراع باتجاه اللاعب المستلم، ويمكن تقسيمها حسب اتجاهها إلى:

أ - التمريرة البندولية للأمام.

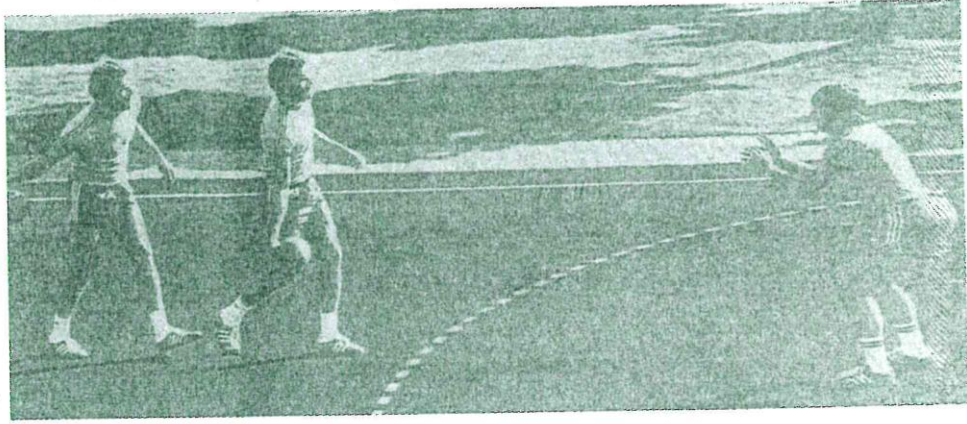
ب - التمريرة البندولية للخلف.

ج - التمريرة البندولية للجانب.

أ - التمريرة البندولية للأمام:

— كيفية أداء التمريرة البندولية للأمام:

لأداء هذه التمريرة، تُمسك الكرة باليد اليمنى (للاعب أيمن) ويتأرجح الذراع الخلف ثم للأمام بحركة بندولية، حيث تُمرر الكرة بمجرد تخطيها جسم اللاعب إلى الزميل المقابل ويفضل أثناء التنفيذ أن يكون القدم الأيسر في الأمام، كما يبين الشكل.



الشكل يبين مرجحة الذراع من الخلف للأمام — القدم اليسرى أماماً

ب - التمريرة البندولية للخلف:

— كيفية أداء التمريرة البندولية للخلف:

يتم تنفيذها بتمرير الكرة إلى اللاعب الذي تحرك من مركزه واتخذ مكاناً خلف اللاعب الذي بحوزته الكرة، حيث تتم هذه التمريرة بمرجحة الذراع من الأمام إلى الخلف دون النظر إلى جهة التمرير، مع مراعاة الدقة في توقيت

التمريرة وحدتها وارتفاعها، وتستخدم في أكثر الأحيان عند تبديل المراكز والنقاط.

ح - التمريرة البندولية للجانب: وتنفذ:

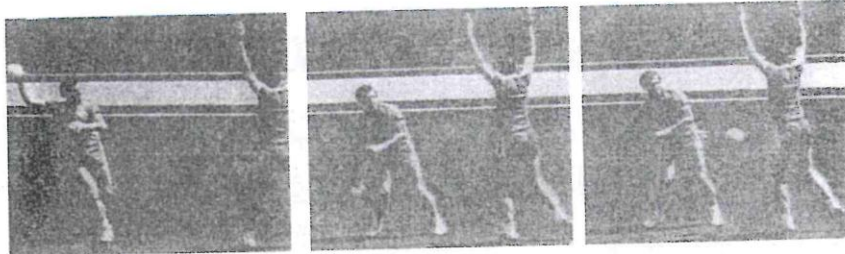
١ - من خلف الظهر.

٢ - من خلف الرأس.

٣ - من بين الساقين.

أ - التمريرة البندولية للجانب (من خلف الظهر):

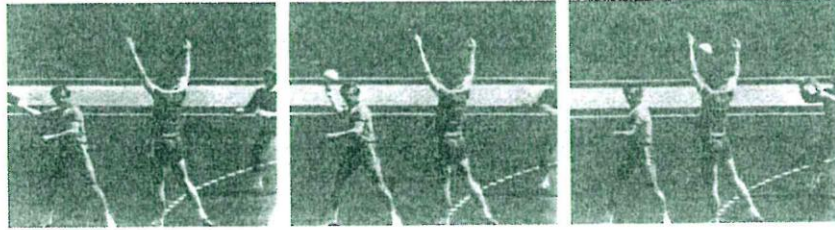
وتمرر الكرة بمرجحة الذراع من خلف الظهر بحركة بندولية وبمرونة من الرسغ الذي يعطي الكرة الدقة في إيصالها إلى اللاعب المجاور الذي يقف بالمستوى نفسه، أو إلى الأمام قليلاً في الجهة المعاكسة لذراع التمرير.



شكل يبين التمريرة البندولية من خلف الظهر بعد خداع بتصويبة كرابجية بمستوى الرأس

٢ - التمريرة البندولية للجانب (من خلف الرأس):

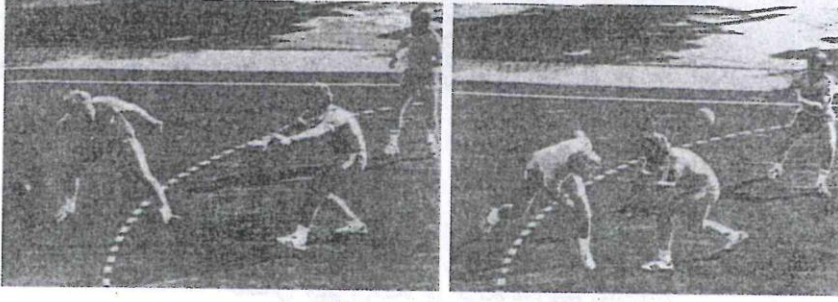
عند تنفيذ هذه التمريرة تكون الكرة في اليد بوضعية التصويبة الكرياجية بمستوى الرأس، ويشير محور الكتف بشكل مائل إلى الأمام والخلف ويتأرجح الذراع بالكرة من خلف الرأس إلى اللاعب المحاذي له من الجانب الآخر والمتقدم للأمام قليلاً بطي العضد على الساعد مع حركة الرسغ تصل الكرة إلى المكان المحدد.



شكل يبين التمريرة البندولية من خلف الرأس بعد خداع بتصويبة كرياجية بمستوى الرأس وأثناء التمرير يجب مراعاة دوران الكتف الأيمن إلى الخلف وعدم انحناء الرأس إلى الأمام ويلعب الرسغ والأصابع دوراً في توجيه الكرة وإيصالها بدقة، ويمكن استخدام هذا النوع من التمرير بعد خداع المنافس بتصويبة كرياجية وتحويلها إلى تمريرة بندولية من خلف الرأس بعد استجابة المنافس لحركة الخداع، كما في الشكل عالياً.

٣ - التمريرة البندولية (من بين الساقين):

تصادف الرامي حالة تكون فيها القدمان متباعدتين أثناء تنفيذ التصويبة الكرواجية بمستوى الحوض، حيث تكون قدمه اليسرى أماماً وقدمه اليمنى في الخلف، وعند تغطية المنافس ذراع الرمي يقوم المهاجم بمرجحة بندولية للذراع من بين الساقين وتمرير الكرة إلى اللاعب المجاور من جهة اليسار، كما في الشكل التالي.



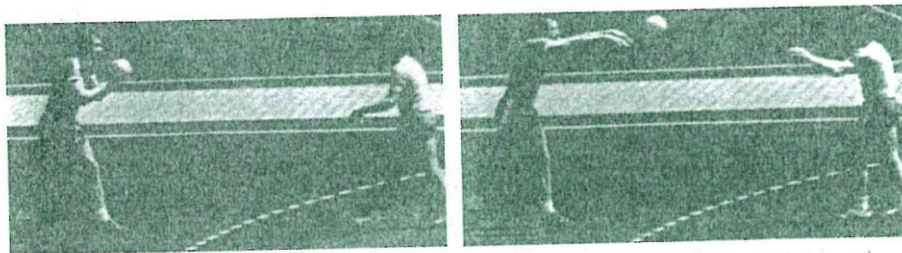
الشكل يبين التمريرة البندولية من بين الساقين بعد خداع بتصويبة كرواجية بمستوى الحوض

٣ - التمريرة الصدرية:

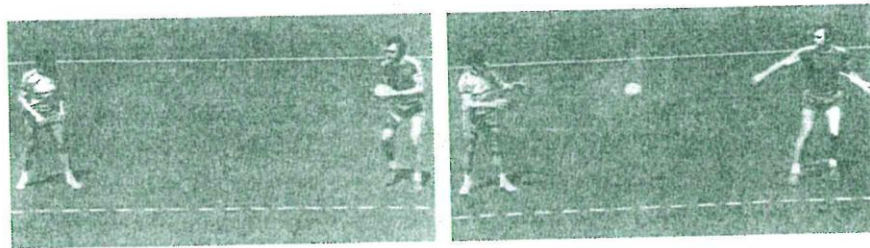
إن استخدام هذا النوع من التمرير قليل في كرة اليد، وتتخذ هذه التمريرة كما في كرة السلة عندما تكون الكرة باليدين بمستوى الصدر، وفجأة يظهر بالقرب من اللاعب المستحوذ على الكرة لاعباً غير مراقب من قبل المنافس فتوجه له الكرة بدفعها بالرسغين مع مد الذراعين أماماً، حيث تشير راحة اليدين

Am

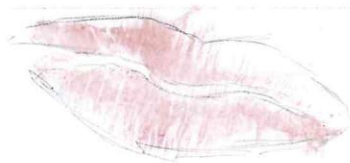
بعد التمرير إلى الأمام وباتجاه التمرير. ويمكن تمرير الكرة بيد واحدة بتوجيه الكرة إلى الزميل بمد الذراع باتجاه التمرير وبعد ترك الكرة تكون راحة اليد باتجاه اللاعب المستقبل. وأيضاً يمكن التمرير إلى الجانب بيد واحدة.



الشكل يبين التمريرة الصدرية باليدين



الشكل يبين التمريرة الصدرية بيد واحدة إلى الجانب



Handwritten signature or mark in the top right corner.

٣ - التصويب (التسديد)

إن مهارة التصويب لها ميزة خاصة، ومشوقة عن باقي المهارات الأخرى في كرة اليد، لأن ^{على} حصيلة الجهد من الإعداد البدني والإعداد الفني والتطبيق الخططي ينصب أخيراً لهذه المهارة والتي تتوج بتسجيل الأهداف. والفريق الذي يمتاز أفراداه بالتصويب الجيد هو الذي يسجل أهدافاً أكثر ويخرج في نهاية المباراة فائزاً.

ما هي العوامل المؤثرة في نجاح عملية التصويب:

أ - المسافة: كلما قصرت المسافة بين الرامي والمرمى كلما كان التصويب حاداً (قوياً) ونسبة النجاح أكبر. حسن

ب - توجيه الكرة: على الرامي إجادة استخدام رسغ اليد في توجيه الكرة إلى المرمى، حيث يصعب على المنافس تغطيتها والحارس من صدّها.

ج - السرعة: الإسراع ما أمكن في عملية التصويب عند وجود الثغرات في دفاع الفريق المنافس، ومفاجأة حارس المرمى قبل أن يأخذ المكان الصحيح.

أنواع التصويب (التسديد)

١ - التصويبة الكراباجية (الرمية الكراباجية) من الثبات:

أ - تصويبة كراباجية في مستوى الرأس والكتف.

ب - تصويبة كراباجية في مستوى الحوض والركبة وما دون الركبة.

ج - تصويبة كراباجية مع ثني الجذع جانباً عكس ذراع الرمي.



من الشياح

١ - التصويبة الكراباجية بمستوى الرأس والكتف: وتتفد هذه التصويبة كما شرحناها سابقاً في بحث التمير، وأن طريقة أدائها لا تختلف عن التميرة الكراباجية، ولكن نميزها إذا كان اتجاهها إلى زميل فهي تميرة كراباجية وإذا كانت وجهتها إلى المرمى فهي تصويبة كراباجية، وتستخدم عند وجود ثغرات في دفاع المنافس من الارتكاز (الثبات) مما يكسب هذه التصويبة درجة عالية من الحدة (القوة) وتكون قدم الارتكاز عكس ذراع الرمي. والشكل السابق عند شرح التميرة الكراباجية يبين لنا كيفية مراحل تنفيذ التصويبة الكراباجية.

الأخطاء الطارئة أثناء التنفيذ:

- ١ - تباعد المسافة بين القدمين يضعف من حدة التصويب.
- ٢ - عدم دوران كتف ذراع الرمي للخلف بشكل كافٍ مما يضعف قوة التصويب لأن التصويب في هذه الحالة بقوة الذراع دون استخدام قوة الجذع.
- ٣ - احتفاظ اللاعب للكرة باليدين الاثنتين في المرحلة التحضيرية لفترة أطول تضعف عليه اقتناص الفرصة المواتية للتصويب.
- ٤ - عدم سيطرة اليد على الكرة بشكل جيد - وعدم متابعة القدم الخلفية للأمام مع خروج الكرة للتصويب.

ب - التصويبة الكراباجية في مستوى الحوض - الركبة - دون الركبة:

وينفذ هذا النوع من التصويب في حال المواجهة مع المنافس ولا توجد إمكانية للتصويب من الأعلى، فيعمد الرامي إلى التصويب بمستوى الحوض أو ما دون ذلك، ليتحاشى ذراعي التغطية للمنافس.

٥١٢
- وعند أداء التصويب في مستوى الحوض تكون القدم اليسرى أماماً (ارتكاز) بالنسبة للاعب الأيمن، وتتخذ بمرجحة ذراع الرمي من جانب جسم المنافس وبمستوى الحوض تجاه المرمى مع الانتباه لطى الذراع مع الاستفادة من رسغ اليد في توجيه الكرة والتصويب من المستويات المختلفة متعلقة بوضعية وقوف المنافس أمام الرامي، ونوضح ذلك بما يلي:

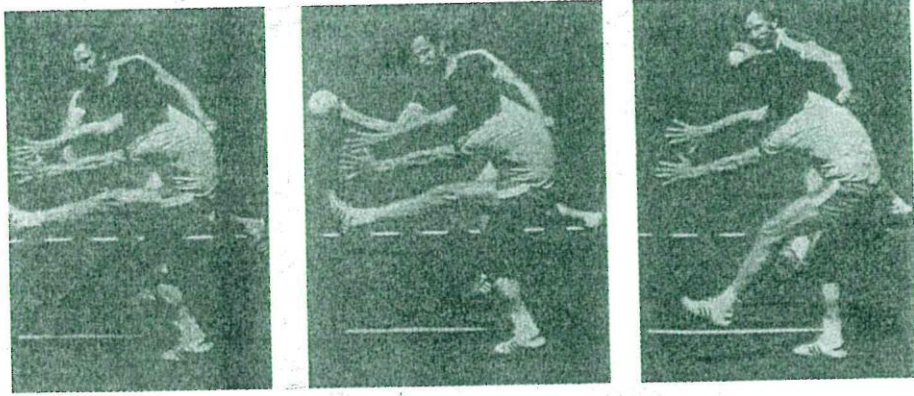
١ - التصويب من الوقوف: يتم هذا النوع من التصويب بمرجحة الذراع باتجاه المرمى من جانب المدافع بانتصاب جسم الرامي، وبهذه الوضعية يكون التصويب مفاجئاً للمدافع وحارس المرمى، ولكن يفتقر إلى القوة.



شكل تصويب كرواجية بمستوى الحوض من الوقوف

صالح

٢ - التصويب مع ميل الجذع: عند أداء هذا النوع من التصويب يميل الجذع تجاه ذراع الرمي، ومع مرجحة الذراع تجاه المرمى، يدور الجسم إلى اليسار ويتبع ذلك طي المرفق قبل مغادرة الكرة يد الرامي، ويلعب الرسغ دوراً هاماً في توجيه الكرة للمكان المطلوب، كما في الشكل التالي:



الشكل يبين تصويبة كرواجية بمستوى الحوض مع ميلان الجذع -

وتغطية من المدافع لذراع الرامي

صالح

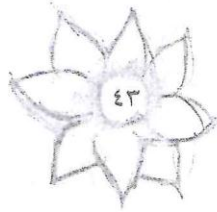
٣ - التصويب مع السقوط: عندما يجبر المدافع الرامي بتغطيته لـ ذراع الرمي يحاول الرامي ميلان الجذع أكثر من الحالة السابقة، كي يبتعد عن المدافع ويتجنب تغطيته لـ ذراع الرمي وحتى لا تصطدم الكرة في يديه ويستحوذ عليها.

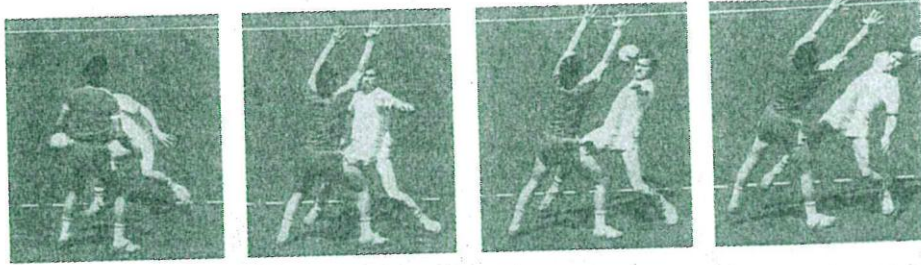
وعند مرجحة الذراع باتجاه المرمى وخروج الكرة من يديه يلف ذراع الرمي إلى جسمه اليسار، ويستند على كتفه الأيمن عند ملامسته للأرض أثناء السقوط.



الشكل يبين التصويبة الكبراجية مع السقوط - ذراع التغطية للمدافع -
السقوط على الكتف الأيمن

ح - التصويبة الكبراجية مع ثني الجذع عكس ذراع الرمي: ^{الشيء} وهي تصويبة كبراجية بمستوى الرأس مع ميلان الجذع إلى الجانب بعكس ذراع الرمي، حيث يسحب الذراع الكرة إلى خلف الرأس وإلى الأمام قليلاً مع دوران كتف ذراع الرمي للخلف، ثم مرجحة الذراع للأمام باتجاه المرمى، ويلعب الرسغ دوراً هاماً في توجيه الكرة إلى المكان المطلوب، وكلما كان انثناء الجذع أكثر كلما بعد الرامي عن تغطية المدافع لذراع الرمي حتى يصل إلى وضع السقوط والدرجة، كما في الشكل السابق.





الشكل يبين التصويبة الكبراجية مع ثني الجذع عكس ذراع الرمي
الأخطاء الطارئة أثناء التنفيذ:

١ - عدم ثني الجذع بشكل كافٍ يسهل على المنافس تغطية ذراع الرمي
وصد الكرة..

٢ - عدم دوران كتف ذراع الرمي للخلف جيداً يضعف قوة التصويب.

٣ - القبض بشدة على الكرة باليد أثناء التصويب، وعدم مرونة الرسغ
تضعف الحساسية في توجيه الكرة للمكان المطلوب.

٢ - التصويبة الكبراجية بالوثب:

وهي تصويبة كبراجية، هدفها اختراق الرامي دفاع المنافس بالوثب داخل
منطقة المرمى مجتازاً خط الدفاع، وبهذا يضمن التصويب على المرمى دون
إعاقة أو عرقلة من المدافعين ويصبح مواجهاً لحارس المرمى وقريباً من
الهدف، أو الارتقاء عالياً والتصويب من فوق حائط الصد للمدافعين، ويمكن
أن نميز نوعين من التصويب بالوثب:

أ - التصويبة الكبراجية بالوثب الطويل.

ب - التصويبة الكراباجية بالوثب عالياً.

ويمكن أن نلاحظ أثناء عملية التصويب بالوثب المراحل التالية:

- ١ - الاقتراب (أخذ الخطوات التي تمكنه من الارتقاء).
- ٢ - الارتقاء (الدفع بقدم الارتقاء عكس ذراع الرمي).
- ٣ - الطيران مع التصويب (مرحلة التركيز والتصويب).
- ٤ - الهبوط (بعد مغادرة الكرة يد الرامي وملامسته للأرض).

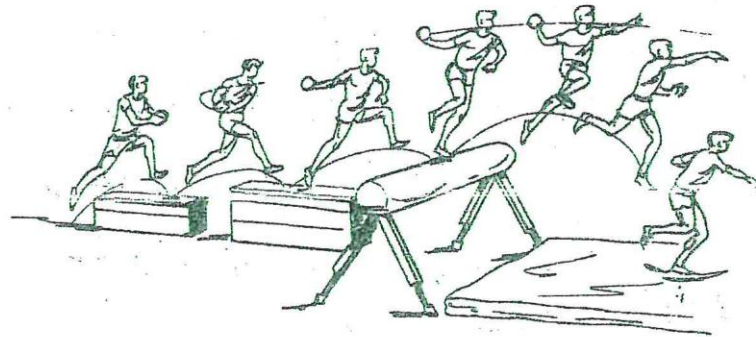
١ - التصويبة الكراباجية بالوثب الطويل:

كيفية الأداء من منطقة الوسط: يقوم اللاعب بالاقتراب في طريق التصويب بشكل مائل مع دوران كتف ذراع الرمي جهة اليمين (للخلف) ثم تبدأ عملية الارتقاء بالقدم اليسرى أماماً عالياً تليها مرحلة الطيران مع التصويب، وتتم عملية التصويب عند أعلى نقطة يصل إليها الرامي، حيث يكون الكتف الأيسر أماماً والكتف الأيمن خلفاً، وعند مرحلة الذراع للتصويب يدور الجذع للأمام ليكسب التصويبة حدة وقوة، ثم تسحب قدم الارتقاء (اليسرى) للأمام ليتم عليها عملية الهبوط، وبعدها القدم اليمنى.

الأخطاء الطارئة أثناء التنفيذ:

- ١ - الميل الشديد أثناء الاقتراب تجعل كتف ذراع الرمي أثناء الطيران بعيداً إلى الخلف.
- ٢ - الخطوات أثناء الاقتراب إذا كانت طويلة تضعف عملية الارتقاء للأمام.

- ٣ — الاعتماد على القدم الخاطئة أثناء مرحلتي الارتفاع والهبوط.
- ٤ — عدم الدفع بقوة بقدم الارتفاع.
- ٥ — عدم دوران كتف ذراع الرمي مع الجذع إلى الخلف مما يضعف قوة التصويب.



الشكل يبين التصويبة الكبراجية بالوثب، ومراحلها الأربع

١ — الاقتراب. ٢ — الارتفاع. ٣ — الطيران والتصويب. ٤ — الهبوط

ب — التصويب بالوثب عالياً:

وهي تصويبة كبراجية في مستوى أعلى من الرأس بالوثب عالياً لتخطي حاجز الصد للمدافعين، وهي مفاجئة لحارس المرمى، لأنه لا يرى الكرة من وقوف المدافعين أمامه.

كيفية الأداء: يقوم اللاعب بالاقتراب باتجاه خط منطقة المرمى بشكل مائل، وبعالوثب بقوة يرتقي بالقدم العكسية لذراع الرمي عالياً، ويتم التصويب من أعلى نقطة يصل إليها بذراع ممدودة، ويجب اختيار أفضل اتجاه في توجيه

الكرة إلى المرمى، دون أن تصطدم بحائط الصد. ونجاح تنفيذها يتوقف على قوة الوثب (الارتقاء).



الشكل يبين تصويبة كراباجية
بالوثب عالياً

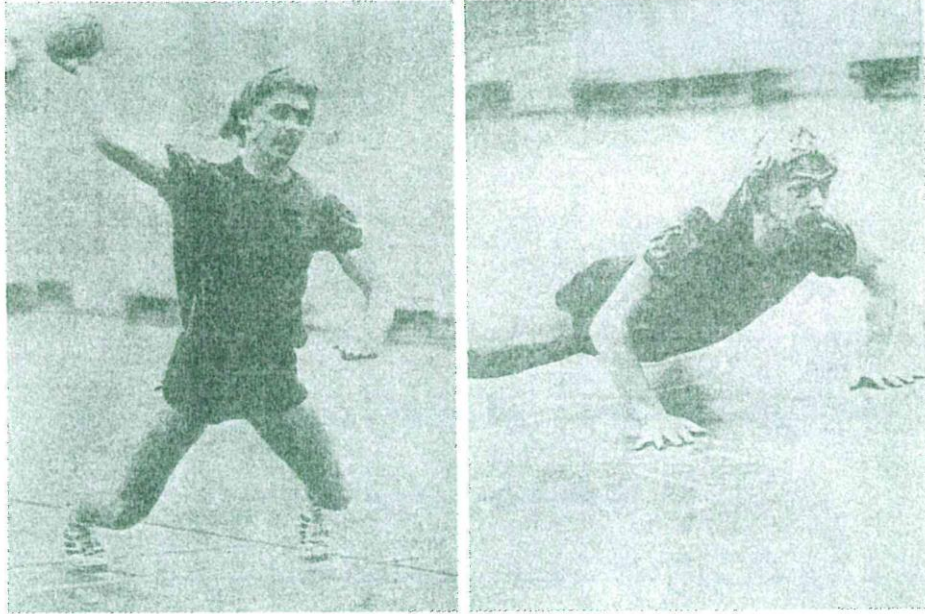
الشكل يبين تصويبة كراباجية
بالوثب الطويل لتخطي الدفاع

٣ - التصويبة الكراباجية من السقوط:

ويمكن تنفيذ هذه التصويبة من السقوط للأمام، ومن السقوط للجانب، وتمنح الرامي مزايا متعددة، مثل التصويب بالوثب، حيث من مزاياها يبتعد الرامي عن المنافس، ويتجنب إعاقته وعرقلته، وتساعد الرامي في الاقتراب من المرمى، أضف إلى ذلك أثناء عملية السقوط تعطيه فرصة للتصرف بتصويب الكرة بما يتلاءم مع رد فعل حارس المرمى.

أ - التصويبة الكرابجية من السقوط للأمام:

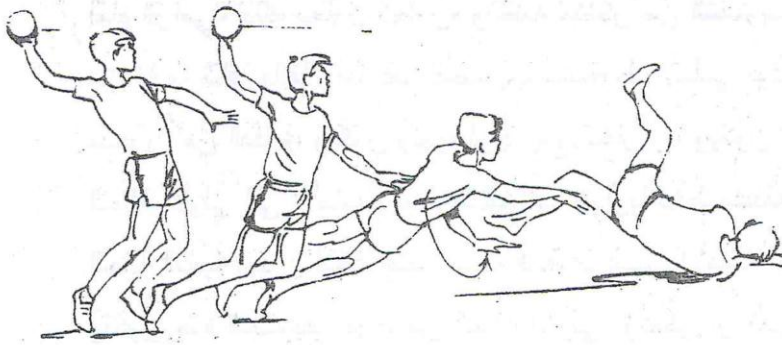
ويتم تنفيذ هذه التصويبة بشكل دائم من مركز الوسط، وأمام المرمى مباشرة، وكذلك عند تنفيذ الرمية الجزائية (٧ م) وهي تصويبة كرابجية تُنفذ بعملية السقوط.



الشكل يبين عملية السقوط على اليدين شكل (تصويبة كرابجية من السقوط للأمام)

كيفية الأداء: كما ذكرنا سابقاً، هي تصويبة كرابجية تنفذ من الثبات مع السقوط، ودون مرحلة سابقة (الاقتراب)، حيث يقف الرامي والقدمان متباعدتان بوضع مريح (الوقوف فتحاً) ويحمل الكرة باليدين وأمام الجسم وإلى اليمين قليلاً إلى جهة ذراع الرمي ويوجه نظره في هذه اللحظة إلى الهدف، وإلى وضع

حارس المرمى ثم تبدأ المرحلة التحضيرية بثني خفيف للركبتين ودوران كتف ذراع الرمي إلى الخلف ومع السقوط أماماً تبدأ المرحلة التنفيذية بتصويبة كراباجية بمستوى الرأس وإلى الجهة الصعبة لحارس المرمى، وبعد مغادرة الكرة يد الرامي تبدأ مرحلة السقوط بالاستناد على اليد اليسرى أولاً ثم اليد اليمنى لامتصاص ثقل الجسم مع الانتباه إلى عدم ملامسة الركبتين على الأرض للالتقاء من الإصابة، ويمكن أحياناً لامتصاص عملية السقوط يقوم بالدرجة على الكتف الأيمن وجانب الجسم، كما هو مبين بالشكل.



الشكل يبين عملية السقوط على الكتف الأيمن والدرجة

الأخطاء الطارئة أثناء التنفيذ:

- ١ - التصويب مبكراً قبل عملية السقوط نتيجة عامل الخوف.
- ٢ - عدم دوران كتف ذراع الرمي للخلف، حيث يكون التصويب بالذراع دون مساعدة الكتف والجذع.

٣ - انتباه الرامي إلى منطقة السقوط، وعدم النظر إلى الهدف وحارس المرمى.

٤ - عدم مد الرامي للساقين أثناء عملية السقوط تجبره الهبوط على الركبتين.

ب - التصويبة الكرابجية بالسقوط الجانبي:

إذا قارنا السقوط الجانبي مع السقوط الأمامي، من حيث المسافة بين الرامي والهدف فتكون أبعد وأثناء التصويب بالسقوط الجانبي يكون الدفاع أمام الرامي، لذلك يحاول تجاوزه وتجنبه ليتمكن من التصويب ويحتاج إلى مرونة ورشاقة فائقة. أما عند التصويب بالسقوط الأمامي فيكون الرامي طليقاً متحرراً من الدفاع، ويكون وجهاً لوجه مع الحارس، ويكون اتجاه التصويب في الحالة الأولى إلى الأمام، والسقوط للجانب موازياً لخط منطقة المرمى، أما في الحالة الثانية فيكون اتجاه التصويب والسقوط إلى الأمام وبالاتجاه نفسه، وتكون حدة التصويب أقوى من الحالة الأولى. ويمكن أن نميز بين نوعين من السقوط الجانبي:

١ - التصويب بالسقوط عكس ذراع الرمي.

٢ - التصويب بالسقوط مع ذراع الرمي.

أ (التصويب بالسقوط عكس ذراع الرمي:

كيفية الأداء بالنسبة للاعب أيمن: يقترب الرامي باتجاه المدافع، بحيث يضع قدمه اليسرى (الارتكاز) أماماً واليمين في الخلف، ويقوم بثني الجذع للجانب ودوران ذراع الرمي بقوة إلى الخلف، حيث يشير محور الكتف باتجاه

الهدف، ويقوم بعملية التصويب بمرجحة الذراع الممدودة فوق الرأس بالكتف المرمى مع استخدام رسغ اليد الذي يؤثر على توجيه الكرة وارتفاعها. والكرة تترك يد الرامي في آخر لحظة قبل هبوطه وملامسته الأرض على الجانب الأيسر للكتف والجسم.



شكل يبين التصويب بالسقوط عكس ذراع الرمي

الأخطاء الطارئة أثناء التنفيذ:

- ١ - بدء التصويب مبكراً، وبهذه الحالة لا يكون قد تخطى ذراعي المدافع.
- ٢ - عدم دوران كتف ذراع الرمي بشكل كافٍ مما لا يعطي التصويب حدة وقوة.
- ٣ - عدم مد الذراع أثناء التصويب، وهذا يؤدي إلى إعاقة المدافع إذا يجب عليه مد ذراع الرمي والتصويب من مستوى رأس وامتداده، لتكسب الكرة في مأمن وبعيدة عن المدافع.

٢ - التصويب بالسقوط مع ذراع الرمي:

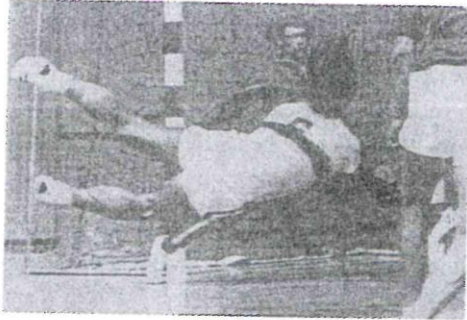
وهي التصويبة الكراباجية من السقوط والدرجة، وقد شرحناها سابقاً مدعمة بالصور.

٤ - التصويب مع السقوط من الوثب:

في أكثر الأحيان لا يمكن التخلص من المدافع بالتصويب مع السقوط، لذلك يضطر إلى التصويب مع السقوط من الوثب حتى يبتعد عن المدافع، ويجتازه (كما في التصويب من الأجنحة) وعملية الهبوط في هذا النوع من التصويب يكون على اليدين والجسم عكس التصويب من الوثب، فتكون عملية الهبوط على القدمين والارتقاء بقوة يساعد الرامي على بقاء جسمه أثناء الطيران فترة بسيطة معلقاً يساعده على التفكير والتركيز بدقة أثناء التصويب.

كيفية الأداء: بالنسبة للاعب أيمن من الجناح اليمين من المركز (رقم ٥).

عند تنفيذ التصويب يبدأ اللاعب بخطوات اقتراب من (١ - ٣) خطوة حسب حالة اللعب، يعقبها الارتقاء بقوة بالقدم اليسرى وذراع الرمي يحمل الكرة عالياً متخطياً المدافع. وأثناء الطيران يميل بجسمه جهة اليسار ليوسع زاوية التصويب، ويقوم بالتصويب بمرجحة الذراع من فوق الرأس باتجاه المرمى مع استخدام رسغ اليد لتوجيه الكرة إلى المرمى بعيداً عن الحارس. وبعد مغادرة الكرة يد اللاعب تبدأ عملية الهبوط بلامسة اليد اليسرى للأرض أولاً يعقبها الجانب الأيسر للجسم. والشكل التالي يدل على ذلك.



شكل تصويب من السقوط مع الوثب
للاعب أيمن من الجناح الأيسر
من المركز (رقم ٧) تصويب
مع سقوط مع ذراع الرمي



شكل تصويب من السقوط مع الوثب
لاعب أيسر من الجناح (رقم ٧)
تصويب مع سقوط عكس ذراع الرمي



شكل: تصويب من السقوط مع الوثب
من الجناح الأيمن للاعب أيمن
وخداع بشكل قوس من فوق حارس المرمى

الأخطاء الطارئة أثناء التنفيذ:

- ١ - عدم السيطرة على الكرة، وحمايتها من المدافع أثناء الارتقاء.
- ٢ - إذا لم يكن كتف ذراع الرمي قبل عملية التصويب يشير إلى أعلى، فتُدفع الكرة باتجاه المرمى بدلاً من تصويبها بقوة.
- ٣ - الخوف من عملية الهبوط، وعدم الانتباه لرد فعل الحارس.

٥ - التصويب الخلفي:

يمكن تنفيذ هذا النوع من التصويب من الثبات ومن الحركة، وغالباً ما يستخدم من المنطقة التي تقابل المرمى، أي من مركز لاعب الدائرة، ويندر استخدامه في المباريات، لعدم الدقة في التصويب وخطورته على المدافع، ولكنه مفاجئ لحارس المرمى، والتدريب على هذا النوع من التصويب شبه معدوم في الوحدات التدريبية، ويمكن تنفيذ هذه التصويبة في ثلاثة مستويات:

١ - التصويب الخلفي في مستوى الحوض: وهي أكثرها استخداماً.

٢ - التصويب الخلفي في مستوى الكتف.

٣ - التصويب الخلفي في مستوى الرأس.

ولقلة استخدام هذا النوع من التصويب لصعوبته وخطورته وعدم التدريب عليه، نكتفي بشرح واحدة منها، مع العلم أنها نادرة الاستخدام.

- التصويب الخلفي في مستوى الحوض:

كيفية الأداء: يتم تنفيذ هذه التصويبة عندما تسنح للاعب فرصة استلام الكرة، وظهره إلى المرمى، ويكون الجانب الأيسر لجسمه ملاصقاً للجانب

الأيمن للمدافع، ويقوم بعملية دوران جسمه إلى اليمين قليلاً ليتحاشى إعاقه المدافع للكرة أو إصابته بها حتى لا تُحتسب مخالفة على الرامي. وأثناء ذلك يتم دفع الكرة باليد اليسرى على اليد اليمنى لإحكام السيطرة عليها. ومع عملية دوران الجسم إلى اليمين يتم تصويب الكرة بمد الذراع الأيمن باتجاه المرمى، ودفع الكرة وتوجيهها بالرسغ مع ثني الجسم من الركبتين قليلاً. وإذا كانت عملية دوران الجسم إلى اليمين قوية يتبع ذلك سقوط الجسم على اليدين والانبطاح على الأرض مع عدم ملامسة الجسم، كما في الشكل التالي:



الشكل يبين التصويب الخلفي في مستوى الحوض وتبين عملية دوران الجسم والانبطاح على الأرض

الأخطاء الطارئة أثناء التنفيذ:

- ١ - متابعة الكرة باليد اليسرى أثناء عملية التصويب.
- ٢ - رفع ذراع الرمي من أسفل إلى أعلى تذهب الكرة عالياً خارج مجال المرمى.

٣ — عدم السيطرة الكاملة للكرة باليد اليمنى أثناء التصويب.

٤ — عدم مد الذراع للتصويب مع دوران الجسم في وقت واحد.

٥ — عدم متابعة دوران الرأس مع الجسم باتجاه الهدف يعيق عملية التصويب لأن الدوران غير كافٍ.

٦ — التصويبة الحرة المباشرة:

التصويبة الحرة المباشرة، وهي تصويبة (٩ م) يتم تنفيذها من قبل الرامي بتصويبة كراباجية بمستوى الكتف أو الرأس قبل أن يتخذ المدافعون أماكنهم لأن أغلب التصويبات الحرة المباشرة تنفذ دون صافرة الحكم. أما عندما يتخذ المدافعون أماكنهم أمام الرامي فعندها يجب أن يفكر الرامي بكيفية أدائها. ففي حال وجود المدافعين يمكن أن يصوب الرامي إما:

١ — تصويبة كراباجية بمستوى الكتف، أو الرأس بعد خداع بتصويبة كراباجية بمستوى الحوض.

٢ — تصويبة كراباجية بمستوى الحوض عن يسار المدافع (إذا كان الرامي أيمن).

٣ — تصويبة كراباجية بمستوى الحوض عكس ذراع الرمي عن يمين المدافع.

أما عندما لا توجد فرصة أو إمكانية للتصويب مباشرة، يجب أن يمرر اللاعب الكرة إلى الزميل ليتابع اللعب، ويمكن أن يطبق الفريق المهاجم حركات تكتيكية في تنفيذ التصويبة الحرة المباشرة، وذلك بتمرير الكرة إلى اللاعب الضارب الخلفي وحجز المدافعين من الوصول إليه، ليصوب على المرمى.

بتصويبة كرابجية من الوثب من فوق حائط الصد للمدافعين. وإذا لم تتجح عملية التصويب بسبب الإعاقة، فيمرر الكرة إلى الزميل الأشد خطورة على المرمى، وغير مراقب من المنافس، وسنتكلم لاحقاً عن خطط التصويبة الحرة المباشرة.



الشكلان يظهران تنفيذ التصويبة الحرة المباشرة - حائط الصد

٤ - التخطيط

ممنوع التخطيط هي عملية السير بالكرة بدفعها إلى الأرض بيد مفتوحة، والأصابع متباعدة، وتلعب الدور الكبير في عملية معاودة ارتداد الكرة إلى الأرض مع حركة الرسغ المستمرة، ويُسمح بتخطيط الكرة في جميع الاتجاهات، وباليد اليمنى أو اليسرى، أو بالتبادل، ولكن بعد مسك الكرة من التخطيط يُسمح له السير بها ثلاث خطوات فقط أو تمريرها إلى زميل أو تصويب على المرمى وخلال ثلاث ثوانٍ فقط. والتخطيط يكون كيفياً وبمستويات مختلفة، أما أمام المنافس فيكون ممنوع التخطيط

التخطيط بمستوى منخفض، أما إذا اقترب المنافس من الكرة فيجب على اللاعب أن يحمي الكرة ويبعدها عنه بوضع جسمه حاجزاً بين المنافس والكرة، وكان سابقاً التخطيط قليل الاستعمال كي يسرّع المهاجم من وتيرة اللعب وإيجاد فرصة نتيجة خطأ من تحرك المنافس مع تحرك الكرة واستغلالها لتسجيل هدف. أما اليوم مع تطور اللعبة وارتفاع المستوى وتطبيق المنافس لأنظمة دفاعية ضاغطة تمنع الفريق المهاجم من الإكثار من التمرير، لذلك أجبرت الفريق المهاجم للتخطيط أكثر من السابق وأجبرت المدربين على رفع مستوى مهارة التخطيط عند اللاعبين ووضع هذه المهارة بعين الاعتبار في الوحدات التدريبية.

٣٥ - الحالات التي يتم فيها التخطيط:

- ١ - التخطيط ضروري عند الهجوم السريع وطريق التصويب مفتوح إلى المرمى دون منافس.
- ٢ - عند عدم وجود زميل دون مراقبة، وخاصة عندما يلعب المنافس دفاع رجل لرجل.
- ٣ - تهديئة اللعب وبدء هجمة جديدة لتطبيق خطة معينة.
- ٤ - عندما يكون الفريق فائزاً يحاول تضييع الوقت في التخطيط (دون لعب سلبي).

٣٥ - الأخطاء الطارئة أثناء عملية التخطيط:

- ١ - تخطيط الكرة أمام اللاعب مباشرة تصطدم بقدمه.
- ٢ - عدم مرونة الرسغ أثناء التخطيط ودفع الكرة براحة اليد.



الشكل يبين كيفية التنطيط - دفع الكرة باليد إلى الأرض، وبعد ارتدادها معاودة دفعها، وهكذا..

٣ - تنطيط الكرة إلى الأمام وإلى الجانب بعيداً عنه تفقده السيطرة عليها، وتمكن المنافس من الاستحواذ عليها.

٤ - انتباه اللاعب إلى الكرة أثناء التنطيط تلهيه عن رؤية زملائه وتقوت عليه بعض الفرص.

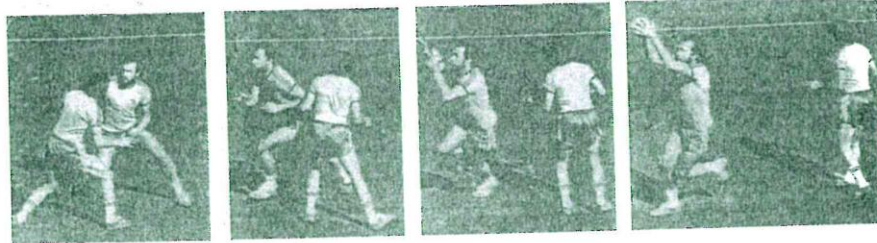
٥ - الخداع (المراوغة)

صاع مهارة الخداع: هي حركة مبدئية (تمويهية) يقوم بها المهاجم ليوهم المنافس، ويتأثر بها برد فعل ويعمل على إعاقتها أو إبطالها.. وبأقصى سرعة يقوم المهاجم بحركة عكسية (حقيقية) ويكون الخداع على نوعين:

صاع ١ - خداع دون كرة: يسهم الخداع دون كرة للهروب من المنافس للاستحواذ على الكرة من الزميل، أو تغيير المركز لأفضل منه، ودون مراقبة من المنافس ويكون:

١٤ آ - تغيير الاتجاه: أثناء الجري يقوم المهاجم بالاقتراب من المنافس ومحاولة للمرور من الجانب الأيمن للمنافس الذي يتبع تحركه، وفجأة يبدل الاتجاه إلى الجانب الأيسر ليتحرر منه لاتخاذ مكان أفضل أو يستلم الكرة من الزميل، ويمكن أن يكون هذا الخداع بسيطاً أو مركباً (مزدوجاً)، أي محاولة المرور من الجانب الأيمن للمنافس، ثم الأيسر وإذا اتبعه فيغير اتجاهه مرة أخرى إلى اليمين، ويتحرر منه.

١٥ ب - الخداع بالجسم: ويتم بالاقتراب من المنافس وبحركة تمويه بالجسم جهة اليسار بمساعدة قدم الجهة المراد الخداع تجاهها، فيعترض المنافس طريقه كرد فعل لهذه الحركة، وبسرعة يقوم المهاجم بتغيير الاتجاه ليتحرر منه. ويمكن أن يكون الخداع مركباً (مزدوجاً) أيضاً بحركة نحو اليسار، ثم اليمين وبسرعة نحو اليسار.



الشكل يبين عملية الخداع بالجسم، بالقدم اليسرى نحو اليسار،

ثم تغيير الاتجاه واستقبال الكرة

٢٠٢٠

ويمكن أن نميز في عملية الخداع مرحلتين:

١ - المرحلة الأولى: يحاور المهاجم بالجسم بأخذ خطوة إلى اليسار بحركة بطيئة نسبياً تُشعر المنافس بأنه يحاول الهرب في هذا الاتجاه، حيث يتجاوب معه تلقائياً برد فعل (حركة تمويه).

٢ - المرحلة الثانية: فجأة وبأقصى سرعة يغير المهاجم اتجاهه إلى اليمين ويهرب منه ليستقبل كرة من زميل، والتصويب على المرمى أو اتخاذ مكاناً أفضل دون مراقبة، وأكثر خطورة (حركة حقيقية).

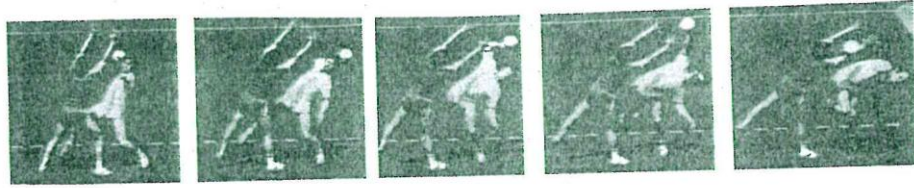
ح - الخداع بالدوران: وغالباً ما يتم تنفيذ هذا النوع من الخداع من مركز الدائرة (لاعب الدائرة)، حيث يكون لاعب الدائرة أمام المنافس، وظهره للمرمى، وملامساً له، ومع تحرك الكرة مع زملائه في الصف الخلفي، يقوم بحركة خداع بأخذ خطوة إلى اليسار أو اليمين حسب وضع الكرة، فيتحرك معه المنافس، ثم يغير اتجاهه بسرعة ليستقبل الكرة ويصوب على المرمى من الوثب، أو من الوثب مع السقوط، وإذا لم يتمكن فيمرر الكرة لمعاودة اللعب.

٢ - خداع مع كرة: وهذا النوع من الخداع الأكثر استخداماً لخطورته عن سابقه، لأن الكرة أثناء عملية الخداع بحوزة اللاعب نفسه، ويتم تنفيذه على مرحلتين أيضاً:

١ - المرحلة الأولى: يقوم المهاجم بالاقتراب من المنافس، ويحاول التصويب برمية كراباجية بمستوى الرأس بحركة بطيئة نسبياً، على أثرها يقوم المنافس كرد فعل يغطي ذراع الرمي للمهاجم (حركة تمويه).

٢٠٢٠

٢ - المرحلة الثانية: بأقصى سرعة يقوم المهاجم بحركة عكسية يصوب على المرمى برمية كراباجية بمستوى الكتف أو الرأس، مع ميلان الجذع عكس ذراع الرمي (حركة حقيقية).



الشكل يبين الخداع برمية كراباجية بمستوى الرأس،

ثم التصويب برمية كراباجية مع ميلان الجذع عكس ذراع الرمي

ويأخذ الخداع مع كرة أشكالاً متعددة: *مع سنز راو*

أ - الخداع بالجسم: حركة تمويه من المهاجم بالجسم جهة اليسار بمساعدة قدم الجهة المراد الخداع تجاهها، فيتحرك معه المنافس كرد فعل لعرقلة إيقافه، ثم يغير المهاجم وبسرعة اتجاهه للهروب منه وكسب فرصة للتصويب، أو التتطيط أو التميرير، ويمكن أن يكون الخداع مركباً، حيث تكون حركة التمويه إلى اليسار ثم اليمين وبعدها إلى اليسار (الحركة الحقيقية).

ب - الخداع بالدوران:

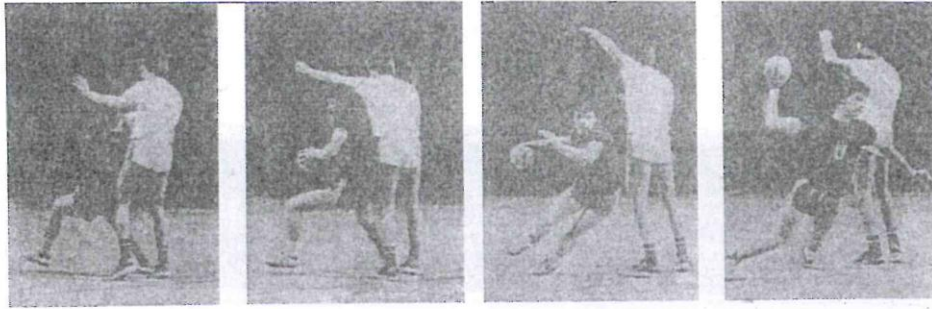
— الخداع بالدوران للاعب الدائرة.

— الخداع بالدوران للاعب الخط الخلفي.

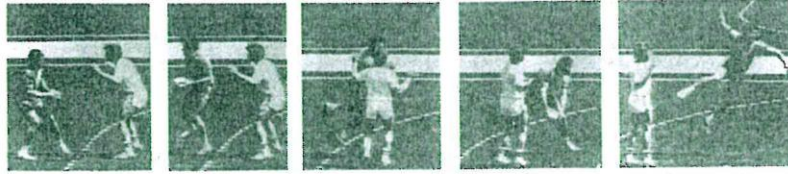


الشكل يبين الخداع بالجسم نحو اليسار ثم تغيير الاتجاه والتنطيط باتجاه المرمى

١ - الخداع بالدوران للاعب الدائرة: ويتم تنفيذه عندما تصل الكرة إلى لاعب الدائرة وخلفه المنافس، فيأخذ خطوة إلى اليمين أو إلى اليسار بقوة يسحب المنافس معه كرد فعل لهذه الحركة فيغير اتجاهه بسرعة، ويصوب على المرمى، كما في الشكل التالي:

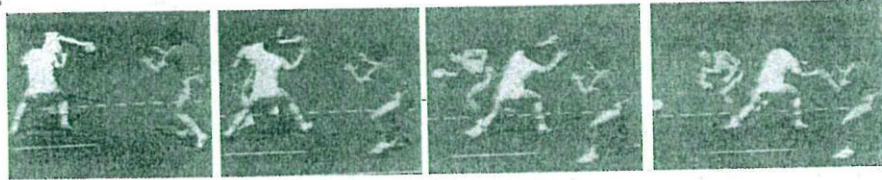


٢ - الخداع بالدوران للاعب الخط الخلفي: ويتم تنفيذ هذا النوع من الخداع باقتراب اللاعب الخلفي من المنافس بالخطوة الأولى، فيصبح على تماس معه، ثم يلف حول جسم المنافس بسرعة وقوة بالخطوة الثانية، حيث لا يعطيه فرصة للإمساك به أو تثبيته، ثم يرتقي بالخطوة الثالثة للتصويب أو التمرير بعد أن يصبح مواجهاً للمرمى، كما في الشكل التالي:



الشكل يبين بوضوح الخطوة الأولى (الاقترب) الخطوة الثانية (الدوران) الخطوة الثالثة (الارتقاء)

ح - الخداع بالتمرير: ويتم هذا الخداع بتمويه من اللاعب الخلفي بأنه سيمرر الكرة إلى لاعب الدائرة بتمريرة بندولية من خلف الظهر فيحاول المنافس قطعها، ويترك مركزه فيصبح للاعب الخلفي خيارات متعددة، إما التصويب أو التنطيط باتجاه المرمى أو التمرير.



الشكل يبين كيفية مراوغة المنافس لقطع الكرة، وأصبح مكانه خالياً - وتصويبه كريباجية بمستوى الحوض

د - الخداع بالتنطيط: يقترب المهاجم من (١ - ٢) خطوة من المنافس ويحاول (بحركة تمويه) تنطيط الكرة أمامه فيندفع للأمام ليوقف المهاجم ويقطع الكرة، ويترك مركزه الدفاعي خالياً يستغله لاعب الدائرة، حيث تمرر إليه الكرة

أو يقوم المهاجم بالتنطيط من الجهة الأخرى والدخول من المكان الذي تركه المنافس باتجاه المرمى.

و - الخداع بالتصويب: يقوم المهاجم بحركة تمويه بأن يصوب على المرمى برمية كرواجية يتقدم اللاعب المنافس للأمام ليغطي ذراع الرمي ويترك مركزه الذي يتحرك إليه لاعب الدائرة ليستقبل الكرة التي يمررها زميله من فوق المنافس الذي تقدم إلى الأمام، والشكل التالي يبين ذلك:

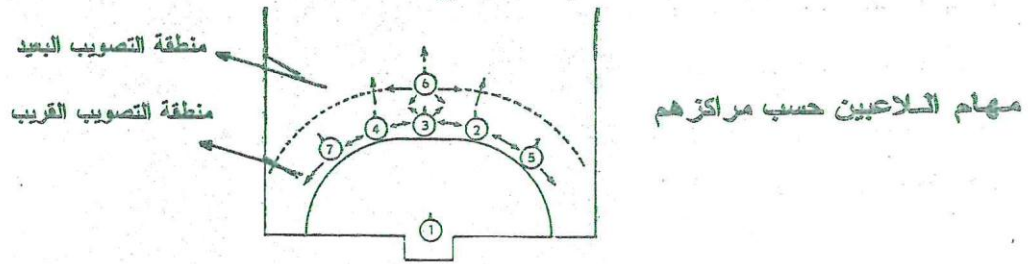


الشكل يبين: خداع بالتصويب - احتلال المركز الخالي من قبل لاعب الدائرة -

تمرير من فوق رأس المنافس

اللاعب المدافع

إن دور الفريق في الدفاع يبدأ في اللحظة التي تضيع منه الكرة، ويحصل عليها الفريق المنافس. وهدفه بعد ذلك اتباعه السبل كافة في اعتراض تحركات الفريق المهاجم ومضايقته أثناء تمرير الكرة وإعاقته أثناء التخطيط أو التصويب على المرمى وعدم ترك أي لاعب من المهاجمين دون مراقبة ليقع في الخطأ والحصول على الكرة من جديد والانتقال من الدفاع للهجوم مرة أخرى. والشكل التالي يبين التوزيع السائد للفريق المدافع أمام المرمى حسب الأرقام. والأسمهم تشير إلى إمكانية تحرك كل منهم أثناء دفاع المنطقة.



الشكل يبين توزيع اللاعبين أثناء الدفاع

إن المدافع رقم (٥) هو مدافع أيمن خارجي حسب المنطقة، ويجب أن يكون لاعباً أيسر (أشول) مهمته في الدفاع تغطية التصويب القريب ضمن منطقتيه وعدم السماح للمنافس اختراق منطقتيه والتصويب على المرمى من الوثب ويجب ألا يترك منطقتيه والانطلاق للأمام للهجوم إلا إذا استحوذ فريقه على الكرة.

و المدافع رقم (٧) مدافع يسار خارجي، ويجب أن يكون لاعباً (أيمن) ومهمته الدفاعية مشابهة لزميله رقم (٥) ضمن منطقتيه.

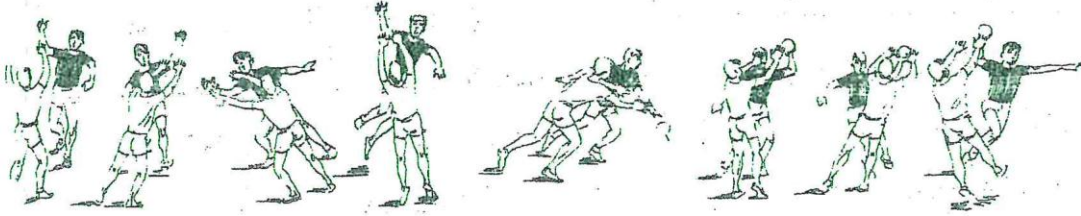
أما المدافع رقم (٣) فهو مدافع وسط خلفي مهمته قطع وصد الكرات أثناء التصويب على مرماه واعتراض حركة المنافس في منطقة التصويب القريب ومراقبة لاعب الدائرة المهاجم والعمل على عدم وصوله الكرة.

أما المدافع رقم (٢) فهو مدافع يمين وسط، ويجب أن يكون أيسر (أشول) والمدافع رقم (٤) هو مدافع يسار وسط، ويجب أن يكون (أيمن) مهمتهما في الدفاع مثل مهمة المدافع رقم (٣) وبنيتهم الجسدية الضخمة تساعد في التغطية أثناء التصويب لأن منطقة دفاعهم أمام المرمى مباشرة، أما اللاعب رقم (٦) فهو مدافع وسط أمامي يقف عند منطقة تسعة أمتار، ويتحرك للأمام والخلف وإلى الجانب حسب ما هو موضح في الشكل ومهمته إعاقة المهاجمين من التحرك بحرية في منطقهته ومحاولة قطع الكرات أثناء التمرير والتغطية أثناء التصويب على المرمى والانطلاق إلى الهجوم المعاكس عند الاستحواذ على الكرة.

وضعية المدافع: يجب أن يقف في وضعية تمكنه من التحرك بحرية والانطلاق بسرعة في الاتجاهات جميعها، ويرتكز بشكل مريح على قدمين متوازيتين ومتباعدتين بحدود (٢٥ - ٣٠ سم) وتقل الجسم يرتكز عليهما بشكل متساو، والركبتان في حالة ثني قليلاً والجذع يميل إلى الأمام بشكل طفيف والذراعان مرفوعان عالياً أمام الوجه، حيث يشكل العضد مع الساعد زاوية قائمة تقريباً وراحة اليدين للأمام باتجاه المنافس، ويمكن أن يكون الذراعان في مستوى الصدر عندما يكون المدافع في تماس مع المهاجم للاستناد عليه وإخراجه من منطقة التصويب، ويمكن خفض الذراعين إلى مستوى أدنى عندما

يكون المدافع وجهاً لوجه مع منافس خطر وبحوزته الكرة يريد اختراق
منطقته للتصويب على المرمى.

ويجب أن تكون بين المدافع والمهاجم مسافة أمان تكون كبيرة في منتصف
الملعب من (٢ - ٥ م) وتتقص في المنطقة القريبة من منطقة المرمى حتى
تصل إلى درجة الملاصقة.



الشكل يبين كيفية التقدم إلى المهاجم وتغطية ذراع الرمي

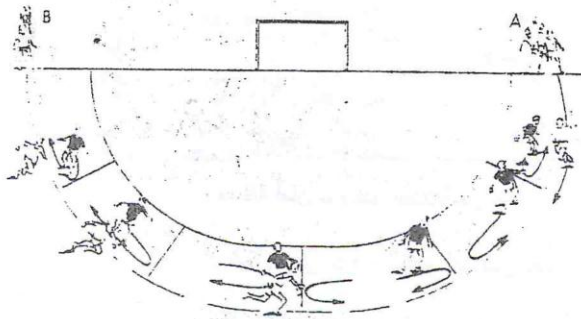
المهارات الحركية (التكنيك) للاعب المدافع

١ - تحرك المدافع على أرض الملعب:

كما أن المهاجم يمتلك قدرات ومهارات فنية في الهجوم، وقد ذكرناها
سابقاً. بالمقابل يمتلك المدافع اللياقة البدنية والمهارات الدفاعية التي تساعد على
إيقاف المهاجم وإحباط تحركاته للنيل من مرماه.

أ - تحرك المدافع للجانب: يتحرك المدافع جانبياً يميناً ويساراً، لمرافقة
خصمه حسب تحركاته أو ليساعد في إغلاق ثغرة في الدفاع، قبل أن يستغلها
المنافس للتصويب أو الاختراق منها.

وعندما يريد التحرك جانبياً إلى اليسار يبدأ الخطوة الأولى بالقدم اليسرى وبالقدم اليمنى عندما يريد التحرك إلى الجهة اليمنى ويجب أن تكون الخطوات قصيرة نوعاً ما والقدمان لا يتقاطعان، ويجب أن يبقى ثقل الجسم أثناء التحرك متوازناً ومتساوياً على القدمين والنظر إلى الأمام يراقب المنافس.



شكل تدريب يبين متابعة الخصم بالتحرك

جانبياً وتسليمه للاعب الزميل المجاور

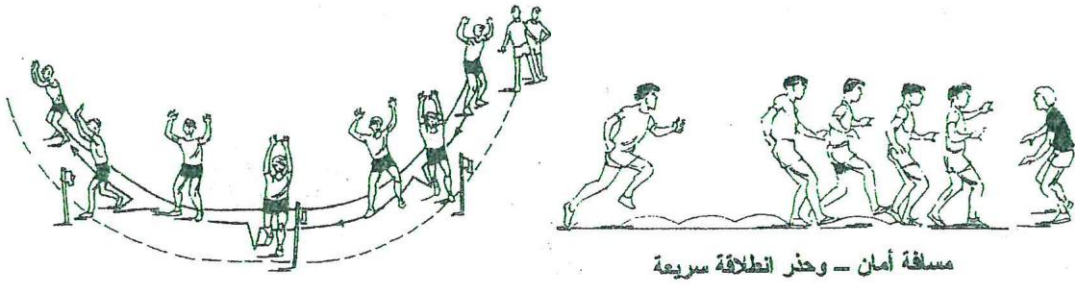


شكل تدريبي

يبين التحرك جانبياً

ب - تحرك المدافع للأمام والخلف: يتحرك المدافع إلى الأمام والخلف، كما يتحرك للجانب بخطوات قصيرة، ويجب أن يكون دائماً في تماس مع الأرض حتى تسهل عليه متابعة المنافس إذا خدعه وغير اتجاهه. والتقدم للأمام بالنسبة لمهاجم أيمن يكون التقدم إليه بالقدم اليسرى أولاً، وبالنسبة لمهاجم أيسر بالقدم اليمنى، وعند العودة إلى الخلف يكون الرجوع بالقدم الأمامية ثم يعود للوضع الأصلي.

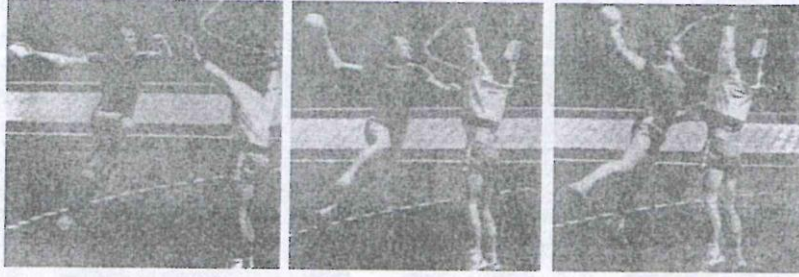
أما التقدم إلى المنافس في منطقة التصويب البعيد لمنعه من التصويب وتغطية ذراع الرمي بالذراعين فيكون بانطلاقة سريعة تجاهه وترك مسافة أمان تفصله عن الرامي خوفاً من خداع وتغيير اتجاه مفاجئ.



شكل يبين كيفية التقدم لمنافس بعيد شكل يبين كيفية التقدم للأمام والعودة للخلف

٢ - الدفاع بالوثب:

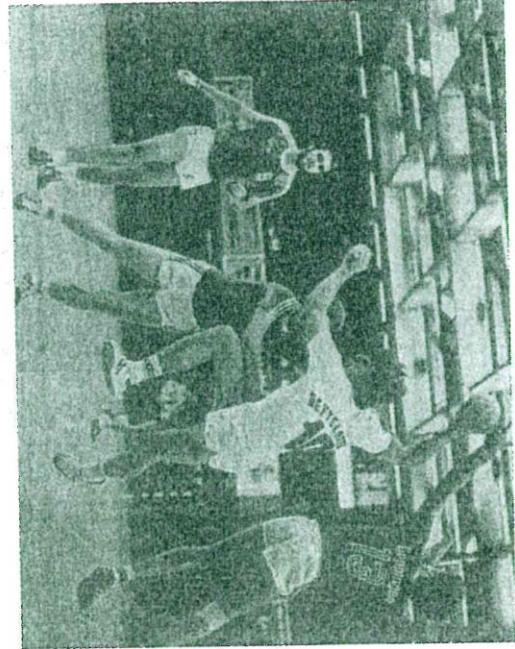
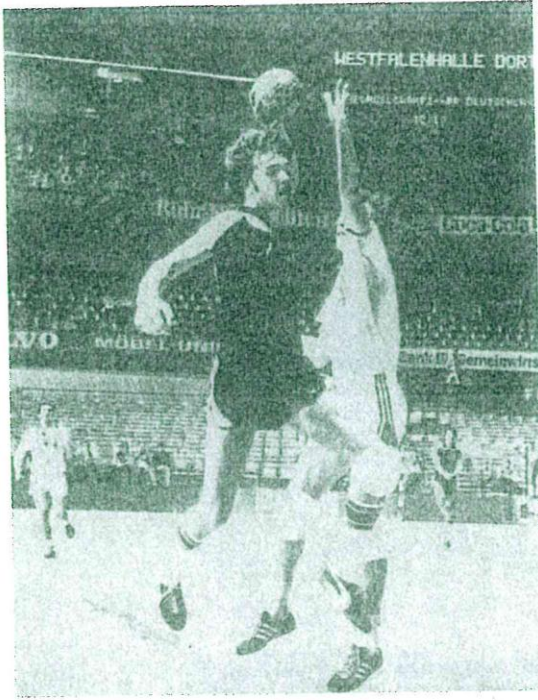
يستخدم الوثب في الدفاع، إما لقطع الكرة والاستحواذ عليها أو الوثب أمام المهاجم لتغطية ذراع الرمي وإعاقته أثناء التصويب، وتشتيت الكرة. وعندما يحاول المهاجم التصويب بالوثب من منطقة التصويب البعيد يتقدم المدافع من وضعه الدفاعي، ويثب عالياً بقوة بالقنمين معاً ويرفع الذراعين ممدودتين أمام ذراع الرمي للمنافس ليغطي طريق الكرة باتجاه المرمى، ويجب على المدافع أن يكون يقظاً وحذراً، وألا يثب للأعلى قبل أن يثب المهاجم خوفاً من عملية خداع. وعند أنواع التصويبات الأخرى جميعها لا حاجة للمدافع بالوثب.



شكل يبين الدفاع بالوثب وتغطية ذراع الرمي للمنافس

٣ - الدفاع ضد التصويب القريب:

عندما يصل المهاجم إلى خط منطقة المرمى من الوسط ويحاول التصويب على المرمى فلا توجد فرصة أمام المدافع لإعاقته إلا بمتابعته ومد الذراع لسحب الكرة من يده أثناء مرحلة ذراعه للتصويب (المرحلة التحضيرية)، أما طريقة الدفاع من الأجنحة فتكون بالوثب مع المنافس داخل منطقة المرمى، ومد الذراع لسحب الكرة من يده قبل الهبوط داخل منطقة المرمى والدفاع ضد التصويب القريب يحصل دائماً بسحب الكرة فقط من يد الرامي بيد واحدة ودون ملامسته أو الاحتكاك به.



الشكلان يبينان كيفية مد الذراع لسحب الكرة من يد المهاجم

٤ - الدفاع ضد التصويب البعيد:

عندما يحاول المهاجم التصويب من الثبات برمية كراباجية من الخط الخلفي يتقدم المدافع تجاهه بحذر ويرفع الذراعين عالياً ليحمي بهما وجهه ويغطي طريق التصويب بتغطيته لذراع الرمي، وعلى المدافع عدم إغماض العينين خوفاً من أن تكون عملية التصويب حركة خداع، وليبقى متابعاً لتحركات المهاجم. وإذا كان التصويب برمية كراباجية من الوثب فعلى المدافع أن يثب معه عالياً ويرفع الذراعين ليغطي ذراع الرمي وطريق الكرة إلى المرمى. أما إذا كان التصويب من الخط الخلفي برمية كراباجية بمستوى الحوض، فعلى المدافع مد الذراعين جانباً لتغطية ذراع الرامي وطريق الكرة إلى المرمى.

ويجب على المدافع شد الذراعين خوفاً من الإصابة عند اصطدام الكرة بهما
(إصابة مفصل المرفق).



شكل مد الذراعين جانباً للتغطية
على ذراع الرمي



شكل يبين التغطية على تصويبة
كرباجية بالوثب



شكل يبين التغطية على تصويبة كرباجية
بمستوى الرأس من الثبات

٥ - الاستحواذ وقطع الكرات:

يجب على الفريق المدافع مراقبة تحركات الفريق المنافس وعدم ترك أي منهم دون مراقبة وعدم السماح لهم بالتمرير بحرية، وأن يكونوا في وضع تحفز للانقضاض على الكرة للاستحواذ عليها أو تشتيتها أثناء التمرير. ويجب على المدافع عند الانقضاض لقطع الكرة أن يضع في حسابه عند عدم تمكنه من الاستحواذ عليها أو قطعها أنه سيتترك ثغرة في منطقة الدفاع يعبر منها المنافس باتجاه المرمى.

وعلى المدافع أن يكون مهياً ومستعداً في كل لحظة للاستحواذ على الكرات المرتدة من حائط الصد أو من المرمى وعدم ترك أي فرصة للمنافس في الحصول عليها مرة أخرى ومعاودة الهجوم.

٦ - استخدام الجسم في الدفاع:

يجب على المدافع اعتراض سير المهاجم وإيقافه بالجسم إذا كان بحوزته كرة أو دون كرة، وعدم السماح له بالاقتراب من منطقة المرمى أو محاولة اختراقها، كما يسمح له باستخدام الجذع في حجزه ومتابعته بيدين مفتوحتين وإخراجه من منطقة الخطورة من منطقة التصويب القريب

حارس المرمى

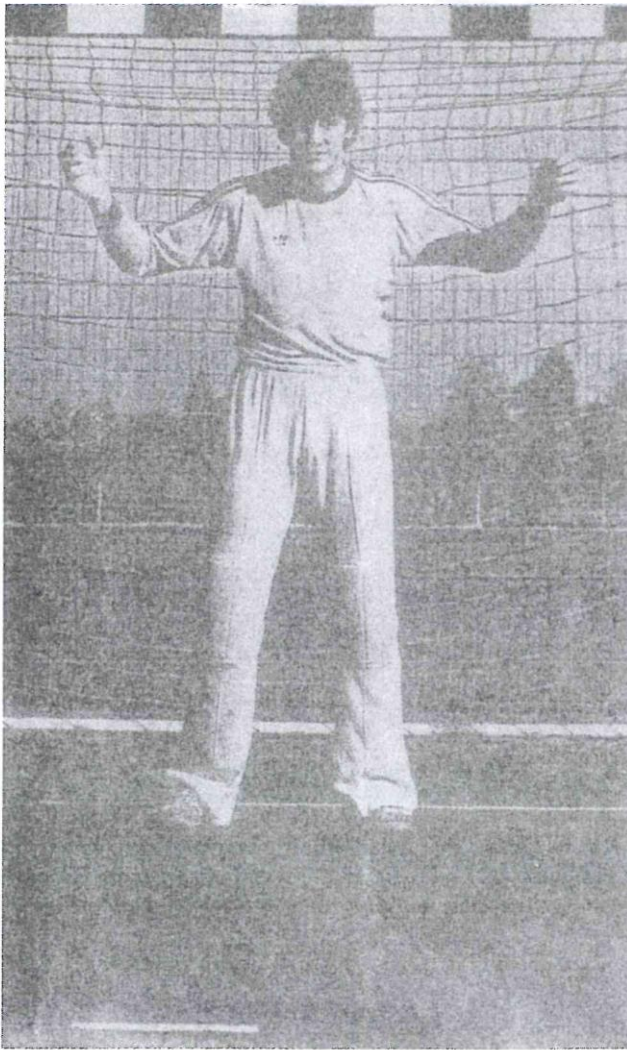
محم

المواصفات المثالية لحارس المرمى: ^{حجم}

مده (٥)

١ - يجب أن يتراوح طول حارس المرمى بين ١٨٧ - ١٩٢ سم.

٢ - يجب أن يتراوح وزنه بين ٨٢ - ٨٦ كغ.



شكل مثالي لحارس مرمى

(وضعية الاستعداد)

٣ - يجب أن يتراوح طول ذراعيه ممدودتين إلى الجانب مع الصدر أكثر من طوله بمقدار (١١) سم.

٤ - يجب أن يتراوح طول فتحة كفه من (٢٣ - ٢٥) سم.

٥ - أن يمتاز برد فعل سريع.

٦ - توافق عضلي عصبي جيد.

٧ - مقدرة بدنية هائلة (قوة وثب - مرونة - رشاقة).

٨ - قوي الإرادة ومحب للمواجهة وشجاع.

٩ - رزين وهادئ وعنده إمكانية للقيادة والتوجيه.

المهارات الحركية لحارس المرمى (التكنيك):

١ - وضعية الاستعداد:

يجب أن يقف في وضعية تمكنه من الحركة للذود عن مرمائه بأفضل طريقة وبأقصر وقت، وعند وقوفه في المرمى تكون وضعية القدمان متباعدتين عن بعضهما بحدود (٥٠ سم) أي بعرض الكتفين تقريباً ويحملان الجسم بشكل متساوٍ مع مراعاة انثناء طفيف للركبتين، والجسم يميل للأمام قليلاً واليدين مفتوحتان أمام الوجه والذراعان مشيتان، وهذه الوضعية تمكن الحارس من صد أكثر الكرات العالية ومتابعة اللعب للهجوم.

أما عند صد الكرات من المراكز الخارجية (الأجنحة) يكون الجسم منتصباً ولا يوجد انثناء للركبتين ويقف ملامساً للقائم تقريباً، حيث لا تمر الكرة من المنطقة بين القائم وجسمه، وتغطي الذراع القريبة من القائم الزاوية العليا

منه عند الرأس والذراع الأخرى مرفوعة عالياً، كما في وضعه السابق، أي بجانب الرأس، ويمكن أن يكون وضع اليدين على جانبي الرأس وأعلى منه قليلاً ويحمل القدم التي بجانب القائم القسم الأكبر من ثقل الجسم ليتمكن الحارس من نقل القدم الأخرى بسرعة تجاه الكرة وتغطية أكبر مساحة ممكنة من المرمى.



وضعية حارس المرمى
لصد الكرات من الأجنحة

٢ - مسك أو (استحواذ) وتشيت الكرات:

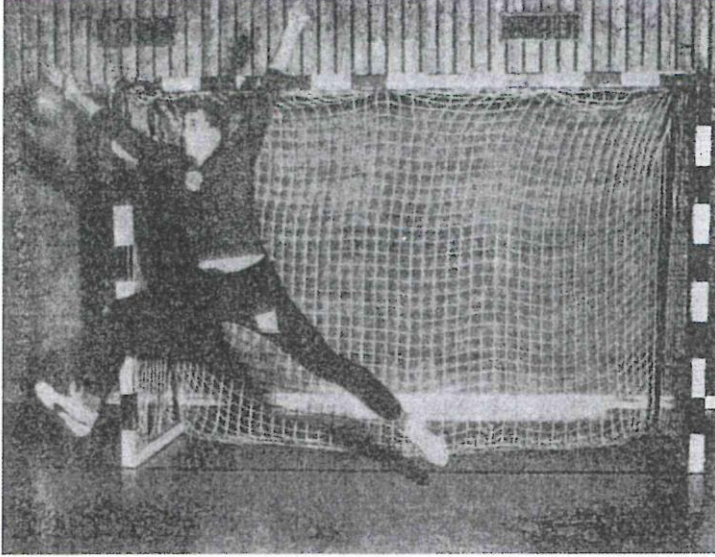
وهي أهم مهارة يجب أن يتميز بها الحارس. ويجب أن نميز بين نوعين من الكرات التي تُصوب عليه:

آ - كرات خفيفة الحدة: وهي كرات معروف مسارها بالنسبة للحارس لأنها بطيئة وضعيفة، فيجب عليه مسكها والانتقال مباشرة إلى هجوم معاكس.

ب - كرات شديدة الحدة: وهي كرات قوية تُصوب من مسافة قريبة، لذا تكون مركزة ومفاجئة للحارس، فيجب عليه في هذه الحالة صدها أو تشتيتها ووضعها مباشرة تحت سيطرته إن أمكن، وإذا لم يستطع ذلك عليه إخراجها خارج الملعب عبر خط المرمى حتى لا يتمكن المنافس من مشاركته بها والاستحواذ عليها. ويجب على الحارس عند الاستحواذ على الكرة أن ينتقل إلى وضع الهجوم بتمرير يتناسب ووضع الفريق المنافس.

٣ - الدفاع بالذراعين:

يلعب دوراً كبيراً في مسك وصد أو تشتيت معظم الكرات المرتفعة، حيث يقف الحارس في منطقته عند المرمى ويتحرك مع تحرك الكرة، ويقف في المكان الذي يمكنه من تغطية أكبر مساحة من الهدف، وعند تصويب المنافس في الزاوية العليا البعيدة، يجب على الحارس أن يأخذ خطوة بالقدم جهة الكرة ومد الذراع تجاهها محاولاً صدها أو تشتيتها ضمن منطقته ليتمكن بعدها من السيطرة عليها.

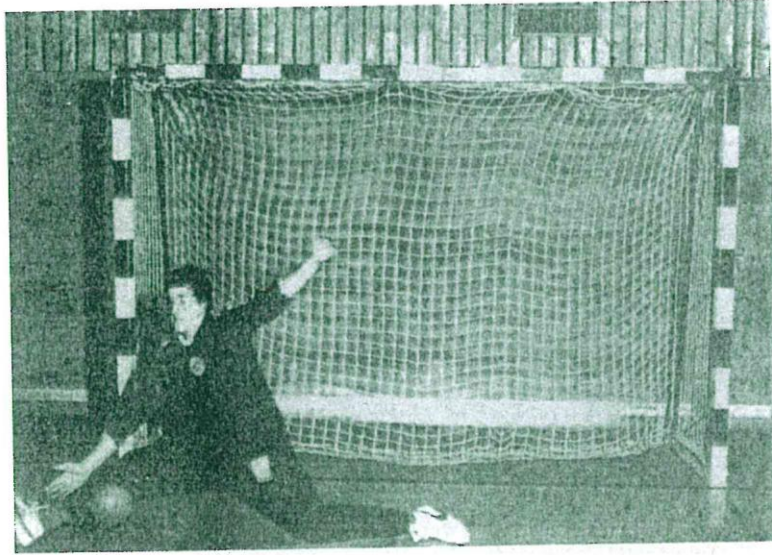


الشكل يبين كيفية
صد الكرات العالية
بالذراعين

٤ - الدفاع بالقدمين:

عندما لا توجد إمكانية لصد الكرة بالذراعين، فعلى حارس المرمى استخدام القدمين دفاعاً عن مرماه لصد الكرات وتشنيتها.

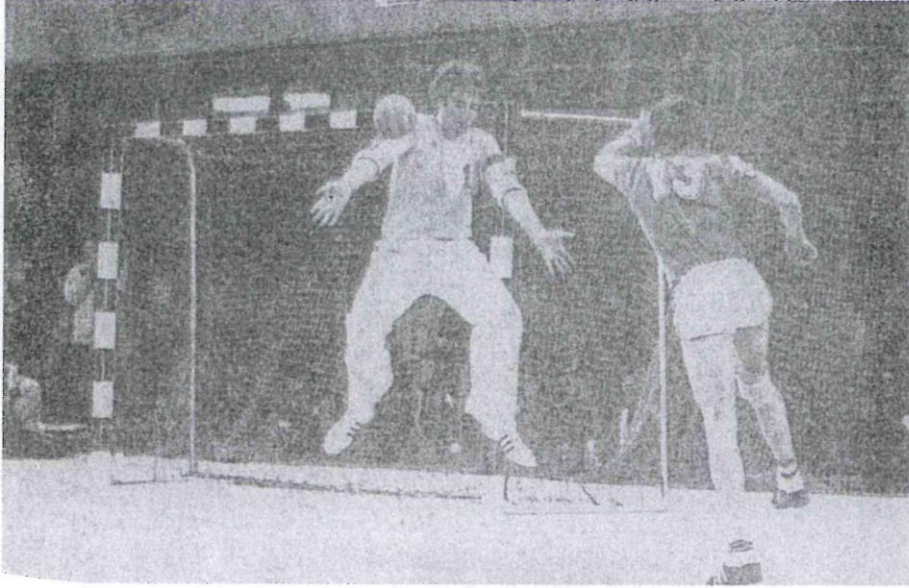
وعند صد الكرات الأرضية في الزاوية البعيدة يقوم حارس المرمى بأخذ خطوة والطعن بالقدم جهة الكرة، حيث يكون باطن القدم جهة الكرة، وينزل بجسمه إلى وضعية الجلوس على الأرض بساقه والمقعدة، وبهذه الوضعية يقوم الجسم والذراع والساق مع القدم بالتصدي للكرة وتغطية مساحة كبيرة من الهدف، والشكل التالي يبين ذلك:



الشكل يبين استخدام القدم + الذراع مع الجسم لتغطية الهدف

٥ - الدفاع بالجسم:

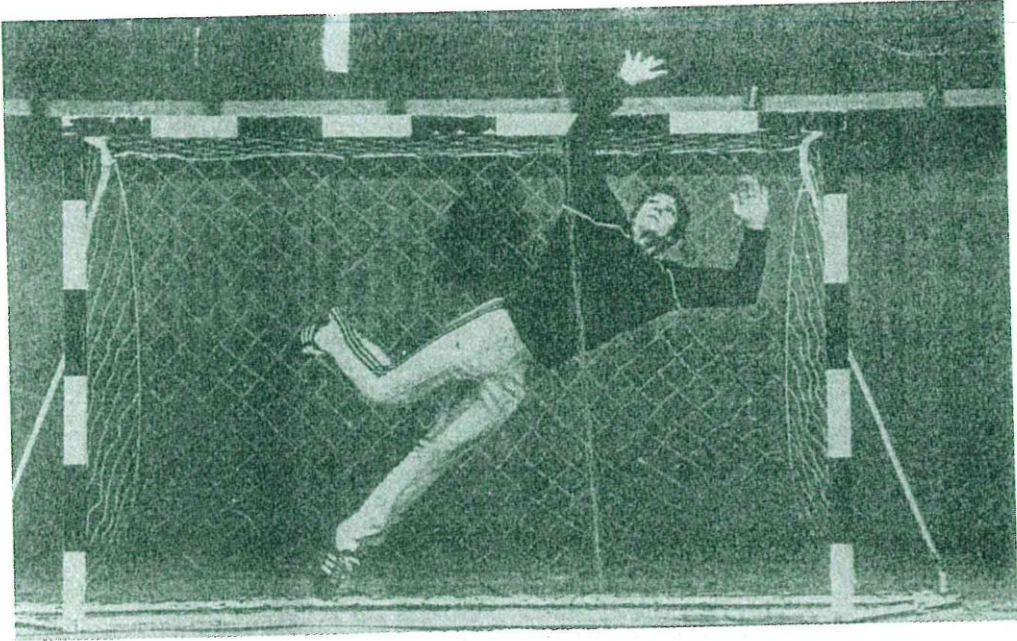
لأسباب عدة لا يتمكن الحارس من استخدام الذراعين لصد الكرة (حدة التصويبة - سوء تقدير من الحارس - عدم الدقة في التصويب) تجبر الحارس للتصدي للكرة بجسمه، ويجب أن يهيأ لها مساحة كبيرة ليتمكن من صدها مع استخدام الذراعين ليكبر مساحة التغطية والأمان. وتعرض الحارس حالات كثيرة من هذا النوع، لذا يجب عليه استخدام اللباس الذي يقيه أو يخفف من حدة التصويب.



شكل يبين كيفية صد الكرة بالجسم، لأن المسافة قريبة لا تمكنه من الاستجابة والتقدير الصحيح

٦ - الدفاع بالوثب اتجاه الكرة:

في حال الكرات المفاجئة والمصوبة بذكاء من المهاجم بعيدة عن الحارس في الجهة الأخرى من وقوفه أو الكرات التي يتغير اتجاهها، عندما تصطدم بحائط الصد، وكذلك عندما يكون حارس المرمى قصير القامة، فيلجأ إلى صد ونشيت الكرات البعيدة عنه بالوثب تجاهها بقدم واحدة، أو بالاثنتين معاً مع مد الذراع واليد مفتوحة تجاه الكرة، ويجب على اللاعب أثناء السقوط استخدام القسم العلوي من الساق مع الحوض والجذع ولف الذراع لتخفيف شدة الصدمة، والشكل التالي يبين ذلك.

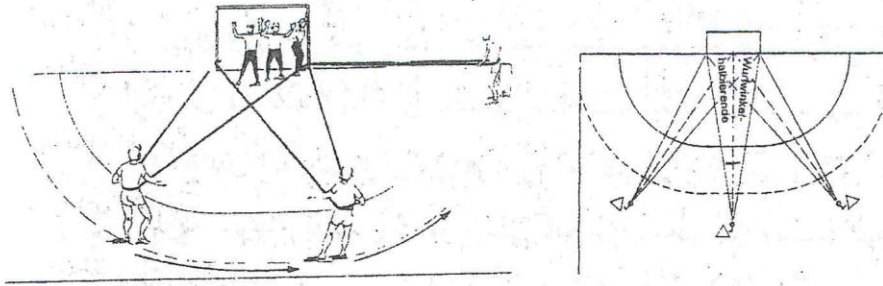


شكل يبين كيفية الوثب تجاه الكرة

٧ - خداع الحارس:

إن وضعية وقوف الحارس وارتكاز ثقله بالتساوي على القدمين، ومتابعته لحركة الكرة، وإغلاق زاوية التصويب بوقوفه في منتصفها، تمكنه من استحواذ أو صد وتشيت أكثر الكرات المصوبة على المرمى، ولكن الحارس يحاول أحياناً خداع المهاجم بوقوفه بجانب القائم وترك القسم الأكبر للمرمى من الجانب الآخر مفتوحاً لإجباره للتصويب عليه. وسرعان ما تخرج الكرة من يد الرامي وينقض لحارس الجانب الآخر لصدّها، لأنه يعرف مسبقاً اتجاه التصويب، وأحياناً يقوم الحارس بثني الركبتين ويمد الذراعين للأسفل لإيهام الرامي وإجباره على التصويب عالياً. ومباشرة بعد مغادرة الكرة يد الرامي ينتصب

بجسمه ويمد الذراعين عالياً تجاه الكرة. ويجب على الحارس ألا يعتمد دائماً
على الخداع، لأنه غير مشروط بالنجاح دائماً.



هذان الشكلان يبينان كيف يجب أن يقف حارس المرمى تجاه الرامي،

ويبينان تنصيف زاوية التصويب

خطط اللعب لحارس المرمى (تكتيك حارس المرمى)

١ - الدفاع ضد التصويب البعيد:

في حال التصويب البعيد من الخط الخلفي، وعندما لا يوجد مدافع بين الحارس والرامي تكون كامل مساحة الهدف مفتوحة أمام الرامي. فيجب على الحارس في هذه الحالة أن يقف في منتصف زاوية التصويب، أما إذا كان المدافع بين الحارس والرامي فيغطي المدافع ذراع الرمي ويغلق على الرامي الزاوية القريبة للمرمى فيجبره على التصويب على الزاوية البعيدة، حيث يغطيها حارس المرمى، أما إذا وجدت ثغرة بين المدافعين فيجب على الحارس أن يوجد خلفها ومواجهاً لها.

٢ - الدفاع ضد التصويب القريب:

إن التصويب من عند خط منطقة المرمى من المنتصف من أصعب التصويبات وأخطرها على حارس المرمى، لأن الرامي يكون وجهاً لوجه مع الحارس، ويكون قريباً منه ودون إعاقة من المدافع، كما التصويب من (٧ م) حيث تكون التصويبة حادة وقوية وأكبر مساحة من المرمى مكشوفة ومفتوحة أمامه، لذا يجب على الحارس التقدم للأمام قليلاً ليقلل من المساحة المكشوفة للمرمى، وعند لحظة خروج الكرة من يد الرامي يفتح بالذراعين والقدمين ليوسع مساحة التغطية. ويجب على الحارس أن يكون حذراً من خداع الرامي لئلا يصوب من فوق، وبشكل قوس (لوب).

أما عند التصويب من الأجنحة فيقف الحارس ملاصقاً لقائم المرمى أو إلى الأمام قليلاً، وعندما يحاول الرامي التصويب يجد أن الزاوية القريبة منه يغطيها

مادة (١) الملعب

١ : ١ الملعب مستطيل بطول ٤٠ متراً بعرض ٢٠ متراً يتكون من منطقتين المرمى ومنطقة اللعب. يسمى الخطان الأطول بخطي الجانب، أما الخطان الأقصر فيطلق عليهما خطا المرمى (وهما يبين قسائم المرمى) أو خطا المرمى الخارجي (وهما على جانبي المرمى). يجب عدم تغيير مواصفات الملعب بأي شكل لصالح أي فريق.

ملاحظة: يجب ترك منطقة أمان حول الملعب بعرض متر على الأقل بطول خطي الجانب وبعرض مترين خلف خطي المرمى.

١ : ٢ يوضع المرمى (شكل ٢) في منتصف كل من خطي المرمى ويجب تثبيت المرميين جيداً في الأرضية، ويكونان من الداخل بارتفاع مترين وباتساع ثلاثة أمتار (باستثناء كرة اليد المصغرة يكون الارتفاع ١٦٠ سم والحرش ٣ متر).

يتصل القائمان بعارضة أفقية. يجب أن يكون الحد الخلفي للقائمين منطبقاً على الحد الخلفي لخط المرمى. كما يجب أن يكون القائمان والعارضة كمقطع مربع ٨ سم من مادة متينة مثل (خشب. معدن خفيف، مادة صناعية). ويجب أن تطلّى من جميع جوانبها بلونين مختلفين عن لون الأرضية.

القائمان والعارضة الأفقية يجب طلائهم باللون نفسه عند اتصالهم معاً. هذا اللون يكون بامتداد ٢٨ سم عن كل جهة. أما المستطيلات الملونة الأخرى فتكون بطول ٢٠ سم (شكل ٢). يجب أن يكون المرمى شبكة مثبتة بطريقة لا تسمح للكرة بالارتداد بعد التصويب.

١ : ٣ تحدد منطقة المرمى بخط منطقة المرمى، حيث أصبح بشكل اختياري بعض الخطوط في الملعب بألوان مختلفة عن المناطق التي تفصلها تلك الخطوط، وترسم كالاتي:

أ - خط طوله ٣ أمتار ١ ملم المرمى على بعد ٦ أمتار من خط المرمى وموازيًا له.

ب - يوصل طرفًا هذا الخط بخط المرمى بمربعي دائرة نصف قطرها ٦ أمتار مقاسه من لتزاوية الداخلية الخلفية لقائمي المرمى (شكل ٢، ١).

١ : ٤ خط الرمية الحرة (خط الـ ٩ أمتار) هو خط متقطع حيث يكون كل جزء منه ١٠ سم. يربط الخط على بعد منطقة المرمى وموازيًا له.

٥ خط الـ ٧ أمتار بطول متر واحد على بعد (٧) أمتار من الحد الخلفي لخط المرمى وموازيًا له أمام المرمى (شكل ١).

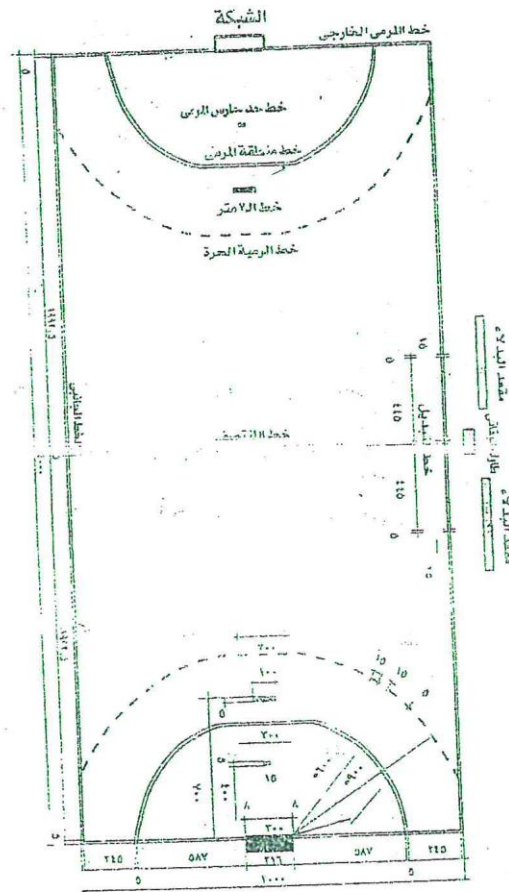
١ : ٦ يكون خط حد حارس المرمى (خط الـ ٤ أمتار) بطول ٥ سم على بعد ٤ أمتار من الحد الخلفي لخط المرمى وموازيًا له أمام المرمى (شكل ١).

١ : ٧ يوصل خط المنتصف بين نقطتي منتصف خطي الجانب (شكل ٣-١).

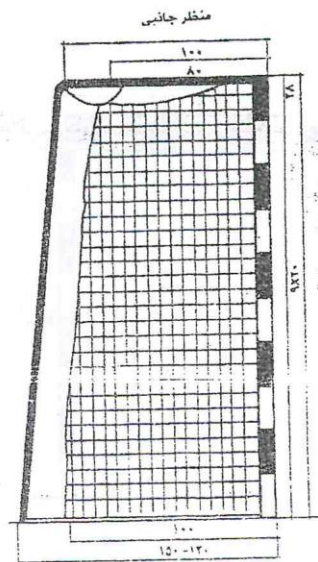
١ : ٨ يتحدد كل من خطي منطقة التبديل على بعد ٤,٥ متر من خط المنتصف بخط مواز لخط المنتصف، ويمتد داخل الملعب ١٥ سم.

١ : ٩ جميع خطوط الملعب هي جزء من المنطقة التي تحددها وتكون بعرض ٥ سم (ما عدا ١-١٠) وتكون دائماً مرئية بوضوح.

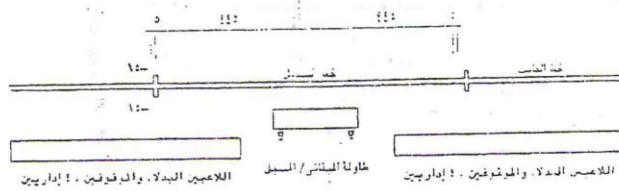
١ : ١٠ يكون خطا المرمى بعرض ٨ سم بين القائمين، بشكل قائمي المرمى نفسه (شكل ٢).



الشكل ٩ : الملعب

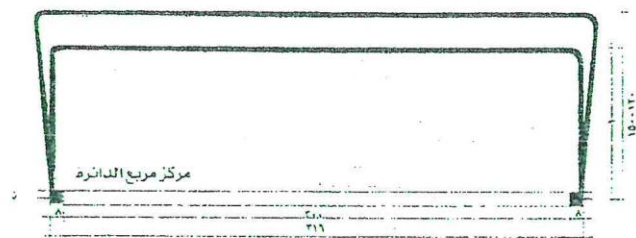
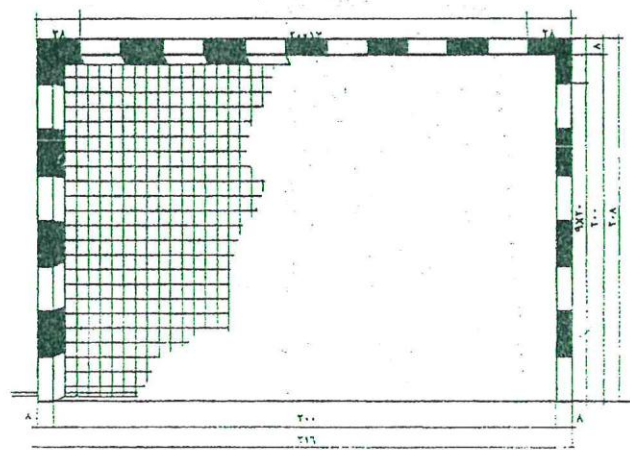


شكل ٢: المرمى



- يجب أن توضع مقاعد البدلاء وطاولة المقاتل والسجل في مكان بحيث يسمح لهم أن يروا منطقة التبدل بوضوح
- يجب أن توضع الطاولة أقرب لخط الحائط من مقعد البدلاء. ولكن على بعد ٠.٢٥م على الأقل من خارج الخط الجانبى

الشكل ٢: المرمى



الشكل ٢: المرمى

مادة ٢ : وقت اللعب

تم تقسيم هذه المادة إلى ثلاثة أجزاء:

- زمن اللعب: الفقرات ٢ : ١ إلى ٢ : ٢.
 - الإشارة النهائية: فقرات ٢ : ٣ إلى ٢ : ٧.
 - الوقت المستقطع ٤ فقرات: ٢ : ٨ إلى ٢ : ١٠.
- ٢ : ١ وقت اللعب لجميع فرق الذكور والإناث فوق ١٦ سنة. شوطان: كل شوط ٣٠ ثلاثون دقيقة بينهما فترة راحة ١٠ دقائق. وقت اللعب لفرق الناشئين من ١٢-١٦ سنة، شوطان: كل شوط ٢٥ دقيقة. أما المرحلة السنية من ٨-١٢ سنة شوطان كل شوط ٢٠ دقيقة وفي الحالتين تكون الراحة ١٠ دقائق.

الأطفال تحت ٨ سنوات وقت اللعب ٢ (شوط) ١٠× دقيقة أو ٢ (شوط) ١٥× دقيقة مع فترة راحة عشر دقائق.

٢ : ٢ يبدأ وقت اللعب مع صفارة حكم الملعب لأداء رمية الإرسال وينتهي مع إشارة النهاية الآلية من الساعة المعلنة للجمهور أو إشارة النهاية من الميعاتي، ولكل وقت إضافي (٥ + ٥) دقيقة واحدة للراحة. المخالفات والسلوك غير الرياضي التي ترتكب إشارة النهاية لا بد من معاقبتها حتى وإن أطلقت تلك الإشارة. حكم الملعب ينهي اللعب بعد أداء الرمية الحرة أو رمية ٧ أمتار بعد انتظار نتيجتها. مخالفة أداء الرمية النهائية لا يمكن أن تؤدي إلى رمية حرة في الاتجاه العكسي.

٢ : ٣ يتبادل الفريقان نصفي الملعب في الشوط الثاني من المباراة.

٢ : ٤ يقرر الحكمان متى يوقف وقت اللعب ومتى يستأنف. ويعطي الميقاتي إشارة الإيقاف وقت اللعب (وقت مستقطع) ووقت استئنافه. إيقاف وقت اللعب يكون بإشارة الميقاتي. من خلال ثلاث صفارات قصيرة متقطعة وإشارة " T " يجب دائماً إطلاق صفارة لاستئناف اللعب بعد الوقت المستقطع (١٦ : ٣ أ).

٢ : ٥ يجب إعادة أداء الرمية إذا صدرت إشارة النهاية عند بدء تنفيذ الرمية الحرة أو رمية الـ ٧ أمتار أو تكون الكرة مازالت في الهواء من الرمية. على الحكم عدم إنهاء اللعب إلا بعد انتهاء النتيجة المباشرة للرمية. المخالفات أو السلوك غير الرياضي أثناء تنفيذ الرمية الحرة أو رمية الـ ٧ أمتار معاقبتها.

٢ : ٦ إذا قرر الحكمان بأن الميقاتي أعطى إشارة نهاية مبكرة فيجب أن يبقى اللاعبون في الملعب ويلعبوا الوقت المتبقي. الفريق الذي بحوزته الكرة عند إشارة النهاية المبكرة تظل بحوزته عند استئناف اللعب إذا انتهى الشوط الأول من اللعب متأخراً، فيجب أن ينقص الوقت الزائد من الشوط الثاني.

٢ : ٧ إذا انتهى الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل والمطلوب فائز. يلعب وقتاً إضافياً بعد فترة راحة مدتها ٥ دقائق تسبقه قرعة لتحديد مكان الكرة ونصف الملعب المختار. الوقت الإضافي شوطان مدة كل شوط خمس دقائق يتبادل الفريقان نصف الملعب دون فترة راحة.

إذا استمر التعادل بعد الوقت الإضافي الأول، يلعب وقتاً إضافياً ثانياً بعد فترة راحة خمس دقائق مع إجراء قرعة جديدة.

هذا الوقت الإضافي يكون أيضاً من شوطين: كل شوط ٥ دقائق إذا استمر التعادل مطلوب فائز..... تتبع القواعد الخاصة بالمسابقة.

٢ : ٨ أصبح إلزامياً الآن على الحكام إعطاء وقت مستقطع كلما كان هناك إيقاف لمدة دقيقتين.

٢ : ٩ أ - أصبح بالإمكان الآن طلب الوقت المستقطع والحصول عليه مباشرة إذا كان الفريق مستحوذاً على الكرة، إضافة إلى أنه قد تم الآن تحديد أن تكون (البطاقة الخضراء) الخاصة بطلب الوقت المستقطع للفريق إلزامية كنظام لطلب الفريق للوقت المستقطع.

ب - يحق لكل فريق أن يطلب وقتاً مستقطعاً واحداً في كل شوط لمدة دقيقة واحدة بعد أن يضع (البطاقة الخضراء) على طاولة المسجل والميقاتي بعد استحواذ الفريق على الكرة.

مادة ٣ : الكرة

- ٣ : ١ تكون الكرة مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية ويجب أن تكون مستديرة: وألا يكون سطحها أملس أو لامعاً (١٨ : ٣).
- ٣ : ٢ عند بداية المباراة يجب أن تكون الكرة المستخدمة:
- * للرجال الناشئين (فوق ١٦ سنة) محيطها ٥٨-٦٠ سم وزنها ٤٢٥-٤٧٥ غ مقاس ٣.
 - * للسيدات والناشئات من (١٢-١٦ سنة) ض ق ١٤ سنة المحيط ٥٤-٥٦ سم الوزن ٣٢٥-٣٧٥ غ مقاس ٢.
 - * للأشبال (٨-١٢ سنة) والشابات (٨-١٤ سنة) المحيط من ٥٠-٥٢ سم أصبح الوزن من ٢٩٠ غ إلى ٣٣٠ غ مقاس ١.
 - * الأبطال تحت ٨ سنوات المحيط ٤٨ سم والوزن لا يقل عن ٢٨٠ غ مقاس صفر.
- ٣ : ٣ يجب توفير كرتين قانونيتين لكل مباراة.
- ٣ : ٤ يسمح للحكام باستخدام الكرة الاحتياطية في اللعب إذا ما شعروا أن ذلك يحافظ على الوقت أو لأي أسباب أخرى.
- ٣ : ٥ استخدام الكرات الرسمية للاتحاد الدولي، المختومة بشعار إجباري في جميع المباريات الدولية.

مادة ٤ : الفريق

- تم تقسيم هذه المادة إلى ثلاثة أقسام:
- تكوين الفريق: الفقرات من ٤ : ١ إلى ٤ : ٣.
 - التبديل والدخول غير القانوني: من ٤ : ٤ إلى ٤ : ٦.
 - التجهيزات والإصابات، الفقرات: من ٤ : ٧ إلى ٤ : ١١.
- ٤ : ١ يتكون الفريق من ١٢ لاعباً. يجب تسجيلهم باستمرار التسجيل.
- يجب على الفريق استخدام حارس مرمى في جميع الأوقات.
- لا يسمح لأكثر من سبعة لاعبين بالوجود داخل الملعب في الوقت نفسه
- (٦ لاعبي ملعب وحارس مرمى) اللاعبون الباقون بدلاء.
- (في كرة اليد المصغرة يسمح باستثناءات):
- يسمح فقط للبدلاء واللاعبين الموقوفين و ٤ إدارين بالوجود في منطقة
- تبديل الفريق (شكل ٣).
- يجب تسجيل إداري الفريق باستمرار التسجيل، ولا يمكن استبدالهم أثناء
- المباراة، يحدد واحد منهم كمسؤول عن الفريق. هذا الإداري فقط يسمح له
- بالتحدث مع المسجل الميقاتي وفي حالة الضرورة مع الحكّمين.
- ٤ : ٢ يجب أن يكون للفريق ٥ لاعبين مستقدين للعب على الأقل عند
- بداية المباراة، ويمكن أن يزداد عدد لاعبي الفريق عن ١٢ لاعباً في أي وقت
- أثناء المباراة بما فيه الوقت الإضافي، يستمر اللعب حتى إذا نقص عدد اللاعبين
- عن خمسة باللعب.
- ٤ : ٣ يمنح حق الاشتراك للاعب الحاضر بداية المباراة والمسجلاً
- باستمرار التسجيل. اللاعب الذي له حق الاشتراك يمكن في أي وقت الدخول
- للملعب من مكان التبديل الخاص بفريقه.

اللاعبون والإداريون الذين يصلون بعد بداية المباراة يجب عليهم أن يحصلوا على حق اشتراكهم في الميقاتي/المسجل/.
اللاعب الذي ليس له حق الاشتراك يجب استبعاده إذا دخل الملعب (١٧: ٥ أ) وتحتسب رمية حرة للمنافسين.

٤ : ٤ يمكن للبلاء الدخول للملعب والعودة في أي وقت دون إحضار المسجل/الميقاتي، طالما أن المستبدلين قد غادروا الملعب بالفعل (٤: ٥) ينطبق هذا في تبديل حارس المرمى. يجب دائماً على اللاعبين الخروج والدخول من وإلى الملعب من مكان التبديل الخاص بفريقهم (٤: ٥ . ١٣ : ١١ أ).

أثناء الوقت المستقطع يسمح بدخول الملعب من منطقة التبديل. كتبديل عادي. أو بأذن صريح من أحد الحكّمين (الإشارة ١٨).
ملاحظة: أي فرد يدخل أو يغادر الملعب بطريقة غير صحيحة لا بد أن يعاقب. خطأ تبديل. ما لم يكن خروجه دون عمد.

٤ : ٥ يجب أن يعاقب التبديل الخاطئ أو الدخول غير القانوني برمية حرة للفريق المنافس (١٣: ١١ أ) من المكان الذي عبر عنه اللاعب المخطئ خط الجانب وفي حالة توقف الكرة في مكان أفضل للفريق المنافس عند توقف اللعب يجب إعطاء الرمية الحرة من هذا المكان إضافة إلى إعطاء اللاعب دقيقتي إيقاف (١٧: ٢ أ). إذا حدث التبديل الخاطئ أثناء توقف اللعب فيجب إيقاف اللاعب ويستأنف اللعب بالحالة التي كانت سبباً في التوقف.

السلوك غير الرياضي الجسيم أو التهجم أثناء التبديل الخاطئ أو بعده يستبعد اللاعب المخالف أو يطرد طبقاً لنوع الخطأ (١٧: ٥، ١٧: ٧).

٤ : ٦ إذا دخل الملعب لاعب إضافي دون غرض تبديل، أو تبديل غير قانوني متدخلاً في الملعب من خارج الملعب. فلا بد من إيقاف اللاعب دقيقتين ويغادر الملعب لاعب آخر ليلعب الفريق ناقصاً مدة الإيقاف.

إذا دخل الملعب لاعب أثناء مدة الإيقاف، فلا بد أن يعطي إيقاف دقيقتين، هذا الإيقاف يبدأ فوراً ويغادر الملعب لاعب آخر للمدة المتبقية من الإيقاف الأول.

يختار الإداري المسؤول عن الفريق هذا اللاعب الآخر. إذا رفض فإن الحكمين يقرران من يغادر الملعب.

ملاحظة: اللاعب الآخر الذي غادر الملعب لقضاء وقت الإيقاف الإضافي أو الباقي بدلاً من فرد آخر، يظل له حق الاشتراك في اللعب ودخول الملعب مرة أخرى أثناء الإيقاف كبديل يسجل الإيقاف أمام الشخص المخطئ وليس أمام اللاعب الآخر في استمارة التسجيل..

٤ : ٧ يجب أن يرتدي لاعبو الملعب زياً موحداً، يجب أن تكون ألوان الفريقين مختلفة ومميزة بوضوح عن بعضها. اللاعب المستخدم كحارس مرمى يجب عليه ارتداء ألوان مختلفة عن لاعبي الملعب لكلا الفريقين، وحارس المرمى للفريق المنافس (١٨ : ٣).

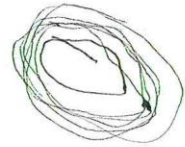
يجب أن يرقم اللاعبون من ١ - ٢٠، ويجب أن تكون الأرقام على الظهر بطول ٢٠ سم على الأقل و ١٠ سم على الأقل على الصدر.. ألوان الأرقام يجب أن تكون مختلفة بوضوح، ويجب على اللاعبين ارتداء الأحذية المطاطية. غير مسموح بارتداء أي موانع تمثل خطراً على اللاعبين، اللاعبون الذين لا يزيلون الموانع لا يسمح لهم بالاشتراك في اللعب حتى يزال ما هو مخالف.

رئيس كل فريق يجب عليه ارتداء إشارة حول أعلى ذراعه، وتكون بعرض ٤ سم ولونها مختلف عن لون الزي.

٤ : ٨ تنظم هذه الفقرة من المادة (٤) كيفية التعامل من اللاعب الذي ينزف دماً بحيث يجب على الحكام إخراج اللاعب الذي ينزف دماً خارج الملعب، ويسمح له بالعودة بعد إزالة هذا النزف وإزالة بقع الدم إذا وجده على قميصه أو استبدال القميص حتى وإن تم تغيير الرقم.

٤ : ٩ أ - يسمح بالدخول فقط لشخصين (إداريين أو لاعبين) من الفريق المتأثر بالإصابة ولا يسمح لأي لاعبين أو إداريين آخرين بدخول الملعب، بعد إعطاء الوقت المستقطع من قبل الحكام.

ب - خلال هذا الوقت المستقطع يسمح للاعبين بالاقتراب من كرسي بدلائهم للتحدث مع إداري فريقهم، ولكن يجب عليه أن يكونوا جاهزين للعب حالاً عندما ينتهي الوقت المستقطع وأي تأخير في ذلك يعد تصرفاً غير رياضي، إضافة إلى ذلك فإنه بخلاف (الوقت المستقطع لفريق) فإن تعليمات منطقة البدلاء تكون سارية.



مادة ٥ : حارس المرمى

٥ : ١ اللاعب الذي يلعب كحارس مرمى يمكنه أن يكون لاعب ملعب في أي وقت، على أن يبدل ملابسه، وبالتالي فإن لاعب الملعب يمكنه أن يكون حارس المرمى في أي وقت يجب أن يتم تبديل حارس المرمى من خلال منطقة التبديل.

١٥٠

يسمح لحارس المرمى بالآتي:

٥ : ٢ ملامسة الكرة بأي جزء من جسمه، عندما يكون في حالة دفاع داخل منطقة المرمى.

٥ : ٣ التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى دون قيود (١٦ : ٣ ب).

٥ : ٤ ترك منطقة مرماه دون كرة والمشاركة في اللعب بمنطقة اللعب، وفي هذه الحالة فإن حارس المرمى يخضع للقواعد التي تنطبق على اللاعبين في منطقة اللعب (٥ : ١٢).

يعتبر حارس المرمى خارج منطقة مرماه بمجرد أن يلمس أي جزء من جسمه الأرض خارج خط منطقة المرمى.

٥ : ٥ ترك منطقة مرماه بالكرة ولعبها مرة أخرى في منطقة اللعب، إذا لم تكن الكرة تحت سيطرته.

لا يسمح لحارس المرمى بالآتي:

٥ : ٦ تعريض المنافس للخطر عندما يكون في حالة دفاع.

٥ : ٧ ترك منطقة مرماه بالكرة وهي تحت سيطرته (١٣ : ٣ ب).

٥ : ٨ معاودة ملاسة الكرة خارج منطقة مرماء بعد رمية حارس المرمى، إلا إذا لمسها لاعب آخر (١٣ : ١).

٥ : ٩ لمس الكرة عندما تكون مستقرة أو متحركة على الأرض خارج منطقة مرماء، طالما كان هو داخل منطقة المرمى (١٣ : ١ ب).

٥ : ١٠ إحضار الكرة لمنطقة المرمى عندما تكون مستقرة أو متحركة على الأرض خارج منطقة المرمى (١٣ : ١).

٥ : ١١ العودة لمنطقة المرمى بالكرة من منطقة اللعب (١٣ : ١).

٥ : ١٢ لمس الكرة بالقدم أو بالساق تحت الركبة، عندما تكون الكرة مستقرة على أرض منطقة المرمى أو متحركة تجاه منطقة اللعب (١٣ : ١ ب).

٥ : ١٣ عبور خط حد حارس المرمى (خط ٤ أمتار) أو امتداده من كلا الجانبين قبل أن تترك الكرة يد الرامي من أداء رمية الـ ٧ أمتار (١٤ : ٩).

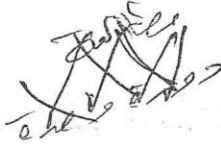
ملاحظة: طالما أن حارس المرمى يحتفظ بأحد قدميه على أو خلف خط حد حارس المرمى (خط الـ ٤ أمتار) فإنه يسمح له بتحريك القدم الأخرى أو أي جزء من جسمه في الهواء فوق الخط.

توضيح:

١ - في المواد ٥ : ٩ ، ٥ : ١٢ يجب على الحكم احتساب رمية حرة.

٢ - السماح لحارس المرمى بتنفيذ الرمية الحرة بمجرد لمسه للمنطقة خارج منطقة مرماء بأي جزء من جسمه أي لم يصبح من الضروري الإصرار على أن يترك الحارس منطقة مرماء بالكامل قبل تنفيذ الرمية.

مادة ٦ : منطقة المرمى



٦ : ١ يسمح لحارس المرمى فقط بدخول منطقة المرمى (٦ : ٣) خط منطقة المرمى يدخل ضمن منطقة المرمى، وعندما يلمسها لاعب الملعب بأي جزء من جسمه يعتبر قد دخلها.

٦ : ٢ عندما يدخل لاعب الملعب منطقة المرمى، يجب أن تكون القرارات كالآتي:

أ - رمية حرة: عندما يدخل لاعب الملعب لمنطقة المرمى ومعه الكرة (١٣ : ١ ح-).

ب - رمية حرة: عندما يدخل لاعب الملعب لمنطقة المرمى دون كرة، ولكنه يستفيد من ذلك (١٣ : ١ ح) انظر (٦ : ٢ ح-).

ح - رمية ٧ أمتار عندما يدخل لاعب مدافع منطقة المرمى لاكتساب فرصة ضد لاعب مهاجم بحوزته الكرة خصوصاً إذا أدى ذلك إلى إهدار فرصة واضحة لإحراز هدف (١٤ : ١ ح-).

٦ : ٣ لا يجازى لاعب الملعب بدخوله لمنطقة المرمى عندما:

أ - يدخل لاعب لمنطقة المرمى بعد لعب الكرة، طالما لم يهدر فرصة للمنافسين.

ب - يدخل لاعب لمنطقة المرمى دون كرة ولم يكتسب استفادة من ذلك.

ح - يدخل لاعب مدافع لمنطقة المرمى أثناء أو بعد محاولة دفاع دون أن يتسبب هذا في إهدار فرصة للمنافسين.

٦ : ٤ عندما تكون الكرة في منطقة المرمى فإنها تخص حارس المرمى، لا يسمح بلمس الكرة المستقرة أو المتحركة في منطقة المرمى، أو عندما يمسكها حارس المرمى (١٣ : ١ حـ) يسمح بلعب الكرة عندما تكون في الهواء فوق منطقة المرمى.

٦ : ٥ يجب على حارس المرمى إعادة الكرة للعب عندما تنتهي في منطقة المرمى، في حالة سيطرة حارس المرمى على الكرة في منطقة مرماه (مسك الكرة أو أخذها قبل أن تغادر الملعب) قد تم معادلتها أو مساواتها بالحالة التي تخرج فيها الكرة خارج خط المرمى (آخر من لمسها المنافس أو حارس المرمى) فكلتا الحالتين الآن تعتبران رمية حارس مرمى وتحت اشتراطات المادة (١٢).

وبعبارة أخرى تعتبر الكرة خارج اللعب فنياً عندما يسيطر عليها حارس المرمى، وهذا يعني (مثلاً) بأن حارس المرمى لا يمكن أن يسجل هدفاً في مرماه بإسقاط الكرة في المرمى بعد السيطرة عليها، وبالمثل إذا حدث خطأ في التبديل من قبل فريق حارس المرمى المسيطر على الكرة في تلك اللحظة، تستأنف المباراة برمية حارس المرمى وليس برمية حرة للفريق المنافس.

٦ : ٦ يستمر اللعب إذا لمس الكرة لاعب مدافع أثناء الدفاع، ثم أمسك حارس المرمى بالكرة أو استقرت بمنطقة المرمى.

٦ : ٧ عندما يلعب لاعب الكرة لمنطقة مرماه، فيجب أن تكون القرارات

كالآتي:

أ - هدف، إذا دخلت الكرة المرمى.

ب - رمية حرة: إذا لامس حارس المرمى الكرة، ولم تدخل المرمى

(١٤ : ١١ د).

ح - رمية حرة: إذا استقرت الكرة بمنطقة المرمى أو عبرت خط

المرمى الخارجي (١٣ : ١ هـ).

د - يستمر اللعب، إذا اجتازت الكرة منطقة المرمى دون أن يلمسها

حارس المرمى.

٦ : ٨ يستمر اللعب إذا ارتدت الكرة لمنطقة اللعب من منطقة المرمى.

مادة ٧ : لعب الكرة

يسمح بـ:

- ٧ : ١ رمي، مسك، إيقاف، دفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين (المفتوحة أو القبضة) أو الذراعين، الرأس، الجذع، الفخذين والركبتين.
- ٧ : ٢ الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها ٣ ثوان، حتى عندما تكون مستقرة على الأرض.

٧ : ٣ أخذ ما لا يزيد عن ٣ خطوات والكرة في اليد.

تعتبر الخطوة قد تمت عندما:

- أ - يرفع اللاعب الواقف بكافتي قدميه على الأرض إحدى قدميه وينزلها ثانية، أو يحرك إحدى القدمين من مكان إلى آخر.
- ب - يلمس اللاعب الأرض بقدم واحدة فقط، ممسكاً بالكرة، ثم يلمس الأرض بالقدم الأخرى.
- ج - يلمس اللاعب الأرض بقدم واحدة فقط بعد الوثب، ثم ينجل بالقدم نفسها، أو يلمس الأرض بالقدم الأخرى.
- د - يلمس اللاعب الأرض بالقدمين معاً في وقت واحد بعد الوثب ثم يرفع إحدى القدمين وينزلها ثانية، أو يحرك إحدى القدمين من مكان لآخر.
- ملاحظة: إذا تحركت إحدى القدمين من مكان لآخر، فيسمح بسحب القدم الأخرى لتكون بجانبها.

٧ : ٤ عند الوقوف أو الجري:

أ - تنطيط الكرة مرة واحدة ومسكها ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين.

ب - تنطيط الكرة عدة مرات بيد واحدة، أو تكرار دحرجتها على الأرض بيد واحدة، ثم مسكها أو التقاطها ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين بمجرد مسك الكرة بيد واحدة أو باليدين، فيجب لمسها ٣ ثوان أو أخذ ما لا يزيد عن ٣ خطوات. يبدأ التنطيط عندما يلمس اللاعب الكرة بأي جزء من جسمه ويوجهها للأرض بعد أن تلمس الكرة لاعباً آخر أو المرمى فيسمح للاعب أن ينطط الكرة أو يدحرجها ويمسكها ثانية.

٧ : ٥ نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى.

٧ : ٦ لعب الكرة من الركوع أو الجلوس أو الرقود على الأرض.

لا يسمح بـ:

٧ : ٧ لمس الكرة أكثر من مرة/ إلا إذا لامست الأرض أو لاعباً آخر، أو

المرمى (١٣ : ١ د)، لا عقوبة عند الارتباك.

ملاحظة: الارتباك يعني فشل اللاعب في السيطرة على الكرة عندما يحاول مسكها أو إيقافها، إذا تمت السيطرة على الكرة فلا يلمسها اللاعب أكثر من مرة بعد تنطيطها أو دحرجتها.

٧ : ٨ لمس الكرة بالقدم أو الساق أسفل الركبة، باستثناء إذا رميت على

اللاعب من أحد منافسيه (١٣ : ١ ت).

٧ : ٩ احتفاظ الفريق بالكرة دون أية محاولة للهجوم أو التصويب على

المرمى، يعتبر هذا لعباً سلبياً. إذ يجب على الحكم أن يعطي إشارة تحذير

(الإشارة ١٩) بعدها إذا لم ينجح الفريق في تنفيذ محاولة جادة للتصويب على المرمى يعاقب برمية حرة للمنافسين من المكان الذي أوقف عنده اللاعب (١٣ : أ).

٧ : ١٠ التوجيهات المتعلقة بالتحديد الصحيح للعب السلبي، وكذلك التعليمات الإرشادية قد تم تضمينها وبشكل مفصل في التفسير الخاص بالحكام.

٧ : ١١ يستمر اللعب إذا لامست الكرة الحكم في اللعب.