

الكتاب الإلكتروني كرة اليد للجزء الثالث تاريخ ومهارات وقوانين وخطط



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الثالث الثانوي ← بدن ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-04-14 10:19:54

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقاير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث الثانوي



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث الثانوي والمادة بدن في الفصل الثاني

ملخص المهارات الأساسية لكرة القدم وقوانين الملعب بدن 311

1

نموذج الإجابة لامتحان نهاية الفصل الثاني

2

امتحان نهاية الفصل الثاني

3

نموذج إجابة لامتحان نهاية الفصل الثاني

4

نموذج امتحان نهاية الفصل الثاني

5



كرة اليد

للمرحلة الثانوية

- الجزء النظري -



قررت وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين تدرّس هذا الكتاب بمدارسها الثانوية

كرة اليد للمرحلة الثانوية (بدن ٢١٣)

الجزء النظري

تأليف

عصام عبدالله محمد

رئيس قسم التربية الرياضية بإدارة التربية الرياضية والكشفية والمرشدات

توفيق عيسى منصور

معلم التربية الرياضية
مدرسة الدراز الإعدادية للبنين

سلمان محمد الجشي

المعلم الأول للتربية الرياضية
مدرسة أحمد العمران الثانوية للبنين (سابقاً)

مراجعة

نوال محمود جناحي

اختصاصية مناهج التربية الرياضية بإدارة المناهج

الطبعة الأولى

(١٤٣٦هـ - ٢٠١٥م)

حقوق الطبع محفوظة لوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين



حَضْرَةُ صَاحِبِ الْجَلَالِ الْمَلِكِ حَمْدِ بْنِ عَلِيِّ الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلَكَتِنَا الْبَحْرَيْنِ اِمْلَفْدَى

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
١	المقدمة.....
٢	مقدمة تاريخية.....
٤	الرموز المستخدمة في كرة اليد.....
٥	القانون الدولي للعبة كرة اليد.....
المهارات الأساسية	
١٨	١- مهارة التمير والاستلام.....
٢٥	٢- مهارة التنطيط.....
٢٧	٣- مهارة التصويب.....
٣٥	٤- مهارة الخداع.....
٣٩	الطرائق وخطط اللعب الهجومية.....
٤١	الطرائق وخطط اللعب الدفاعية.....
٤٥	المراجع.....

المقدمة :

تعد مسابقات الألعاب الجماعية من المسابقات الدراسية المشوقة، والتي يميل إليها الطلبة كأحد الخيارات الأساسية عند اختيارهم المسابقات الاختيارية. من هنا انبثقت فكرة تخصيص مساق لكل لعبة على حده بهدف منح الطلبة المجال لتنمية قدراتهم الحركية، والبدنية، والانفعالية، والمهارية، وتطويرها من خلال ممارسة الألعاب المختلفة، ومنها لعبة كرة اليد التي تعد من الألعاب الرياضية المشوقة، حيث إنها تشتمل على مهارات حركية تعتمد على الرشاقة، والتوافق، والمرونة، والدقة كما أنها تتميز بالإثارة والمتعة عند ممارستها.

ولتعزيز المهارات العملية لدى الطلبة، تم استحداث كتاب الطالب يتم على أثره تزويدهم بمادة نظرية، تسهم في إثراء معلوماتهم حول لعبة كرة اليد، وذلك لتعرفهم تاريخها، والرموز المستعملة فيها، والقانون الدولي الخاص بها، مما يجعلهم يمارسونها بطريقة صحيحة، بالإضافة إلى إكسابهم القدرة على فهم اللعبة الممارسة بشكل صحيح أثناء مشاهدتهم المباريات المحلية والدولية، أو عند ممارستهم للعبة كرة اليد من خلال الأنشطة الداخلية والخارجية.

ونرجو أن يعود هذا الكتاب بالنفع على أبنائنا الطلبة، مما يساهم في تعزيز الانتماء والمواطنة، الأمر الذي يعد أساساً لمثل هذه البرامج الدراسية. كما نرجو أن يعدهم لتمثيل المنتخبات الوطنية مستقبلاً.

المؤلفون

مقدمة تاريخية :

تشير المصادر التاريخية إلى أن لعبة كرة اليد من أقدم الألعاب الرياضية، حيث يرجح البعض أن الفراعنة هم أول من مارس هذه اللعبة بحسب ما تدل عليه آثارهم الموجودة، بينما يعتقد الآخرون أن الصينيين هم أول من مارسوا هذه اللعبة وإن كانت بصورة مختلفة عما تمارس حالياً.

وفي العصر الحديث بدأت ممارسة لعبة كرة اليد بنهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين على نمط كرة القدم، حيث يضم كل فريق (١١ لاعباً)، وكانت مبارياتها تلعب بطريقة أقرب إلى الرجبي وعلى ملاعب مفتوحة ومزروعة مثل ملاعب كرة القدم، ومنها إلى الألعاب الأولمبية في برلين عام (١٩٣٦م) وقد فازت ألمانيا بالميدالية الذهبية الخاصة بها.

أما كرة اليد للصالات وهي اللعبة الحالية التي تمارس، فإنها نشأت في بداية القرن العشرين عن طريق أحد مدربي الجمباز ويدعى (ماكس هايزر) سنة (١٩١٧م) في ألمانيا؛ حيث استطاع أن يحولها إلى لعبة خاصة بلاعبي الجمباز، تمارس خلال فصل الشتاء وفي داخل الصالة الرياضية وبعدد (٧ لاعبين) لكل فريق، مع التهديف على مرمى ارتفاعه (٢ مترين) وعرضه (ثلاثة أمتار).

وبعد نهاية الحرب العالمية الثانية شهدت أوروبا نهضة عمرانية، منها إنشاء صالات رياضية حديثة ومتطورة، تشتمل على ملعب كرة يد بمساحة طولها من (٣٨-٤٢ متراً) وعرضها من (١٨-٢٢ متراً)؛ حيث بدأت القوانين الخاصة باللعبة توضع بشكل أدق، وبما يتناسب مع الإمكانيات الجديدة المتوافرة من ملاعب وصالات.

وشهدت فترة الخمسينيات إنشاء الاتحاد الدولي للعبة، الذي قام بتنظيم أول بطولة للعالم، وسعى إلى إدخال اللعبة في الأولمبياد، والاعتراف بها رسمياً من اللجنة الأولمبية الدولية؛

حيث تم ذلك في عام (١٩٧٢م)، وتم إدخال اللعبة في أولمبياد ميونخ في ألمانيا الغربية آنذاك، وساهم ذلك في انتشار اللعبة وانضمام مختلف بلدان العالم إلى الاتحاد الدولي لكرة اليد.



ودخلت اللعبة إلى مملكة البحرين مع بداية الستينيات، حيث انتشرت اللعبة في مدارس المرحلة الثانوية ومعهد المعلمين، وتم إقامة أول بطولة مدرسية رسمية في العام الدراسي (١٩٦٧م-١٩٦٨م)، وساهم موجهو التربية الرياضية ومعهد المعلمين بنشر اللعبة عن طريق تنظيم دورات تحكيمية وتدريبية لمعلمي التربية الرياضية والطلاب بمعهد المعلمين.

وتم تنظيم أول دوري رسمي في عام (١٩٧٤م) بعد إنشاء الاتحاد البحريني لكرة اليد؛ حيث فاز بالبطولة النادي الأهلي، ومنها تطورت اللعبة بصورة كبيرة جداً. وتم إنشاء أول صالة رياضية تشتمل على ملعب كرة اليد في عام (١٩٧٩م)، وهي صالة الشباب بالجفير والتي شهدت تنظيم أول بطولة دولية، بطولة الأندية العربية والتي فاز بها فريق الأهلي السعودي في العام نفسه.

وشهدت اللعبة تطوراً كبيراً مع الألفية الجديدة، حيث زاد عدد ممارسيها، ونظمت مسابقات اللعبة لجميع الطلبة في المراحل التعليمية بمدارس البحرين، كما نظمت مسابقات رسمية للفئات التي تتراوح أعمارها من أقل من (١٠ سنوات) إلى أكثر من (٢٠ سنة).

وتأهل المنتخب الأول لكرة اليد إلى نهائيات كأس العالم (٢٠١١م) بالسويد، كأول منتخب بحريني يتأهل إلى نهائيات لعبة جماعية، كما نظمت مملكة البحرين كأس العالم الثانية للناشئين في كرة اليد في عام (٢٠٠٧م). وحقق المنتخب المدرسي أول ميدالية ذهبية في الألعاب الجماعية، وذلك في دورة الألعاب العربية المدرسية بالأردن (٢٠٠٨م)، كما تكرر ذلك في عام (٢٠١٠م) بالجمهورية اللبنانية.

الرموز المستخدمة في كرة اليد

	مسار الكرة (التمرير)
	التنطيط بالكرة
	المشي ٣ خطوات
	التصويب
	التقاطع
	الحجز
	المهاجم
	المدافع
	الحارس
	مهاجم بالكرة
	المعلم
	مسار اللاعب
	خداع من دون كرة
	خداع بالكرة
	حائط صد الكرة

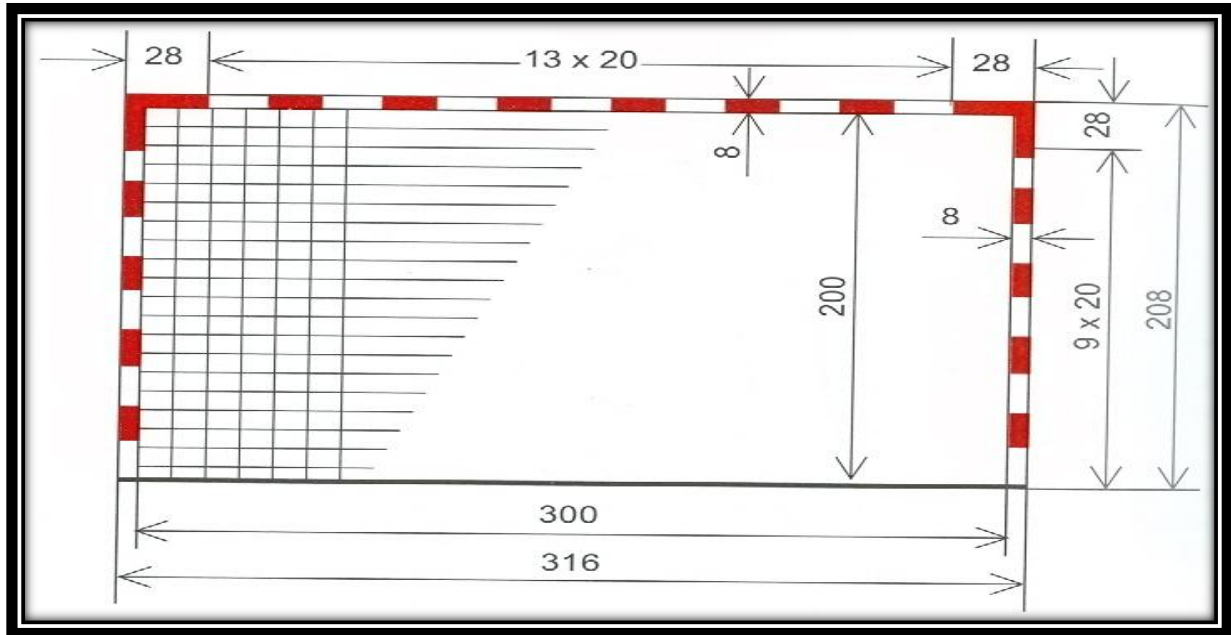
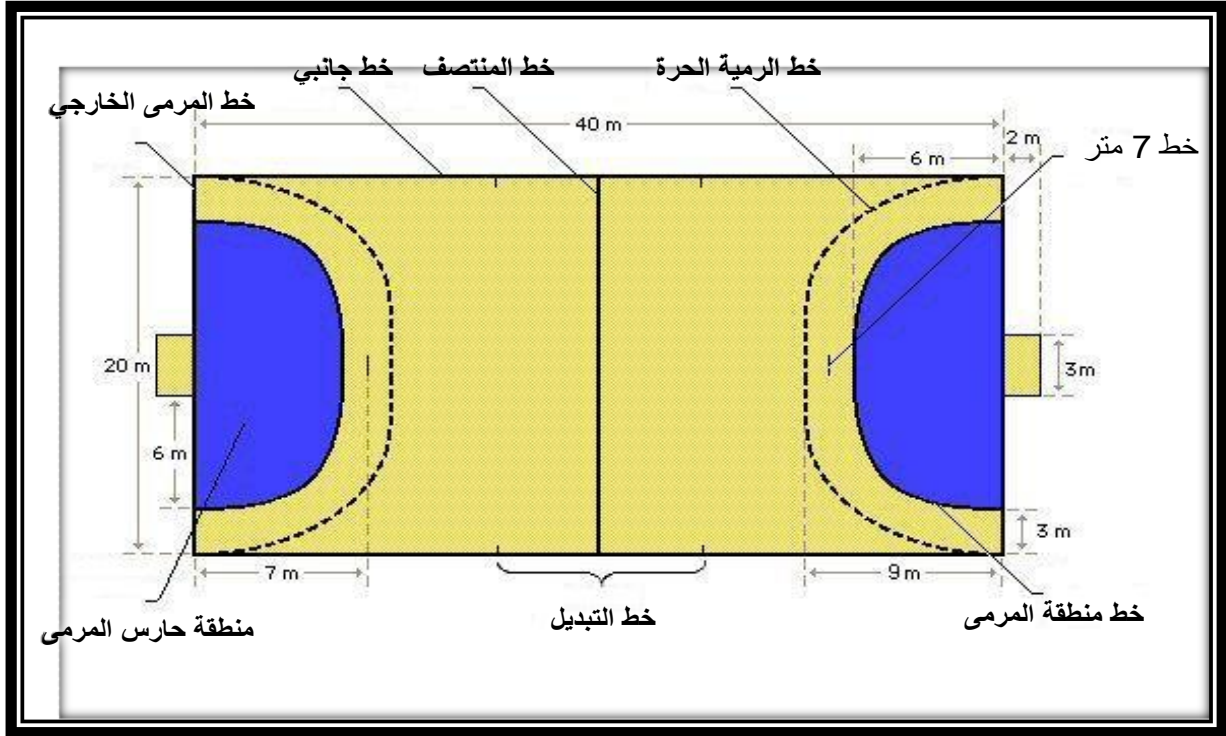
القانون الدولي للعبة كرة اليد

المادة رقم (١)

قياسات الملعب :

القياس	الملعب	الرقم
(٤٠ متراً)	طول الملعب	١
(٢٠ متراً)	عرض الملعب	٢
(٦ أمتار)	خط المرمى	٣
(٩ أمتار)	خط الرمية الحرة	٤
(٧ أمتار)	خط رمية الجزاء	٥
(٤ أمتار)	خط حد حارس المرمى	٦
(٤,٥ أمتار)	منطقة التبديل	٧
(٥ سنتيمتراً)	عرض خطوط الملعب	٨
(٨ سنتيمتراً)	عرض خط المرمى بين القائمين	٩

قياسات الملعب



المادة رقم (٢)

زمن اللعب :

- يكون زمن اللعب الاعتيادي لجميع الفرق التي تكون أعمار لاعبيها (١٦ سنة) فما فوق على شوطين مدة كل منهما (٣٠ دقيقة)، أما فترة الراحة فتكون مدتها عادة (١٠ دقائق).
- يكون زمن اللعب الاعتيادي لفرق الناشئين (٢×٢٥ دقيقة) لمجموعة الأعمار من (١٢-١٦ سنة) و(٢×٢٠ دقيقة) لمجموعة الأعمار من (٨-١٢ سنة)، وفي كلتا الحالتين تكون عادة فترة الراحة بين الشوطين (١٠ دقائق).
- يبدأ زمن اللعب بصافرة الحكم لأداء رمية الإرسال الأولى، وينتهي مع الإشارة النهائية الأوتوماتيكية للساعة المرئية أو من الميقاتي.
- لكل فريق الحق في الحصول على ثلاثة أوقات مستقطعة في المباراة لدقيقة واحدة من زمن اللعب الاعتيادي، وليس في الوقت الإضافي، ولا يمكن الحصول على أكثر من وقتين مستقطعين في الشوط الواحد. كذلك لا يمكن الحصول على أكثر من وقت مستقطع واحد في آخر خمس دقائق من المباراة.

المادة رقم (٣)

الكرة :

تصنع الكرة من الجلد أو من مادة صناعية، كما يجب أن تكون مستديرة، ويجب أن لا يكون سطحها الخارجي من مادة لامعة أو ملساء.

أحجام الكرة كالتالي :

- محيط الكرة (٥٠ - ٥٢ سنتيمتر).
- محيط الكرة (٥٤ - ٥٦ سنتيمتر).
- محيط الكرة (٥٨ - ٦٠ سنتيمتر).



المادة رقم

الفريق، البدلاء، التجهيزات، إصابة اللاعب :

- يتكون كل فريق من (١٦ لاعبًا) بشرط أن يكون أحدهم حارسًا للمرمى، ولا يسمح بوجود أكثر من (٧ لاعبين، ٦ لاعبين وحارس مرمى) داخل الملعب.
- العدد القانوني الأدنى للاعبين كل فريق عند بدء المباراة (٥ لاعبين).
- يعد اللاعب أو الإداري مؤهلاً للمشاركة إذا كان حاضرًا عند بداية المباراة، ومسجلًا ضمن ورقة التسجيل.

- يسمح للفريق باستخدام (٤ إداريين) كحد أقصى أثناء المباراة، ويجب تحديد أحدهم كإداري الفريق المسئول.
- يسمح للبدلاء بالدخول للملعب في أي وقت من خط منطقة التبديل، على أن يغادر المستبدلون أولاً.
- على جميع لاعبي الفريق ارتداء الزي الموحد داخل الملعب، وعلى اللاعبين المشاركين حراساً للمرمى ارتداء اللون الموحد.
- يجب أن تكون الأرقام المستخدمة من (١ - ٩٩).
- يجب على اللاعبين ارتداء الأحذية الرياضية، ولا يسمح بارتداء المواد التي قد تكون خطيرة على اللاعبين.

المادة رقم (٥)

حارس المرمى :

- يمكن للاعب الذي يلعب في مركز حارس المرمى أن يصبح لاعباً للملعب في أي وقت بعد تبديل ملابسه والعكس، ويسمح لحارس المرمى بالآتي :
- لمس الكرة بأي جزء من جسمه عندما يكون حالة الدفاع داخل منطقة المرمى.
 - يعد حارس المرمى خارج منطقة مرماه عندما يلمس الأرض خارج منطقة المرمى بأي جزء من جسمه الأرض.
 - التحرك داخل منطقة المرمى من دون قيود.
 - لا يسمح لحارس المرمى ترك منطقة مرماه والكرة تحت سيطرته، وكذلك ملامسة الكرة المستقرة خارج منطقة المرمى.
 - العودة إلى منطقة المرمى من منطقة اللعب والكرة بحوزته.
 - عبور خط تقييد حارس المرمى (خط الـ ٤ متر) قبل أن تكون الكرة قد تركت يد المنافس الذي ينفذ رمية (الـ ٧ أمتار).

المادة رقم (٦)

منطقة المرمى :

- يسمح لحارس المرمى فقط بدخول منطقة المرمى.
- تكون الكرة لحارس المرمى عندما تكون مستقرة في منطقة المرمى.
- يستمر اللعب إذا ارتدت الكرة من منطقة المرمى إلى منطقة اللعب.
- تحتسب رمية حارس المرمى إذا دخل لاعب من الفريق المهاجم منطقة المرمى.
- تحتسب رمية حرة للفريق المهاجم إذا دخل لاعباً من الفريق المدافع منطقة المرمى.
- تحتسب رمية (٧ أمتار) إذا دخل لاعب من الفريق المدافع منطقة المرمى ومنع فرصة واضحة للتسجيل.

المادة رقم (٧)

لعب الكرة، اللعب السلبي :

- يسمح برمي الكرة أو إمساكها أو دفعها أو ضربها باستعمال اليدين (مفتوحتين أو مقبوضتين) الذراعين، الرأس، الجذع، الفخذين والركبتين.
- الاحتفاظ بالكرة مدة أقصاها (٣ ثوان).
- التحرك بالكرة بما لا يزيد على (٣ خطوات).
- تنطيط الكرة مرة واحدة ثم إمساكها ثانية بيد واحدة أو باليدين معاً.
- لا يسمح بلمس الكرة أكثر من مرة، وكذلك لا يسمح بلمس الكرة بالقدم أو الساق أسفل الركبة.
- لا يسمح للفريق المستحوذ على الكرة الاحتفاظ بها دون أي محاولة للتصويب، حيث يعد ذلك لعباً سلبياً يعاقب عليها بالرمية الحرة للفريق المنافس.

المادة رقم (٨)

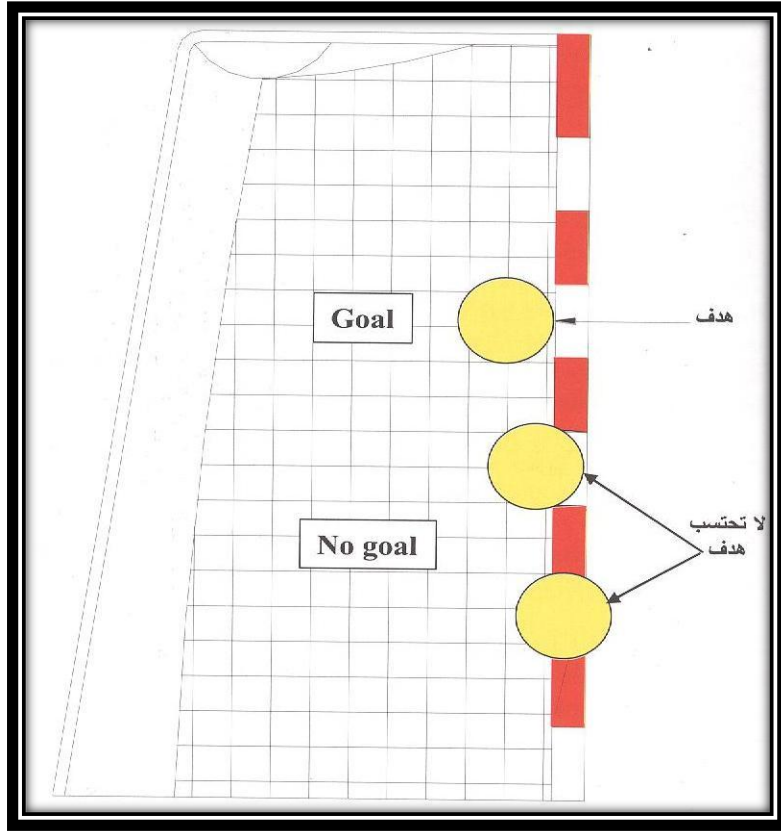
الأخطاء والسلوك غير الرياضي :

- يسمح بصد الكرة أو الاستحواذ عليها باستعمال الذراعين واليدين.
- يسمح باستعمال اليد المفتوحة للعب الكرة من يد اللاعب المنافس.
- يسمح باستعمال الجذع لحجز المنافس للصراع من أجل الكرة.
- لا يسمح بسحب الكرة أو ضربها متى ما كانت في يد المنافس.
- لا يسمح بتحويل المنافس أو إمساكه أو دفعه أو عرقلته أو الجري أو الوثب عليه، كذلك لا يسمح بحجز المنافس بالذراعين، اليدين أو الساقين أو أي جزء من الجسم لإزاحته.

المادة رقم (٩)

تسجيل الأهداف :

- يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها لخط المرمى.
- لا يحتسب الهدف إذا أوقف الحكم أو الميقاتي المباراة قبل عبور الكرة بكامل محيطها خط المرمى.
- لا يمكن إلغاء الهدف إذا احتسبه الحكم وأطلقت الصافرة لأداء رمية الإرسال.



المادة رقم (١٠)

رمية الإرسال :

- يؤدي الفريق الذي فاز بالقرعة واختار الكرة رمية الإرسال في بداية المباراة، ويكون للفريق المنافس الحق في اختيار الجهة والعكس.
- يتبادل الفريقان نصفي الملعب عند نهاية الشوط الأول من المباراة.
- يؤدي رمية الإرسال في بداية الشوط الثاني الفريق الذي لم يكن له رمية الإرسال في بداية المباراة.
- يقوم الفريق الذي سجل عليه الهدف برمية الإرسال بعد كل هدف.
- تؤدي رمية الإرسال من منتصف الملعب في أي اتجاه.

المادة رقم (١١)

الرمية الجانبية :

- تمنح الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط الجانب، أو إذا كان آخر الملامسين للكرة لاعبا من الفريق المدافع قبل أن تجتاز خط المرمى الخارجي لفريقه.
- يجب على الرامي أن يضع أحد قدميه على خط الجانب حتى تترك الكرة يده.
- تؤدي الرمية الجانبية بدون صافرة.

المادة رقم (١٢)

رمية حارس المرمى :

- تمنح رمية حارس المرمى عندما يسيطر حارس المرمى على الكرة داخل منطقة المرمى، أو عندما تعبر الكرة خط المرمى الخارجي، بعد أن يكون حارس المرمى أو لاعب الفريق المنافس آخر من لمسها.
- عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى.
- قيام لاعب الفريق المنافس بلمس الكرة المتدحرجة على الأرض في منطقة المرمى.
- تؤدي رمية حارس المرمى بدون صافرة.

المادة رقم (١٣)

الرمية الحرة :

تمنح في الحالات الآتية :

- التبديل الخاطيء أو دخول الملعب بطريقة غير قانونية.
- دخول لاعب من الفريق المدافع منطقة مرماه.
- مخالفات حارس المرمى.
- المخالفات في أثناء اللعب.
- المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس.
- السلوك غير الرياضي.
- إيقاف المباراة ولم يكن أي من الفريقين مستحوذًا على الكرة.
- إيقاف المباراة من قبل الحكم أو المراقب بسبب مخالفة ارتكبتها اللاعب أو الإداري، ونتج عنها التحذير الشفهي أو العقوبة الشخصية.
- لا يسمح للاعب الفريق الرامي بعبور خط الرمية الحرة قبل أن تنفذ الرمية الحرة.

المادة رقم (١٤)

رمية (٧) أمتار :

تمنح رمية (٧) أمتار عند:

- إضاعة فرصة واضحة لتسجيل هدف في أي مكان من الملعب، من اللاعب أو إداري الفريق المنافس.
- إطلاق إشارة الصافرة غير الرسمية، في وقت الفرصة الواضحة لتسجيل هدف.

- إضاعة فرصة واضحة لتسجيل هدف من خلال تدخل أي شخص غير مصرح له بالاشتراك في المباراة.
- تؤدي الرمية بالتصويب على المرمى خلال (٣ ثواني) بعد صافرة الحكم.
- يجب على الرامي الوقوف خلف خط الرمية الجزائية.
- عند تنفيذ الرمية على بقية اللاعبين الوقوف خارج خط الرمية الحرة.

المادة رقم (١٥)

التعليمات لتنفيذ الرميات :

- (رمية الإرسال، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الحرة، رمية ٧ أمتار):
- يجب أن تكون الكرة في يد الرامي قبل أداء الرمية، وأن يكون الرامي في الوضع الصحيح.
 - يجب أن تكون مراكز جميع اللاعبين طبقاً لقواعد اللعبة الخاصة بالرمية المعنية.
 - يجب أن يبقى جزء من أحد قدمي الرامي ثابتاً على الأرض عندما يؤدي الرمية باستثناء حالة رمية حارس المرمى.
 - المخالفات التي ترتكب من الرامي أو زملائه قبل تنفيذ الرمية يجب تصحيحها أولاً ثم إطلاق الصافرة.
 - تعد الرمية قد تمت عندما تغادر الكرة يد الرامي.

المادة رقم (١٦)

العقوبات :

الإيقاف (دقيقتين)	الاستبعاد	الإنذار
<ul style="list-style-type: none"> • للتبديل الخاطئ أو الدخول غير القانوني للملعب. • لتكرار الأخطاء من النوع التي يجب معاقبتها تصاعدياً. • لتكرار السلوك غير الرياضي من لاعب داخل الملعب أو خارجه. • للسلوك غير الرياضي من لاعب أو إداري الفريق داخل الملعب أو خارجه. • للإيقاف الثالث لنفس اللاعب. • للسلوك غير الرياضي من أي إداري الفريق بعد حصول أحدهم على إنذار. • لعدم ترك الكرة أو وضعها على الأرض عندما يكون قرار الرمية الحرة ضد الفريق الذي بحوزته الكرة. • للمخالفات المتكررة عندما يؤدي المنافسون الرميات الاعتيادية. • للمخالفات الموجهة للرأس أو العنق وكذلك الضرب القاسي الموجه بشكل أساسي لجسم اللاعب. 	<ul style="list-style-type: none"> • للسلوك غير الرياضي من أي إداري الفريق، بعد أن أعطي أحدهم إيقافاً مدة (٢ق). • للأخطاء التي تعرض صحة المنافس للخطر. • للسلوك غير الرياضي الجسيم من قبل لاعب أو إداري الفريق داخل الملعب أو خارجه. • إذا أصاب رامي الرمية الجزائية رأس حارس المرمى الذي لم يتحرك لمسار الكرة. • إذا أصاب رامي الرمية الحرة رأس المدافع الذي لم يتحرك لمسار الكرة. • التهجم أو التهديد الموجه إلى شخص آخر مثل الحكم، الميقاتي، المسجل، المراقب أو المتفرج. • تدخل إداري الفريق في المباراة من منطقة التبديل أثناء الفرصة الواضحة للتسجيل. • قيام اللاعب المدافع في آخر دقيقة من المباراة بمنع التنفيذ لأي رمية أو قيامة بمنع التصويب على المرمى بصورة خارجة عن السلوك الرياضي. 	<ul style="list-style-type: none"> • الأخطاء التي يجب أن تعاقب تصاعدياً ويعني تبدأ العقوبة بالإنذار أولاً. • يجب عدم إعطاء اللاعب أكثر من إنذار ولا يعطى الفريق أكثر من ثلاثة إنذارات. • السلوك غير الرياضي الذي يجب معاقبته تصاعدياً.

المادة رقم (١٧)

الحكام :

- يدير كل مباراة (٢ حكمان) متساويان في الصلاحيات، ويكونان مسئولين عن كل مباراة، ويساعدهما مسجل وميقاتي.
- تبدأ مراقبة الحكمين لسلوك اللاعبين من لحظة دخولهما مكان اللعب وتنتهي بخروجهما منه.

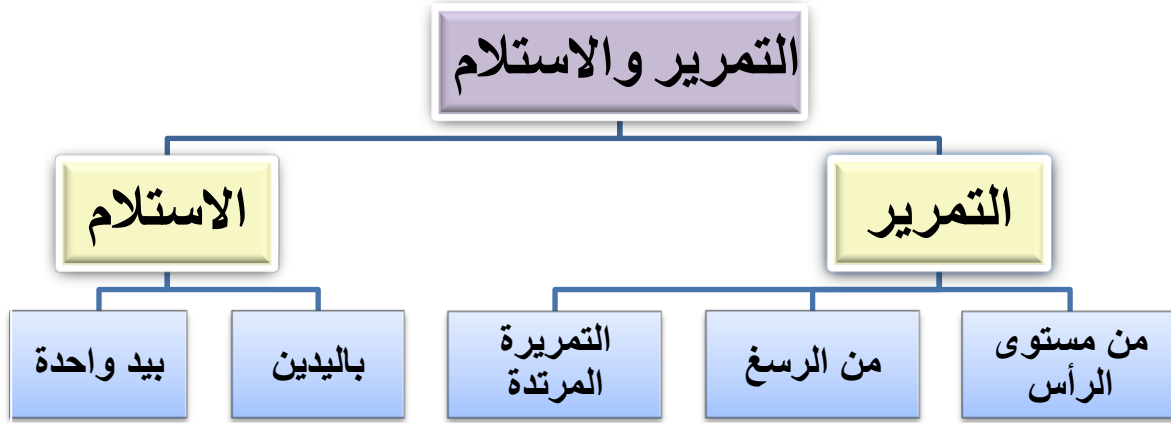
المادة رقم (١٨)

الميقاتي والمسجل :

- من حيث المبدأ للميقاتي المسؤولية الأساسية زمن اللعب، الأوقات المستقطعة وزمن الإيقاف للاعبين الموقوفين لمدة دقيقتين.
- وبصورة مماثلة يعد المسجل مسئولاً عن قوائم الفرق، ورقة التسجيل، دخول اللاعبين الذين يصلون بعد بداية اللعب، ودخول اللاعبين الذين لا يحق لهم الاشتراك في اللعب.

المهارات الأساسية

أولاً: مهارة التمرير والاستلام



قبل تعليم مهارة التمرير والاستلام يجب أن على الطلاب التدريب على تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها بالشكل السليم، فمن دون التدريب على السيطرة على الكرة لا يمكن للطلاب أن يتعلم مهارة التمرير والاستلام.

أ. التمرير :

يعد التمرير في كرة اليد من المهارات الأساسية بجميع أنواعه من التمرير العادي إلى التمرير السريع والمرتد. وبناء على ذلك يجب الاهتمام على اتقان هذه المهارة والتي تعتمد عليها كرة اليد الحديثة، المعتمدة على السرعة في التمرير؛ لتطبيق الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم. ويرتبط التمرير بالاستلام في عملية التدريب على هذه المهارة، حيث لا يمكن القيام بعملية التمرير من دون استلام الكرة بصورة صحيحة.



النواحي الفنية لمهارة التمرير :

١. يجب التأكيد على وضع رسغ اليد والأصابع خلف الكرة تمامًا وخاصة في المرحلة الأخيرة؛ حيث تتم عملية متابعة اليد الرامية خلف الكرة، ويكون للرسغ دور كبير في توجيه الكرة.
٢. أن يكون جسم الطالب مرناً وغير متصلب في أثناء التمرير، ويراعي المسافة لضمان التمرير الصحيح.
٣. يجب أن يكون التمرير إلى الزميل بدقة وبأسرع ما يمكن.
٤. يجب التمرير إلى الزميل من الكتف وفي مستوى الرأس وبشكل مستقيم.
٥. يجب التأكيد على أخذ الخطوات الصحيحة للرجلين، حيث يتم التمرير بوجود القدم اليسرى في الأمام للاعب الممرر باليد اليمنى في المرحلة الأخيرة من التمرير، والعكس بالنسبة إلى اللاعب الممرر باليد اليسرى.

١. التمرير من مستوى الرأس :



تعد مهارة التمرير من مستوى الرأس في كرة اليد ركناً أساسياً لتطبيق جميع أنواع الهجوم العادي والهجوم الخاطف؛ حيث تؤدي من وضع الثبات ومن وضع الحركة للتمرير المتوسط والطويل ومن الوثب في حالة وجود الخصم.

النواحي الفنية للتمرير من مستوى الرأس :

١. أن يكون مسك الكرة بالأصابع، ويكون الذراع في وضع أعلى من الكتف، والكوع موازياً للرأس.
٢. أداء الحركة بواسطة عضلات الكتف من خلال مرجحة الذراع إلى الخلف والتمرير إلى الأمام.
٣. ضبط الخطوات بشكل صحيح، حيث تكون الرجل المعاكسة لليد الرامية أماماً والرجل الأخرى خلفاً، مع الثبات في أثناء التمرير لحفظ توازن الجسم، وبالتالي التمرير الصحيح.
٤. في الحركة النهائية للتمرير يميل الجذع للأمام باتجاه التمريرة.

٢. التمرير من الرسغ :

يعد التمرير من الرسغ من المهارات المهمة لكرة اليد، حيث تستعمل في التمرير للجانب باتجاه ذراع اليد، وتساعد في عملية الهجوم المنظم؛ حيث يتم استعمالها في التمرير المباغت للاعب الدائرة أو في عملية عكس التسلسل في الهجوم، وكذلك في التمريرات القصيرة للجانب؛ لأنها تكون أسرع من باقي أنواع التمرير.

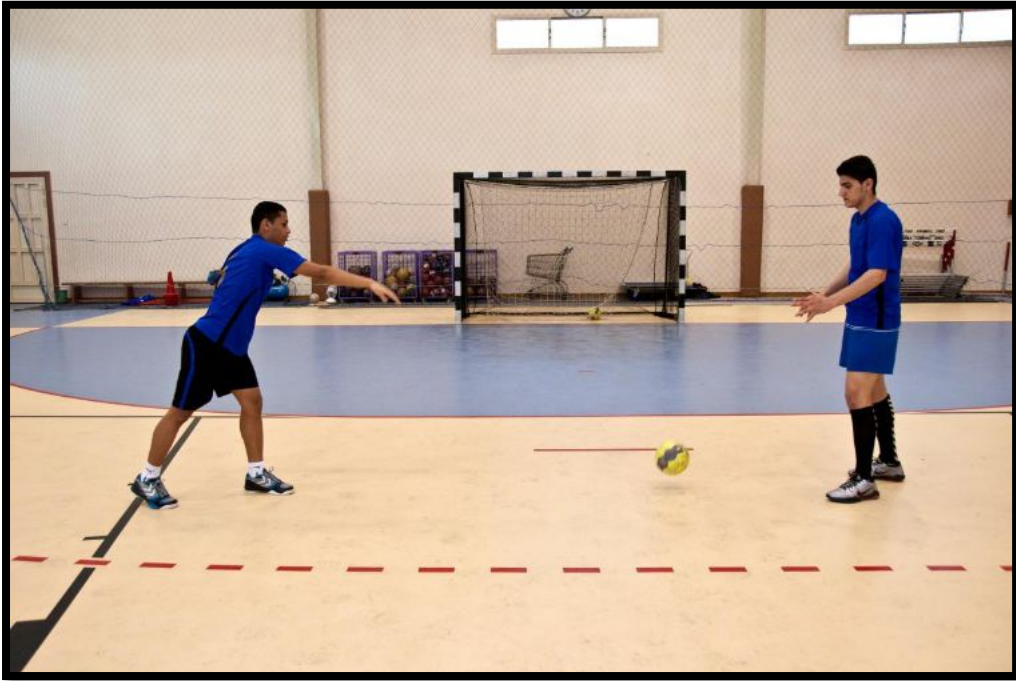


النواحي الفنية لمهارة التمرير من الرسغ :

١. يكون الذراع ممدوداً مرتخياً عند أداء التمريرة، كما تكون حركة الذراع مشابهة لحركة البندول مع متابعة حركة الرسغ لجهة التمرير.
٢. يكون ظهر كف اليد المؤداة عكس اتجاه الكرة.
٣. تؤدي الأصابع دوراً هاماً في توجيه الكرة.
٤. تمسك الكرة باليدين قبل التمرير، وفي اللحظة الأخيرة تنتقل للجانب للتمرير.
٥. تكون القدم العكسية أمام الجسم؛ لعمل الارتكاز قبل القيام بتمرير الكرة من الرسغ سواء للجانب أم للأمام.

٣. التمريرة المرتدة :

يتم استعمال التمريرة المرتدة بشكل كبير في لعبة كرة اليد الحديثة نظرًا إلى صعوبة قطع الكرة من قبل الخصم، وتستعمل هذه المهارة في أثناء وجود المدافع قرب اللاعب الممرر، كما تستعمل للاعب الدائرة في مواجهة مدافعين طوال القامة، سواء من الكتف والحوض أو من الرسغ، ويشترط أن تكون التمريرة قصيرة نظرًا إلى صعوبة السيطرة عليها.



النواحي الفنية لمهارة التمريرة المرتدة :

١. تؤدي التمريرة المرتدة من الرسغ وكذلك من مستوى الرأس.
٢. تمسك الكرة باليدين، وعند التمرير تنقل الكرة إلى الجهة الممررة، ويتم التمرير بيد واحدة بعد أخذ الخطوات.
٣. يؤدي التمرير المرتد في بداية الثلث الثالث للمسافة بين اللاعبين.
٤. الحرص على التمرير بشكل مستقيم وسريع.

ب. الاستلام :

تعد مهارة الاستلام في كرة اليد هي الأساس لبناء الهجوم المنظم والهجوم الخاطف، لذا يجب التركيز في دقة استلام الكرة في جميع المواضع، سواء من الحركة العادية أو من الجري السريع، وفي مختلف المستويات العالية أو المتوسطة وحتى المستوى المنخفض، أو في حالة عدم التمرير الصحيح من قبل الزميل. ومهارة الاستلام مرتبطة بشكل وثيق مع مهارة التمرير ومكملة لها.



وينقسم الاستلام إلى:

١ - الاستلام باليدين :

يتم استخدام الاستلام باليدين بشكل عام خلال اللعب وفي جميع المراكز نظرًا لأهمية المحافظة على الكرة المستلمة، حيث يساعد على ضمان اختيار نوع التمرير المناسب أو التصويب المطلوب، ولا يؤثر ذلك في اليد الرامية أثناء اللعب.

النواحي الفنية لمهارة الاستلام باليدين :

١. مد الذراعين بارتخاء بسيط في اتجاه الكرة، على أن تكون الأصابع مفتوحة وتأخذ الحجم الخاص بالكرة، ومرتخية قليلاً وعلى شكل مثلث مع تقدم الرجل العكسية للأمام.
٢. اتجاه النظر يكون نحو الكرة، والاستلام بالأصابع وليس بكف اليد.
٣. يجب التركيز في استلام الكرة من مختلف الأوضاع.
٤. يعد الاستلام باليدين هو الطريقة الأمثل لاستلام الكرة والأكثر استعمالاً، وهي الشائعة في كرة اليد.

٢ - الاستلام بيد واحدة :

يستخدم الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي المستويات العليا، وخصوصاً لدى لاعبي الدائرة أو عند الهجوم الخاطف، وكذلك في الألعاب الهوائية، حيث يساعد الاستلام بيد واحدة على سرعة التحرك وتغيير الاتجاهات، كما يمكن من خلاله تغيير اليد الرامية.

النواحي الفنية لمهارة الاستلام بيد واحدة :

١. مد الذراع تجاه الكرة الممررة بشكل مناسب للزاوية الممررة.
٢. تكون الذراع الممررة عكس رجل الارتكاز.
٣. يمكن الاستلام بيد واحدة في الهواء، وخصوصاً في الألعاب الهوائية داخل المنطقة، بشرط التصويب أو التميرير قبل النزول في المنطقة.
٤. عند الاستلام بيد واحدة يجب مراعاة تحركات القدمين، بحيث لا تزيد على ثلاث خطوات.

ثانياً: مهارة التنطيط

تعد مهارة التنطيط من المهارات الحركية التي تسمح للطلاب بمواجهة الظروف المختلفة في أثناء المباريات.

أنواع التنطيط :

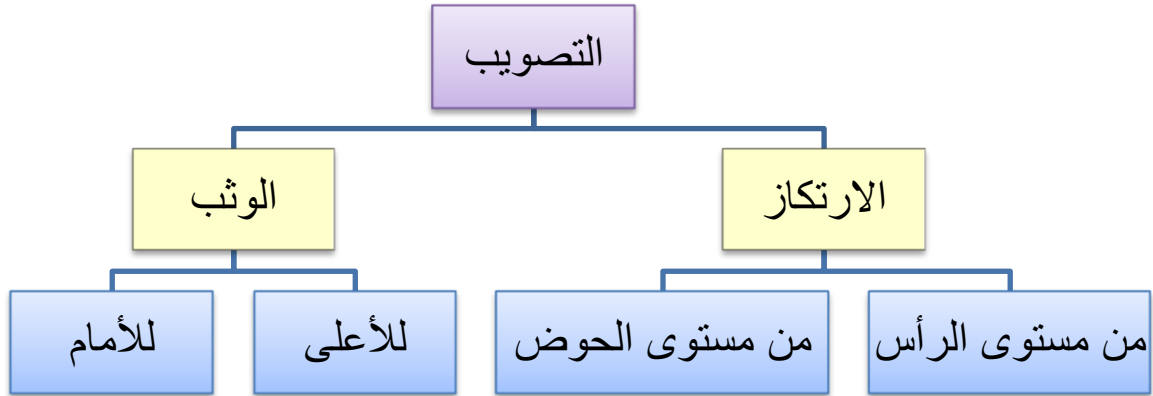
العادي والسريع والمتعرج للتخلص من المراقبة اللصيقة، بالإضافة إلى التنطيط مرة واحدة في حالة أداء الخداع في كرة اليد لتجديد الخطوات. ويساهم التنطيط في كسب المسافة في الملعب، والتخلص من المواقف الصعبة. ومن عيوبه أنه يبطئ عملية الهجوم.



النواحي الفنية لمهارة التنطيط :

١. تؤدي الحركة من رسغ اليد، بدفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة نحو الأرض، مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل الكرة بعد ارتدادها من الأرض. ويتم التنطيط من مستوى الحوض وأمام القدم المماثلة لليد التي تقوم بالتنطيط وخارجها.
٢. يجب أن يؤدي الطالب مهارة التنطيط من دون تشنج، وينظر إلى الأمام مع الحفاظ على الكرة، ويعمل على أن تكون الكرة بعيدة عن الخصم في أثناء التنطيط وذلك بتغطيتها بجسمه.
٣. يستعمل التنطيط في كرة اليد لتجديد الثلاث ثوان في أثناء الثبات، أو تجديد الثلاث خطوات في أثناء الحركة، سواء أكانت بالتصويب أم بالتجديد لكسب مساحة.
٤. في التنطيط من الجري السريع يميل الجسم إلى الأمام، ويكون الجسم عاديا في التنطيط من الجري الخفيف.
٥. يجب أن تكون الكرة بعيدة عن الخصم في أثناء التنطيط، وذلك بتغطيتها بجسم الطالب.

ثالثاً: مهارة التصويب



يعد التصويب من أهم مهارات كرة اليد، فعن طريقه يستطيع الفريق تسجيل هدف، ومن خلاله يحس الطالب بمتعة في ممارسته اللعبة، لذا وجب الاهتمام بهذه المهارة المهمة بمختلف أنواعه، سواء من الثبات أو من الحركة أو من الوثب والسقوط وأخيراً من الطيران.

وتعد مهارة التصويب من المهارات التي تزيد ارتباط الطالب باللعبة، فمن خلاله يحقق الأهداف التي تؤدي إلى تحقيقه للفوز في المباريات.



النواحي الفنية لمهارة التصويب:

١. قبل التصويب تمسك الكرة باليدين، وبعد أخذ الخطوات تنقل الكرة إلى اليد المصوبة، بحيث تكون اليد المصوبة أعلى من الرأس.
٢. لضمان قوة التصويب يجب أخذ الخطوات الثلاث بشكل سريع، لتعطي قوة دفع إلى الأمام في حالة التصويب من الأجنحة أو من الانفراد على المرمى من العمق أو قوة ارتفاع للأعلى للتصويب من فوق حائط الصد.
٣. في حالة التصويب من الجناح يحاول اللاعب إخفاء الكرة خلف الرأس؛ لتكون بعيدة عن متناول المدافع، وفي حالة اندفاعه إلى منطقة الستة أمتار وهو في الهواء يعمل على فتح يده للتصويب في الزاوية المناسبة.
٤. يلعب الرسغ دورًا كبيرًا في تصويب الكرة في الزاوية المناسبة.
٥. التصويب من الثبات يتطلب أخذ خطوات، بتفعيل سريع وخطوات قصيرة، مع تثبيت القدم المعاكسة لليد المصوبة، لتعطي قوة هائلة ومساعدة لليد المصوبة.

أنواع التصويب:

١. التصويب من الارتكاز:

يعد التصويب من الارتكاز من المهارات الشائعة جداً نظراً إلى سهولة أدائه وسرعة تعلمه؛ حيث يمتاز بالدقة والقوة خلال الأداء وخصوصاً عند استعماله بشكل مفاجئ خلال اللعب وينقسم إلى :

أ. التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس:



هي النواحي الفنية نفسها للتمريرة من مستوى الرأس، مع اختلاف في توجيه الكرة وقوتها وسرعتها مع الارتكاز على القدم الأمامية المعاكسة لليد الرامية. وهي من المهارات المهمة للتصويب، حيث تمتاز بعنصر المفاجأة من خلال استغلال الثغرات الدفاعية.

النواحي الفنية لمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس :

١. عند استلام الكرة يتم نقل القدم المعاكسة لليد الحاملة للكرة إلى الأمام، على أن تشير للداخل قليلاً مع لف الجذع، ويكون الكتف باتجاه منحرف مع محور الحوض.
٢. مع لف الجذع يتم الارتكاز على القدم الأمامية، ثم التصويب بقوة وسرعة وبتوجيه من رسغ اليد؛ حيث تكون الأصابع آخر جزء يترك الكرة، ويتبعه كتف الذراع المصوبة باتجاه المرمى لتوجيهها بدقة.
٣. التصويب من هذا المستوى يكون مباغتاً للمدافع خاصة إذا كانت يده أسفل؛ حيث يتم التصويب من فوق رأس المدافع.
٤. يفضل استعمال هذه المهارة بعد نقل الكرة بشكل سريع بين لاعبي الخط الخلفي، لإيجاد ثغرات في دفاع الخصم المتراجع للخلف.

ب. التصويب من الارتكاز من مستوى الحوض:

تستعمل هذه المهارة لمواجهة المدافعين طوال القامة؛ حيث يتم إخفاء الكرة عن المدافع، ثم المباغتة بالتصويب على المرمى. وأكثر من يجيد هذه المهارة اللاعبون متوسطو أو قصار القامة؛ لأنه الأسلوب الأمثل لهم لتعويض فارق الطول، ولاستغلال الثغرات الموجودة بين المدافعين.



النواحي الفنية لمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى

١. بعد استلام الطالب الكرة يقوم بنقل الرجل المعاكسة لذراع التصويب لأخذ خطوة واسعة مع ثني الركبتين ثنيا بسيطا وميل الجذع باتجاه ذراع التصويب، ثم يتم مرجة الذراع الحاملة للكرة خلفاً للتحضير للتصويب مع استمرار حركة الذراع التكميلية المصوبة إلى الأمام في اتجاه التصويب.
٢. التركيز في هذه المهارة يكون منذ الصغر، حيث يتم التركيز في أخذ الخطوات بشكل صحيح مع محاولة إخفاء الكرة خلف الظهر لمباغثة الدفاع.
٣. يؤدي رسغ اليد دوراً كبيراً في توجيه الكرة في أثناء التصويب.
٤. من الأمور الفنية لهذه المهارة ميل الجذع للجانب جهة اليد المصوبة بشكل مباغت وسريع.

٢. التصويب من الوثب:

يعد التصويب من الوثب من المهارات المشوقة في لعبة كرة اليد؛ حيث يستعمله الطالب بهدف استغلال المساحات في الملعب والتغلب على المدافعين. وكما أنه يساهم في زيادة التركيز في تسجيل الأهداف عند الاختراقات، ولمواجهة ردود حراس المرمى خلال التصويب، وينقسم التصويب من الوثب إلى :

أ. التصويب من الوثب للأعلى:

من المهارات المهمة في كرة اليد التصويب من الوثب إلى الأعلى، ويكون من مستوى فوق الرأس ويستعمل للتصويب من خارج منطقة الرمية الحرة ومن فوق حائط الصد. ويتيح هذا النوع من التصويب الرؤية الكاملة للمرمى، وبالتالي التركيز في الزاوية المناسبة للتصويب. ويتطلب هذا النوع من التصويب لاعبين طوال القامة، ويمتلكون القدرة الفائقة على الوثب لأعلى مع سرعة التصويب.



النواحي الفنية لمهارة التصويب من الوثب إلى الأعلى:

١. يستلم الطالب الكرة باليدين ثم يأخذ الخطوة الأولى بالقدم اليسرى إذا كان التصويب باليد اليمنى، ثم يأخذ الخطوة الثانية بالقدم اليمنى، وأخيراً يأخذ الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى مع الارتقاء إلى الأعلى، مع ملاحظة أن الركبة اليمنى مثنية واليسرى ممدودة، مع سحب الذراع المصوبة خلفاً عالياً، بحيث يتجه كتف اليد اليسرى إلى الأمام، لتحقيق أكبر مدى حركي، ثم يبدأ الكتف الأيمن المصوب التحرك إلى الأمام ليتم التصويب.

٢. من الممكن التصويب من خطوة واحدة أو من خطوتين لسرعة تفادي حائط الصد.

٣. بعد عملية التصويب يتم الهبوط على قدم الارتقاء أولاً للمحافظة على اتزان الجسم.

ب. التصويب من الوثب إلى الأمام:

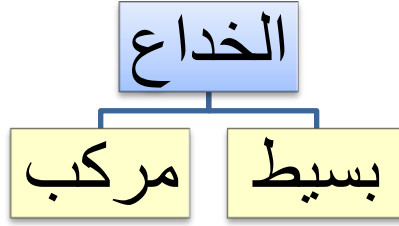
التصويب من الوثب للأمام من المهارات الشائعة لدى لاعبي كرة اليد، حيث يتم الاستفادة من هذه المهارة في الهجوم السريع ومن الأجنحة، وفي أحيان أخرى من الظهير في حالة الاختراق، وفي هذا النوع يثب الطالب إلى أقرب مكان للمرمى، مع ملاحظة تجنب الاحتكاك بحارس المرمى؛ بغرض تسجيل الهدف من أفضل وضع يمكن أدائه.



النواحي الفنية لمهارة التصويب من الوثب إلى الأمام:

١. يتم دوران كتف اليد المصوبة للإعداد لحركة التصويب، ثم يقوم الطالب بلف أعلى الجذع قليلاً للجانب عكس الذراع المصوبة لتسهيل الأداء، ثم يتم التصويب والهبوط على القدم العكسية، ثم تتبعها القدم الأخرى مباشرة.
٢. يجب النظر إلى المرمى بشكل جيد لاختيار الزاوية المناسبة للتصويب.
٣. في حالة التصويب من الجناح يجب على الطالب الاندفاع إلى منتصف منطقة الستة أمتار؛ لكي يتمكن من فتح زاوية المرمى أمامه بشكل أوسع.
٤. يجب على الطالب مسك الكرة باليدين في بداية الاختراق؛ لكي لا يتمكن المدافع من أخذ الكرة من يده، وفي اللحظة الأخيرة ينقل الكرة إلى اليد المصوبة.
٥. من الممكن التصويب في الهواء باستعمال اليدين.
٦. يجب التصويب بأقصى سرعة؛ لتجنب قطع الكرة من المدافع، وذلك بأخذ الخطوات الثلاث بشكل سريع للاندفاع إلى الأمام و إلى أقرب مسافة من المرمى.

رابعاً : مهارة الخداع



تعد مهارة الخداع في كرة اليد مهمة، ويستعملها المهاجم لجلب المدافع إلى جهة والهروب إلى الجهة الأخرى، أي جعل المدافع يستجيب بشكل خاطئ من التوقع، وتعد وسيلة فعالة للتخلص من إعاقة المدافع، فالطالب صاحب المهارة العالية في الخداع هو من يستطيع إجادة كل أنواع الخداع البسيط منها والمركب، وكذلك الخداع بالتمرير والخداع بالتنطيط وبالتصويب، وفي هذه الحالة تصبح لدى المهاجم الكثير من الحلول للتخلص من إعاقة المدافع مع ضرورة اختيار الخداع المناسب للحالة المقابلة. ويمكن أداء الخداع بالكرة ومن دون كرة، حيث يتوقف استعماله بحسب مواقف اللعب، وإن كان الخداع بالكرة هو الأكثر شيوعاً؛ نظراً إلى مساهمته في خلق الفراغات بين المدافعين، والتغلب على المدافعين، وصولاً إلى مرحلة الاختراق والتصويب على المرمى.

١. مهارة الخداع البسيط:

هو عبارة عن ميل الجذع إلى جهة معينة، مع تحريك القدم للجانب وإلى تلك الجهة نفسها، ثم يتبع ذلك التغيير السريع والمفاجئ للحركة في الاتجاه الآخر لعمل الاختراق. ومن الممكن أن يؤدي الخداع من دون كرة خاصة في حالة المراقبة الدفاعية اللصيقة، وفي أحيان أخرى يتم الخداع بالكرة باستعمال رجل واحدة، وفي حالات أخرى يتم استعمال الرجلين.



النواحي الفنية لمهارة الخداع البسيط:

١. تكون حركة سير الخداع البسيط بأخذ المهاجم خطوة إلى جهة اليسار، مع ميل الجذع إلى نفس الجهة، ثم يتم نقل الرجل اليمنى بشكل سريع إلى جهة اليمين مع نقل الرجل اليسرى إلى الجهة اليمنى بصورة مفاجئة وسريعة وذلك للتصويب أو التمرير.
٢. عند أداء الخداع البسيط بالكرة يجب حجب الكرة بعيداً عن المدافع، عن طريق نقل الرجل اليسرى أمام المدافع وفي الوقت نفسه عمل تنطيط مرة واحدة لتجديد الخطوات.
٣. يؤدي الخداع البسيط بخطوة واحدة بشكل أكثر عندما يلعب الفريق الآخر رجل لرجل في الدفاع.
٤. يساعد الخداع البسيط على فتح ثغرات، يقوم بها المهاجم لإعطاء فرصة الاختراق لزميله، وفتح الثغرات في دفاع الخصم.
٥. التأكيد على استلام الكرة في الهواء باليدين؛ للاستفادة من الخطوات الثلاث في عمليات الاختراق والتصويب.

مهارة الخداع المركب:

الخداع المركب من المهارات الصعبة على المهاجم، والتي تتطلب الجرأة وسرعة رد الفعل للتخلص من المدافع، لذا يجب على الطالب عدم تطبيق هذه المهارة إلا بعد إتقان مهارة الخداع البسيط أولاً.



النواحي الفنية لمهارة الخداع المركب:

١. يؤدي الخداع المركب بأخذ المهاجم خطوة قصيرة للجانب بقدمه اليمنى، عند محاولة تعدي المدافع من جهة يساره، ثم ينقل ثقل جسمه على القدم اليسرى من دون أخذ خطوة.
٢. يؤدي الطالب الخداع المركب بالرجلين من خلال القيام بالخداع على يسار المدافع، ثم عمل خداع بالجذع جهة اليسار من دون أخذ خطوة مع الاختراق جهة اليمين.
٣. يؤدي الخداع نفسه في الجهة اليسرى للمهاجم، ويتم تعدي المدافع بطريقة المروحة.

٤. في حالة إجابة الطالب مهارة الخداع المركب على الجهتين فإن ذلك يصعب من مهمة المدافع.

٥. يتم التأكيد على استعمال الاستلام في الهواء أمام الصدر وعمل الخداع بعد النزول من الهواء بالجسم، لاستغلال الخطوات في عملية الخداع.

الطرائق وخطط اللعب الهجومية

تهدف الطرائق وخطط الهجومية أساساً إلى تنظيم اللعب من أجل التغلب على المنافس، بحيث يتمكن أفراد الهجوم من التسجيل في مرمى الخصم بأسهل طريقة، ومن هنا اعتمدت الخطط الهجومية بغرض الاستفادة من التحول الدفاعي إلى الهجوم بشكل منظم وسلس، ولاستغلال جميع المساحات في الملعب بما يتناسب مع إمكانيات المهاجمين وقدراتهم البدنية والمهارية.

أقسام مراحل الهجوم:

١. الهجوم الخاطف:

من مرحلة واحدة مباشرة (هجوم خاطف) أو من عدة مراحل.

٢. الهجوم من المراكز:

تبدأ من التنظيم الهجومي بتطبيق الخطط الخاصة بطريقة اللعب للوصول إلى الاختراق والتصويب.

٣. مرحلة بناء وإنهاء الهجمات:

بإعادة تطبيق التحرك أو الخطة المناسبة لمواجهة الدفاع.

الطرائق الهجومية:

- طريقة : (٣ : ٣).
- طريقة : (٤ : ٢).
- طريقة : (٤ : ٢).

ويعتمد تنفيذ هذه الطرائق على إمكانيات المهاجمين البدنية والمهارية.

نماذج من طرائق اللعب الهجومية

الرقم	الطريقة	الرسم التوضيحي
١	(٣:٣)	
٢	(٤:٢)	
٣	(٢:٤)	

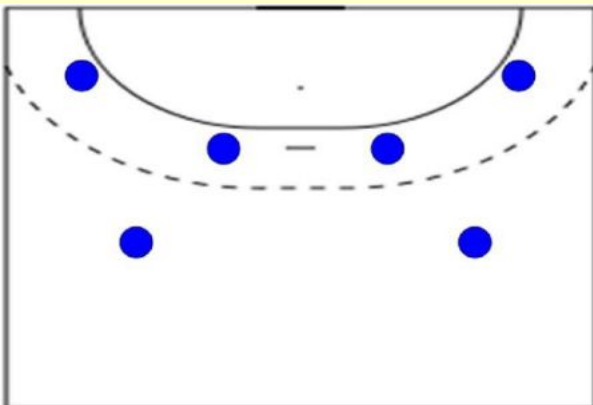
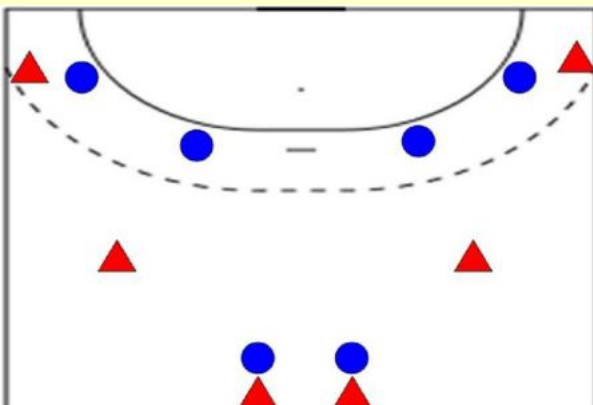
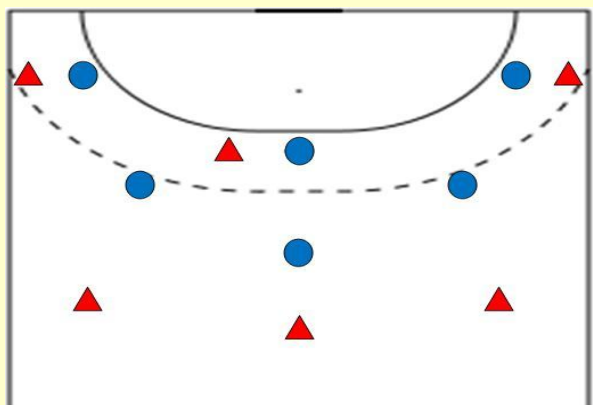
الطرائق وخطط اللعب الدفاعية

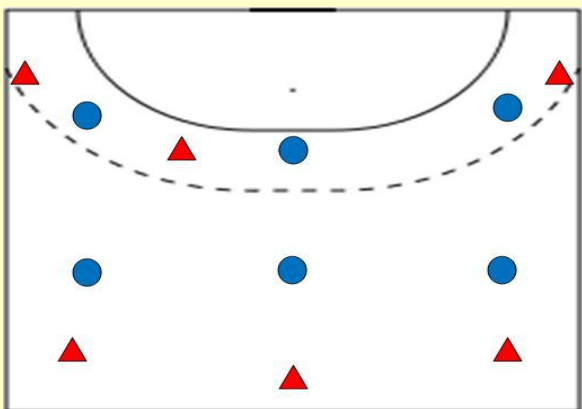
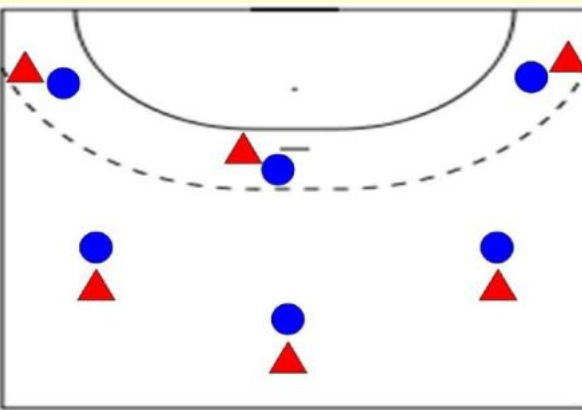
يعد الدفاع في كرة اليد من الأسس التي تقوم عليها اللعبة، حيث يعتمد الدفاع على التحركات الفردية السليمة ومن ثم التعاون مع الزملاء داخل الجماعة، والدفاع الجيد يؤدي إلى هجوم خاطف ناجح وهي الطريقة المناسبة للتغلب على الخصوم، لذا يجب أن يكون لدى الطلبة الرغبة في الدفاع عن منطقتهم خلال اللعب، ويعتمد الدفاع في كرة اليد على الآتي:

١. التحرك بطريقة سليمة داخل المراكز الدفاعية، من خلال التحرك الجانبي والأمامي والخلفي.
٢. يجب أن تكون الحركة بشكل متوازن بين الذراعين والرجلين.
٣. التعود على تغيير الاتجاه بسرعة، ومواجهة المهاجم بالطريقة الصحيحة، والمعتمدة على أن تكون اليد المعاكسة على اليد الرامية والذراع الأخرى في مواجهة جسم الرامي.
٤. توقع خداع المهاجم والقيام بأسبقية في التحرك؛ للحصول على دخول خاطئ على المهاجم.
٥. التأكيد على أن يكون الذراعان في مستوى الرأس لقطع الكرات.
٦. تختلف الأدوار الدفاعية بحسب طريقة اللعب وخطته.

نماذج من طرائق اللعب الدفاعية

الرقم	الطريقة	الرسم التوضيحي
١	(6: صفر) لمواجهة الهجوم المعتمد على الاختراقات وعدم التصويب الخارجي	
٢	(5: ١) للحد من خطورة صانع الألعاب وجعل الهجوم من الأطراف	
٣	(5: صفر + ١) للحد من خطورة لاعب متميز بدفاع رجل لرجل معه	

الرسم التوضيحي	الطريقة	الرقم
	<p>(٢ : ٤) للحد من خطورة لاعبي الخط الخلفي وجعلهم يتراجعون إلى الخلف</p>	٤
	<p>(٤ : ٢ + صفر) للحد من خطورة لاعبين مميزين في أثناء اللعب</p>	٥
	<p>(١ : ٢ : ٣) للتوازن في الدفاع ضد لاعبي الخط الخلفي والخط الأمامي</p>	٦

الرقم	الطريقة	الرسم التوضيحي
٧	<p>(3 : 3)</p> <p>للحد من خطورة لاعبي الخط الخلفي وجعلهم يتراجعون إلى الخلف</p>	
٨	<p>(رجل لرجل)</p> <p>لمواجهة تقدم الفريق والحد من إطالة الهجوم ولاستغلال الوقت في عمل هجوم مضاد سريع</p>	

المراجع

المراجع العربية :

١. منيرة جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٠م.
٢. كمال درويش وآخرون، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٨م.
٣. فيرنر فيك وآخرون، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار المعارف، القاهرة ١٩٨٢م، ترجمة كمال عبد الحميد.
٤. جيردلا نجهوف، كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٧٨م، ترجمة كمال عبد الحميد.
٥. كمال عارف، كرة اليد، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد ١٩٨٨م.
٦. كارين نيلسون، كرة يد الأطفال، الاتحاد الدولي لكرة اليد، البحرين ١٩٩٧م، ترجمة عبدالجليل أسد.
٧. الاتحاد الدولي لكرة اليد، القانون الدولي لكرة اليد، الاتحاد البحريني لكرة اليد البحرين، ٢٠٠٥م، ترجمة عبد الجليل أسد.
٨. فرلاج كارل هوفمان، ألف تدريب ولعبة، البحرين، ترجمة محمد بن كريه، ١٩٩١م.
٩. فيصل الملا وآخرون، مقرر الألعاب الجماعية (كرة اليد)، إدارة المناهج، مملكة البحرين ١٩٩٤م.
١٠. عادل علي حسن وآخرون، الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية، إدارة المناهج، مملكة البحرين ١٩٩٤م.
١١. عادل علي حسن وآخرون، الإعداد البدني والمهارات الأساسية، إدارة المناهج، مملكة البحرين ١٩٩٣م.
١٢. كمال درويش وآخرون، الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٩م.
١٣. كمال عبدالحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة (أربعة أجزاء)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠٢م.
١٤. جنيفر مون، إعداد المناهج والدورات الدراسية، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة ٢٠٠٣م، ترجمة خالد العامري.
١٥. زينب علي عمر وغادة عبدالحكيم، طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٨م.

١٦. أحمد ماهر أنور حسن وآخرون، التدريس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٧م.

المراجع الأجنبية :

- 1- Reita and Mary: Team Hand ball sles to success, Human Kinetics 1997.
- 2- Jean and Paul: Hand ball – Rules – Technique – Tactics, Milam 1996.
- 3- Zoltan Marczinka: Playing Hand ball, Trio Budapest 1993.