

المتطلبات البدنية في كرة اليد:

اللياقة البدنية في كرة اليد في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها، سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية، وهي القوة والتحمل – السرعة – المرونة – الرشاقة، وتحقيق اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية البدنية

أنواع اللياقة البدنية في كرة اليد :

1- اللياقة البدنية العامة:

يجب أن يراعى فيها تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة، لأن التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها والخطط وطرق اللعب، وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي :
الشمول الاتزان والحجم المناسب

أنواع اللياقة البدنية في كرة اليد :

2- اللياقة البدنية الخاصة:

الاعداد البدني الخاص في كرة اليد يجب أن يتجه الى تنمية المكونات الهامة والمتماشية مع طبيعة اللعبة ومتطلباتها، حيث تعطى الاولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

- أن نضمن في التدريبات نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد
- استخدام نفس الادوات المستعملة في كرة اليد
- أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة للمباريات،

يحتاج لاعب كرة اليد الى:

القوة العضلية: حتى يتمكن اللاعب من مواجهة منافسه ومقاومته، وهذا لخاصية اللعبة التي تدخل ضمن الألعاب الأكثر احتكاكا،

فلكي تكتسب التمريرات القوة المناسبة لزم توفر القوة العضلية

السرعة الانتقالية والحركية ورد الفعل: لكي يستطيع اللاعب الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب للهجوم أو الدفاع وأداء حركات الاطراف بالسرعة المناسبة

الجهاز الدوري والتنفسي والعضلي: حتى يتمكن من المحافظة على مستواه طوال فترة المباراة

ويحتاج لاعب كرة اليد الى:

المرونة المفصلية والمطاطية العضلية: فهي أساس تعلم المهارات الحركية
الرشاقة: حتى يتمكن من تغيير اوضاع جسمه واتجاهه بسرعة وفقا للموقف المطلوب
الدقة: حتى يستطيع اللاعب تسجيل الاهداف

متطلبات لاعب كرة اليد:

أ-المتطلبات البدنية: كرة اليد الحديثة تتطلب بأن يتمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية، فالصفات البدنية ضرورية للاعب وأحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والسنوية، فكرة ي الحديثة تتسم بالسرعة في اللعب والمهارة في الاداء الفني والخططي وبالتالي فإن بلوغ اللاعب لهذا المستوى لا يتأتى إلا بتنمية وتطوير هاته الصفات وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء لاعب ك ي الصفات البدنية للإعداد البدني العام والصفات البدنية للإعداد البدني الخاص حيث يهدف ا ب ع الى تنمية الصفات العامة التي يمكن على اساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة

المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد:

1-التحمل:

فالتحمل هو القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الاداء لفترة زمنية طويلة.

هو مقدرة اللاعب في الاستمرار في اللعب طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهارية والخططية بايجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الاجهاد الذي يعيق أداءه بالقدر المطلوب

مصطلح التحمل يشير الى قوة اللاعب على مقاومة التعب

أهمية صفة التحمل:

- يطور الجهاز التنفسي.
- يزيد من حجم القلب
- ينضم الجهاز الدوري الدموي.
- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
- يرفع من النشاط الانزيمي.
- يرفع من مصادر الطاقة.
- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك).
- إضافة الى فائدته المتعلقة بالجانب النفسي فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة وقدرة المواصله، وقدرة صفة التأقلم مع الوضعيات، وقدرة مواجهة التعب.
- تحسين قدرات التفوق البدنية ما ينعكس على تأدية المنافسة في وضع يسمح بتفادي التعب ومواصلة بذل الجهد في أوضاع جيدة .

- تطوير قدرة الاسترجاع مما يسمح بإزالة المواد السامة الناتجة من التعب والاسترجاع السريع للمركبات الطاقوية .
- انخفاض مستوى الإصابات، مما يجعل الرياضيين الأكثر تدريبا عن أخطار الإصابات بزيادة مرونة العضلات والأوتار .
- التقليل من الأخطاء التكتيكية الناتجة من التعب، فتدريب التحمل يعمل على إزالة المواد المسببة للتعب، وهذا ما يسهل سير العمل التكتيكي واتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة، مما يجعل الرياضي أكثر يقضه وسرعة في الأداء أثناء المنافسة.

2- القوة العضلية: تعد من الصفات البدنية المهمة والتي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي، كونها ترتبط مع باقي الصفات الأخرى، فالقوة هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة حيث يمكن أن تكون جسم اللاعب نفسه أو منافسه أو الاحتكاك، ويعتبر الكثير أنها أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب

هي مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل الانقباضات المتوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبيا والتي تتطلب تكييف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط ويعرفه محمد صبحي حسنين بأنه كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارية العمل لفترات طويلة

تعريف:

- + القوة هي قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء المجهود البدني
- + هي مقدرة الرياضي على التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية
- + يعرفها مفتي بأنها مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة
- + قدرة العضلات على تنفيذ متطلبات المجهود ضد مقاومات مهما كان نوعها والتغلب عليها بكفاءة عالية

أنواع القوة العضلية: اختلف العلماء في أنواع القوة إلا أنهم أشاروا الى وجود ثلاث أنواع أساسية هي:

- 1- القوة القصوى:** هي أقصى كمية من القوة العضلية يمكن بذلها في المرة الواحدة -أقصى انقباض عضلي ارادي يستطيع الفرد ادائه مرة واحدة
- 2- القوة المميزة بالسرعة:** هي قدرة العضلة في العمل ضد مقاومات مختلفة تتطلب سرعة عالية من درجة الأداء لذا فالقوة المميزة بالسرعة تعتبر مكون مركب من القوة العضلية والسرعة ومن الصفات البدنية الهامة والضرورية لكثير من الأنشطة الرياضية تعرف ايضا على انها قدرة العضلة على انجاز أقصى قوة في اقل زمن ممكن
- 3- قوة التحمل:** تحمل القوة يعني قدرة اللاعب على التغلب على التعب العضلي أثناء بذل مجهود في وجود مقاومات بدرجة عالية لفترة زمنية طويلة

أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات، حيث تختلف نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل و، لهذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي .
- تعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات
- تكسب اللاعب الثقة في النفس والقدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس.
- تعتبر القوة العضلية من أهم الصفات البدنية لما لها من فاعلية كبيرة في الحياة العامة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة،

3-المرونة:

تعتبر من المكونات اليومية الهامة والضرورية لجميع الأنشطة البدنية والمرونة انعكاس عن مدى الحركة في المفصل أو مجموعة المفاصل المشتركة في الأداء الحركي قدرة العضلة على الامتطاط الى اقصى مدى لها هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم الأداء، فهي قدرة الرياضي على أداء الحركات بأكبر حرية في المفاصل بإراداته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل

أهمية صفة المرونة:

- + أهمية صفة المرونة بالنسبة للصفات البدنية: تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى، وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس الجوهرية في اكتساب واتقان الأداء الحركي
- بالتالي فإن ضيق مدى عمل المفاصل يؤدي الى اعاقه مستوى اظهار القوة والسرعة لدى الرياضي
- + أهمية المرونة بالنسبة للأداء المهاري: هي مطلوبة في معظم المهارات الحركية وعدم وجودها يعتبر عائقاً في التقدم
- + أهمية المرونة بالنسبة للأداء الخططي: إن عدم كفاية المرونة تحد من الأداء الخططي بحيث يكون في حدود امكانيات الرياضي وقدراته
- + إضافة الى انها تساعد على تاخير ظهور التعب
- + تساعد في سرعة استعادة الشفاء
- + تساعد على التقليل من الاصابات

أنواع صفة المرونة:

تنقسم الى قسمين:

- 1- مرونة عامة أو شاملة: لجميع مفاصل الجسم
- 2- مرونة خاصة: وفقا لما يتطلبه النشاط التخصصي، أي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة

4- السرعة: هي قدرة من اللياقة البدنية التي تسمح بتنفيذ حركات في ظروف معينة بأقصى شدة وفي أقل وقت ممكن

- + هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تنفيذ أو أداء حركات في أقل وقت
 - + هي قدرة الجسم أو الأطراف على قطع أكبر مسافة ممكنة في مدة زمنية معينة أو في أقصر مدة زمنية
 - + هي قابلية العضلة في الاستجابة لتنفيذ حركة معينة في أقل زمن ممكن
- بالتالي فإن السرعة من العوامل الحاسمة والتي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة، وأن أي تطوير نسمع عنه فب اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة وراءه
- ### أنواع السرعة:

- 1- السرعة الانتقالية: هي القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن
- وغالبا ما يستخدم مصطلح السرعة الانتقالية في انواع الانشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثل المتكررة كالمشي، الجري،،،
- 2- السرعة الحركية: هي سرعة انقباض عضلة أو مجموعة من عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة كالتصويب، القفز، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام وتمرير الكرة
- 3- سرعة الاستجابة: يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن

أهمية صفة السرعة:

- تعتبر السرعة من العوامل المهمة لما لها تأثير بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة
- السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في رياضة كرة اليد.
- تعتبر السرعة أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية في لعبة كرة اليد.
- كل المواقف الهجومية والدفاعية طول المباراة يكون لعامل السرعة والحد الفاصل فيها ترجيح لأحد اللاعبين على غيره.
- عمليات التمرير وقطع الكرة في اللحظة المناسبة وسرعة اتخاذ الموقف المناسب وتغطية المدافع مع تصويبة المهاجم وخاصة بالنسبة لحارس المرمى يتطلب قدرا كبيرا من سرعة رد الفعل، وقدرة الجهاز العصبي في الاستجابة.

- زيادة السرعة مهمة جدا في مختلف الأنشطة الرياضية بحيث امتلاك أحسن سرعة وهو مؤهل بدني لممارسة أنشطة رياضية دون أخرى.
- تساعد على التناسق العصبي العضلي للاعبي كرة اليد ونجاح المهارات الحركية.
- العوامل المؤثرة في صفة السرعة:**
- الخصائص التكوينية للألياف العضلية
- النمط العصبي للفرد
- القوة العضلية
- القدرة على الاسترخاء العضلي
- قابلية العضلة للامتطاط
- قوة الإرادة

5-الرشاقة:

هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى ومفهوم الرشاقة ويرجع الى أنها تتميز بالطابع المركب نظرا لارتباطها الوثيق بكل الصفات البدنية من جهة وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى

تعريف:

- + قدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء
- + سرعة تغيير أوضاع الجسم أو الاتجاه على الارض أو الهواء
- + القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة
- + وبالنسبة لكرة اليد فإن خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهاريا، وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة انجاز وفاعلية، ويمكن أن تظهر في ثني الجذع مع تغيير ذراع التصويب يمين أو يسار المدافع
- عند الوقوع على الارض بعد تعامل عنيف من المنافس لتفادي الاصابة بسرعة النهوض لاستئناف اللعب

أهمية الرشاقة:

- تكمّن في ارتباطها بالعديد من مكونات الاداء الحركي، ومن أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير الاتجاهات الجسم ووضاعه سواء في الهواء أو على الارض
- تؤدي الى سرعة تحسين الاداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية
- تؤدي الى الانسياب الحركي والتوافق في الحركات
- تنمي الاحساس الحركي السليم بالاتجاهات والابعاد عند اختيار المهارات المناسبة
- الكامل والدقة في الأداء خاصة في الأنشطة التي تتطلب توافقا حركيا عاليا
- وبالتالي فإن الرشاقة تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم واتقان المهارات الحركية

ب- المتطلبات المهارية: تتضمن جميع المهارات الاساسية للعبة بالكرة او بدونها وتعنى بكل الحركات الضرورية والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة بهدف الوصول الى أفضل النتائج، وهذا أثناء التدريب أو المنافسة ويمكن تنميتها وتطويرها من خلال التخطيط الجيد لبرامج الاعداد المهاري،،،،، من أجل الوصول باللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في جميع هاته المهارات حتى يؤديها بصورة آلية تحت أي ظرف من ظروف المباراة،
ما هي المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد؟

المتطلبات المهارية الهجومية للاعب

المتطلبات المهارية الدفاعية للاعب

المتطلبات المهارية لحارس المرمى

ج- المتطلبات الخطيطة: نعني بها التحركات والمناورات الهادفة التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس
هو المجال الحيوي الذي يستطيع اللاعب من خلاله تطوير قدراته واستعداداته البدنية والمهارية والنفسية للتغلب على قدرات المنافس في إطار القانون الخاص باللعبة
وفي حقيقة الأمر أن الاعداد الخططي للاعب يتوقف بدرجة عالية على الاعداد المهاري لأن الخطط المنفذة داخل الملعب ما هي إلا تطبيق لمهارات معينة في موقف أو مواقف ير بها اللاعب أثناء المنافسة

ولهذا فالمباريات التجريبية تلعب دورا مهما في صقل الاعداد الخططي **نلخصها كالآتي:**

1-متطلبات خطيطة هجومية: يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته على الكرة سواء عقب تصويب المنافس على المرمى أو لقف الكرة وكذلك عند مخالفة إحدى المنافسين لقواعد اللعبة، وقد تكون خططا هجومية فردية أو جماعية أو للفريق

2-متطلبات خطيطة دفاعية: والتي تكون خططا دفاعية فردية أو جماعية أو خططا دفاعية للفريق

-خطط فردية: هو السلوك الفردي للرياضي الذي يتبناه عند مواجهته مشكل مطروح أثناء اللعب والذي يعبر عن الاستجابة الحركية التي يقوم بها اللاعب والتي تعتبر كحل لهذا المشكل، وهذا السلوك قد يكون في الهجوم كتموقع المهاجم في المكان الخاطئ بهدف جلب المدافع المنافس وتحرير رواق لاستغلاله من طرف الزملاء، أو من خلال المهارات الفردية المختلفة، او في الدفاع ويمكن ملاحظتها من خلال مجموعة المهارات التي يستعملها المدافع في حالة الدفاع الفردي

-خطط جماعية: وهي عبارة عن لعب منسق يتم أدائه من طرف لاعبين إثنين أو أكثر ونلاحظ خلاله تسارع اللاعبين، من حيث التمريرات، تبادل المواقع، كالتمويه باستعمال الكرة وبدونها، ويكون بشكل أوتوماتيكي بعد التدريب عليها.

-خطط لفريق: إن تمثل التفاعل المنطقي والذكي بين مختلف أفراد الفريق فمختلف اللقطات الفردية والجماعية تمثل القاعدة التي تبنى عليها خطط الفريق فيمكن ملاحظة هذا النوع من الخطط خلال التحول من وضعية الدفاع الى الهجوم، أي أثناء إجراء الفريق لهجوم مضاد.

-خطط للحالات الخاصة

3-المتطلبات الخططية لحارس المرمى:

وتتمثل في نوعين هما

3-1-المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى:

- تمرير الكرة من داخل المنطقة

-الاشتراك في الهجوم

3-2-المتطلبات الخططية الدفاعية لحارس المرمى:

-اللعب الدفاعي لحارس المرمى

-التعاون مع المدافعين

-الدفاع في حالة الهجوم الخاطف

د-المتطلبات النفسية: ان الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد اهم اهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العالية

الاعداد النفسي: هو تلك العمليات التي من شأنها اظهار أفضل سلوك خلال الاداء البدني والمهاري والخطط الرياضي والوصول به الى قمة المستويات وأن الاعداد النفسي يبحث عن الاسباب التي قد تؤثر في السلوك الرياضي ومن ثم الوصول الى مخطط ينفذ من خلال اليات محدده تساهم في تطوير وتعديل السلوك بما يساهم ايجابا بالوصول الى قمة مستويات الأداء.

اقسام الاعداد النفسي

1-الاعداد النفسي طويل المدى

+ من مبادئ الاعداد النفسي طويل المدى:

- ضرورة اقناع اللاعب بأهمية المنافسة وعدم التمثيل المشرف فقط

- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس كذلك معرفه المهارات الخاصة للمنافس

- الفرح للاشتراك في المنافس لأنه يمثل بلاده

- عدم تحميل اللاعب بأعباء اخرى خارجيه فلا يحدث صراع نفسي بين المستقبل المهني والرياضي

- مراعاة الفروق الفردية مثل السن والجن النشاط المهني المستوى العقلي السمات الخلقية.

+ السمات الارادية:

- السمة الهادفة كالتدريب المستمر
- التصميم على تحقيق الفوز وعدم الياس طوال فتره المنافسة
- ضبط النفس وعدم الغضب من قرارات الحكام
- الشجاعة والجرأة وعدم الخوف من المنافس

2- الاعداد النفسي قصير المدى

حالات ما قبل بداية المنافسة:

- **حمى البداية:** ترى هذه الحالة في زيادة عمليات الإثارة العصبية من مراكز متعددة من المخ وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات الكف التي تعمل على ابطال مفعول بعض التنبيهات ومن اعراضها زيادة سرعه التنفس والحاجة الماسة للتبول والاحساس بالضعف في أطراف الجسم السفلى الخوف وفقدان الثقة والاستشارة والاضطرابات وضعف التذكر وتشنت الانتباه وعدم القدرة على التركيز

- **حاله عدم المبالاة بالبداية:** عكس حاله حمى البداية وتعزى الى زيادة عمليات الكف في المخ والهبوط الملحوظ في عمليات الاثارة العصبية واعراضها الارتخاء العضلي والخمول الحركي الميل الى التثاؤب وانخفاض في سرعه التنفس، ونبضات القلب، وايضا عدم المبالاة وفقد الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة مع انخفاض مستوى الادراك والتفكير والتذكر وضعف الارادة

- **حاله الاستعداد للكفاح:** تختلف عن الحالتين السابقتين بالتوازن التام بين العمليات العصبية أي تتوسط حالتها الاثارة العصبية والكف العصبي واغراضها:
يكون اللاعب على اهبة الاستعداد للعمل الارادي مع استشاره معتدلة بسيطة وحالة انفعاليه ايجابية ساره مع تركيز الانتباه.

طرق الاعداد النفسي قصير المدى:

- **طريقه الابعاد:** يقصد بالأبعاد مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على ابعاد اللاعب عن التفكير الدائم في المنافس الرياضية كمشاهدة بعض الافلام او المسرحيات المرحية أو اداء نشاط محبب للنفس أو البقاء في مكان معين بعيد عن مخالطه المتفرجين مما قد يتسبب في اثاره او شحن اللاعبين، ومن اهم فوائد هذه الطريقة هو توفير قوى اللاعب وطاقته النفسية التي يستعملها في التفكير الدائم ونواحي القوة والضعف بالنسبة للمنافسة وفي تصورها وما سيحدث فيها من احداث وغير ذلك لشغل تفكير اللاعب

- **طريقه الشحن:** الواجب على اللاعب ان يعيش في جو المباراة وان يعمل عل الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة من خلال دوام توجيه انتباهه لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها في حاله الفوز أو والخسارة، وغير ذلك من الاساليب المتعددة لشحن النفسي للاعبين كاختلاط اللاعبين بالمتفرجين ومشاهدتهم للمباريات التي تسبق مباشره المباراة التي تسبق مباشرة المباراة

ويجب على المدرب ان يعرف ان الشحن المغالى فيه وكذلك الابعاد التام عن جو المباراة قد يؤدي الى نتائج عكسية، حيث يرى البعض ان طريقة الاستبعاد تكون في حالة حمى البداية وطريقة الشحن تكون في حالة عدم المبالاة

الهجوم في كرة اليد:

1. تعريف المهارات الهجومية:

تعد المهارات الهجومية واحدة من جانبي الاعداد المهارى في لعبة كرة اليد التي تشتمل على الدفاع والهجوم. وكما هو معروف إن الهدف من الهجوم هو التصويب على المرمى وبالتالي تسجيل هدف ضد الفريق المنافس، ويبدأ هجوم الفريق لحظة انتهاء هجوم الفريق المنافس وفقدانهم الكرة، فالهجوم هو الوسيلة التي يستطيع الفريق من خلالها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس ويتم ذلك عن طريق فتح ثغرات أو خلخلة دفاع الفريق الخصم وينتهي الهجوم لحظة فقدان الكرة من الفريق ويكون ذلك إما عن طريق التصويب على المرمى وإحراز هدف أو حصول مخالفة قانونية أو قطع الكرة من قبل الفريق المنافس

مراحل الهجوم:

يدخل الهجوم بعدة مراحل أثناء حدوثه، إذ يدخل الهجوم بأربعة مراحل هي:

1.1 الهجوم السريع الفردي :

تبدأ مرحلة الهجوم الفردي السريع لحظة قطع وحصول الفريق على الكرة من الفريق المنافس عن طريق:

- حصول مدافع على الكرة أثناء قيام الفريق المهاجم بالتمرير أو عن طريق ارتداد الكرة من حارس المرمى أو هيكل المرمى.
- حدوث أخطاء هجومية من الفريق المنافس، مثل أخطاء الدخول على المنافس أو المشي أكثر من ثلاث خطوات أو (الدبل) وما إلى ذلك من أخطاء قانونية.
- حصول حارس المرمى على الكرة بعد صدها وإخمادها.

1.1.1 أهمية الهجوم السريع الفردي:

- يعد الهجوم الخاطف وأسرع أسلوب هجومي للوصول إلى المرمى.
- يستغرق الهجوم الخاطف وقتاً قليلاً جداً نسبة إلى الهجوم من المركز وقد يبلغ (3-6) ثانية.
- إتقان أي فريق لهذا النوع من الهجوم يعني تحسن لنتيجة الفريق فالعلاقة طردية.
- إن أداء هذا النوع من الهجوم له مردودات نفسية مهمة على الفريق الذي يقوم به وذلك بإعطائه حافز اكبر ويعمل على هبوط معنويات الفريق الخصم.
- إن استخدام هذا النوع من الهجوم يتطلب استخدام مساحة الملعب بالكامل مما يقلل من فرص نجاح الفريق المدافع في سد الطريق أمام الفريق المهاجم ويزيد من صعوبة عملية الدفاع عن المرمى.

1.1.2 أداء الهجوم السريع الفردي: تمر عملية الهجوم السريع الفردي بثلاث مراحل يمكن أن يؤدي اللاعب هذه المراحل الثلاث بمفرده، وذلك إذا ما قام حارس المرمى بصد الكرة لتنتقل

الفريق من حالة الهجوم إلى الدفاع، ومن ثم تمرير الكرة للزميل المتقدم تجاه ملعب الفريق المنافس، قبل وصول المدافعين لمنطقة مرماهم فيقوم هو الآخر بدوره باستلام الكرة والتقدم، ليتم الهجمة السريعة بالتصويب على مرمى الفريق الخصم وغالبا ما يشترك معه بعض أو بقية أفراد الفريق من زملائه في إنهاء هذه الهجمة السريعة وهي الاتي:

أولاً: مرحلة البدء:

هي المرحلة التي تبدأ من لحظة استحواذ المدافعين على الكرة والانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم عن طريق لاعب واحد والانتقال إلى ساحة الفريق الخصم بسرعة عالية متجاوزا المدافعين والتوجه صوب منطقة مرمى الفريق المنافس ليقوم بالتصويب على المرمى، أو استلام الكرة القادمة من حارس المرمى أو احد لاعبي فريقه قرب خط الرمية الحرة (التسعة أمتار) مراعيًا عدم تخفيض سرعته بمسار وتوقيت يسمح للاعب بالنقاط الكرة في منطقة ملعب المنافس، عندها يقوم هو بدوره بأخذ الخطوات التقريبية والتصويب، كما يجب أن تقطع الكرة المسافة من يد اللاعب أو حارس المرمى إلى اللاعب المتقدم بسرعة عالية باتجاه ملعب الخصم مسار أفقيا، لتصله قبل أن يصل المدافعين له.

ثانياً: مرحلة التقدم بالكرة:

وتتم عندما يتقدم اللاعب بالكرة بعد أن يقطعها من الفريق المنافس إلى ساحة الفريق الخصم بالطبطة.

ثالثاً: مرحلة التصويب:

في هذه المرحلة وعندما يكون اللاعب أمام المرمى ومنفرد بحارس المرمى يقوم هذا اللاعب بأخذ الخطوات التقريبية ثم القفز للأمام وأعلى نحو المرمى ليقوم بالتصويب على المرمى بصورة مباشرة.

1. 1. 3 أسس نجاح الهجوم السريع الفردي:

- 1- إن أهم أسس نجاح الهجوم السريع الفردي بكرة اليد تتلخص فيما يلي:
 - 1- أن يكون لاعبو الفريق يتمتعون بلياقة بدنية عالية وسرعة في الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم وسرعة الانتقال إلى ملعب الفريق المنافس.
 - 2- دقة المناولات الطويلة مع مراعاة سرعة هذه المناولات وألا يكون مسار الكرة أثناء مناولاتها للزميل على شكل قوس لان ذلك يبطئ وصول الكرة للاعب المنطلق نحو هدف الفريق المنافس في الهجوم السريع الفردي، مما يؤدي إلى وصول المدافعين إليه قبل وصول الكرة له.
 - 3- ضرورة وجود لاعبين سريعين بالأجنحة للانطلاق بهجوم السريع وبصورة خاصة لاعب الجناح الذي لا توجد خطورة على المرمى من جهته.
 - 4- عدم استخدام الطبطة إلا إذا كانت المسافة بين اللاعب والمرمى كبيرة لان الطبطة تؤخر اللاعب واحتمال خروج الكرة عن سيطرته وبالتالي تنتهي الهجمة دون جدوى.
 - 5- ضرورة أن يكون لدى لاعب كرة اليد المقدرة على الرؤيا الجانبية أثناء الركض والتقدم إلى ملعب الخصم.

6- مراعاة عدم استخدام المناولة المرتدة أثناء التقدم بالكرة وذلك لصعوبة استلامها أثناء الركض السريع

1. 2 مرحلة الهجوم السريع الجماعي:

ويتم بتزايد عدد اللاعبين المهاجمين نحو مرمى المنافس وبإشراك مجموعة من المهاجمين ضد دفاع غير منظم ومتكامل، وتكمن أهمية هذا الهجوم في حصول الفريق المهاجم على فرصة لنجاح الهجوم السريع من المحاولة الأولى، وعليه فإن مرحلة الهجوم السريع الجماعي يمكن أن تعد بمثابة محاولة ثانية للهجوم السريع. ففي بداية الهجوم السريع الجماعي يترك لاعبو الزاوية مكانهما في الدفاع بمجرد حصول زميل لهم في الفريق على الكرة أو بمجرد التأكد بقيام أحد أعضاء الفريق المهاجم بحركة حقيقية للتصويب على المرمى، وعليه أن يتأكدان من أن مركزيهما في الدفاع مؤمنان إذا ما ارتدت الكرة من قبل حارس المرمى أو هيكل المرمى ويجب أن تكون هناك تغطية من زملائهم على الأقل أو عدم وجود خطورة حقيقية من قبل لاعب منافس لأن غير ذلك يعني فرصة للفريق المنافس في إحراز هدف وهذا يعني إخلال في نتيجة المباراة وبصورة سلبية، وعلى هذا توجد حالات ثلاثة للنسبة بين عدد المهاجمين والمدافعين ومنها :

+ زيادة عدد المهاجمين على المدافعين:

أثناء الهجوم السريع الجماعي على مرمى الفريق المنافس مع وجود التفوق العددي أي أن يكون عدد اللاعبين المهاجمين الذين يقومون بالهجوم السريع أكثر من عدد اللاعبين المدافعين (2:1) أو (2:2) (صفر) أو (3:2)

+ تساوي عدد المهاجمين مع المدافعين:

أي أن عدد المهاجمين يكون بقدر عدد المدافعين مثلما يكون عدد المهاجمين وعدد المدافعين (2:2) أو (3:3) ويتم في هذه الحالات الهجوم عن طريق تغيير مراكزهم بالتغلب على المدافعين أو لعب الكرة (هات وخذ) للوصول إلى تسجيل هدف على الفريق المنافس.

+ نقص المهاجمين عن المدافعين:

يتوقف نشاط اللاعبين هنا ويتم إرجاع الكرة إلى الخلف أو القيام بعملية الطبطبة وفي حالات خاصة يقوم اللاعب الذي يستحوذ على الكرة بمراقبة ساحة الفريق المدافع فيما إذا ما كان هناك زميل له غير مراقب بين اللاعبين المدافعين يمكن أن يقوم بتمريرة سريعة وطويلة له ليتسنى له بعد ذلك أن يصبوب نحو المرمى ولكن هذه العملية أو الطريقة الهجومية تتطوي على مخاطر منها قطع الكرة المتجهة إلى اللاعب الغير مراقب فتعكس الحالة من حالة هجوم ممكن أن تكون ناجحة على الفريق المنافس إلى عملية هجوم ناجحة على فريقهم وبالتالي تسجيل هدف ضد فريقهم.

1. 2. 1 أسس نجاح الهجوم السريع الجماعي:

هناك أسس مساعدة لنجاح الهجوم السريع الجماعي منها:

1- يجب أن تكون المناولات قصيرة وسريعة بغية المحافظة على الكرة وعدم قطعها من الفريق المنافس.

- 2-سرعة الحركة والتفكير الصحيح والقدرة العالية على أداء المهارات الهجومية مع عدم التسرع أثناء الهجوم.
- 3-سرعة التصرف في المواقف التي قد يضعهم فيها لاعبو الفريق المدافع في المنطقة القريبة من المرمى.
- 4-مراعاة عدد اللاعبين المشتركين بالهجوم فكلما كان عددهم كبيرا ازدادت فرص نجاح الهجوم نتيجة التفوق العددي للاعبين المهاجمين وضرورة احتلال الأماكن الصحيحة أثناء الهجوم.
- 5-يجب أن يتمتع لاعبو الفريق بسرعة رد فعل عالية والانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم عند قطع الكرة من المنافس.
- 6-يجب أن يحافظ اللاعبون على توازنهم الدفاعي أثناء التقدم نحو مرمى الفريق المنافس.

2. 3. مرحلة بناء الهجوم (هجوم المراكز):

أثناء مرحلة الهجوم السريع الجماعي يدرك اللاعبون أن هناك زيادة عددية من اللاعبين المدافعين حينها يبدأ المهاجمون بتهدة اللعب قدر المستطاع وإرجاع الكرة إلى الخلف للزميل المتأخر بغية البدا من جديد بعملية هجوم منظم، فيجب أن يتخذ اللاعبون مواقع معينة لتأمين الكرة إلى أقصى قدر ممكن ليتم الانتقال من مرحلة الهجوم السريع الجماعي إلى هذه المرحلة بصورة انسيابية وعندما يتشكل دفاع الفريق المنافس يجب على اللاعبين احتلال مراكزهم حسب الخطة الهجومية المتفق عليه وتنظيم عملية الهجوم وتوجيهها ومحاولة اللعب الهجومي لخلق فرصة التصويب الجيد على مرمى.

وتستخدم مرحلة بناء الهجوم في الحالات الآتية:

1. استعدادا لبدء خطة معينة للهجوم أو لتغيير الخطة.
2. لتهدة اللعب وعدم مجاراة الخصم في سرعته لإحباط خططه الهجومية.
3. يتم استخدامها في حالة إبطاء اللعب لنقص عدد اللاعبين أو لاكتساب الوقت.
4. لراحة اللاعبين أو لمحاولة ادخار قوى اللاعبين.
5. يتم استخدامها ضد دفاع غير منظم.
6. الرغبة في المحافظة على فارق الأهداف وخاصة قبل انتهاء المباراة بفترة وجيزة.

2 - 4 مرحلة إنهاء الهجوم(الاختراق):

هي آخر مرحلة في الهجوم وتتم على اثر تكامل الفريق المدافع (اخذ وضع الاستعداد في الدفاع) والغرض منها تسجيل هدف، وعليه يجب على كل لاعب أن يكون قادرا على إتقان المهارات الهجومية بغية فتح ثغرة بينية للتسجيل أو ليتسنى للزميل استغلالها بالاختراق أو الحصول على رمية جزاء أو التصويب من فوق المدافعين إلى أن يتم التصويب

الدفاع في كرة اليد

1-مراحل الدفاع:

إن الفترة التي يصبح فيها الفريق في حالة دفاع، هي اللحظة التي يفقد فيها السيطرة على الكرة لحين وصول اللاعبين إلى أماكنهم الدفاعية أمام منطقة الستة أمتار ويمكن تقسيمه إلى مراحل وهي.

1.1 التقهقر أو الانسحاب إلى الخلف:

على جميع أعضاء الفريق الذي يفقد الكرة ويصبح في حالة دفاع، التراجع والانسحاب بأقصى سرعة من ساحة المنافس إلى الملعب الخاص به، ويمكن أداء التراجع بطريقتين:
أ -بالركض السريع للأمام وللخلف، عندما يكون المدافع في ملعب الفريق المنافس.
ب -بالركض السريع للخلف، عندما يكون في منتصف الملعب الخاص به ويتوقف ذلك أيضا على سرعة ونوع الهجوم الذي يقوم به الفريق الذي يستحوذ على الكرة.
فإذا بدأ الخصم باستعمال الهجوم السريع (الخاطف) فإن مسؤولية مراقبة وتأخير المهاجم الحامل للكرة تقع على عاتق أقرب لاعب مدافع لذلك اللاعب المهاجم، إن عملية إعاقة وتأخير هذا اللاعب المهاجم من المدافع القريب تعطي الفرصة لبقية زملائه بالعودة إلى الخط الدفاعي القريب من مرماهم.

1.2 ترتيب المدافعين في نظام دفاعي:

نتيجة للانسحاب السريع الغير منظم للمدافعين في الوهلة الأولى، فإن أغلب اللاعبين لا يكونوا في مراكزهم الدفاعية الصحيحة، لذا فمن الواجب على كل لاعب أن يحاول تعزيز موقفه الدفاعي وتغطية الثغرة الدفاعية القريبة بالتعاون مع زميله لحين هدوء حركة المهاجمين واستغلال تلك الفترة للعودة إلى المكان الدفاعي الصحيح ضمن الخطة الدفاعية المتفق عليها مسبقا مع المدرب.

1.3 الخطة أو النظام الدفاعي:

إن اخذ المكان الدفاعي المرسوم لكل لاعب ضمن خطة الدفاع يعني أن الفريق المدافع قد تغلب على الخطر الأول، وذلك بمنع الفريق المنافس من تطبيق الهجوم الخاطف، كما يعني أيضا أن الحركة الدفاعية لكل لاعب سوف تكون أكثر تناسقا، وبالتالي فإنها سوف تكون أكثر تماسكا في إفشال هجمات الفريق المنافس.

2-خطط اللعب الدفاعي: يمكن تقسيم خطط اللعب الدفاعي إلى:

2.1 الخطط الدفاعية الفردية:

تشمل جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب المدافع لإعاقة اللاعب المهاجم والحد من خطورته ومنعه من تسجيل الأهداف، وعلى اللاعب المدافع أن يحسن استخدام التخطيط الجيد والمناسب لحالة اللعب ولقابليته الدفاعية وأن يكون في الوضع الذي يسمح له بـ:

- 1 -اتخاذ المراكز الدفاعية بسرعة من خلال تحسين السرعة بالانطلاقات مع تغيير الاتجاهات أثناء التحرك، وتحسين قدرة رد الفعل المراكز الدفاعية عند صدور إشارة مرئية.
- 2 -التحرك بشكل سليم داخل مركز من المراكز الدفاعية بأن يستلم اللاعب المنافس بطريقة

تتناسب مع الموقف وأن تكون تحركاته مسايرة لتحركات اللاعب المنافس واحتفاظه بمسافة أمان بينه وبين المنافس مع حرية الحركة لنفسه فضلا عن التحرك الأمامي بخطوات قصيرة والتحرك الخلفي والجانبى والمائل.

3 -مقاومة اللاعب الذي معه الكرة بإخراج الكرة من سيطرته أثناء الطبطبة وعند أدائه التصويب وقطع التمريرات ومقاومته أثناء التغطية الدفاعية المفتوحة بطريقة رجل لرجل.
أهم أسس الدفاع الفردي:

1. وقفة الاستعداد الدفاعية الأساسية.
2. التحرك للجانب.
3. مقابلة المهاجم الذي يهدد المرمى.
4. صد التصويب باليدين، ويتم بطريقتين: بدون قفز، وبالقفز.
5. صد التصويب باليد الواحدة.
6. قطع أو سرقة الكرة أثناء قيام اللاعب بمناولة الكرة أو التصويب.
7. مهاجمة اللاعب وأخذ الكرة منه أثناء الطبطبة.
8. الدفاع ضد المهاجم بالارتكاز (لاعب الدائرة).
10. الحفاظ على المسافات الدفاعية أمر ضروري جداً.

2.2 الخطط الدفاعية الجماعية:

بعد إتقان اللاعبين للقواعد الأساسية للخطط الدفاعية الفردية عليهم أن يدركوا بأن الكثير من حالات اللعب تتطلب أن يتعاون أكثر من لاعب لكي يكون العمل الدفاعي ناجحاً، لذا فإن تعاون أكثر من لاعب في تنفيذ الواجبات الدفاعية يمكن أن يعرف بالخطط الدفاعية الجماعية.

وفيما يلي عرض لعدد من الحالات التي تكون فيها الخطط الدفاعية الجماعية أكثر وضوحاً:

- أ -المهاجمة - التأمين - الانتظام.
- ب - استلام المنافس - ملازمته أو تسليم المنافس للزميل - استلام المنافس من الزميل.
- ج - صد التصويب على المرمى.
- د - التصرف أثناء الحجز.

2.3 خطط دفاع الفريق:

إن حركات الفريق عندما تكون الكرة مع الفريق المنافس هو خطط اللعب الدفاعي، واللعب الحديث يتطلب من اللاعب والفريق أن يعلما جيداً خطط الفريق في الدفاع مهما كان مركز اللاعب ضمن الخطة بحيث يعتمد على فكره مشتركة وواضحة في أذهان جميع اللاعبين وينبغي أن يكون لاعبي الفريق في الوضع الذي يسمح بـ:

- نقل ثقل الدفاع للجانب الذي تتواجد فيه الكرة.
- استخدام الدفاع عن المنطقة والانتقال السريع من طريقه إلى أخرى وإجادة تبديل التشكيل الدفاعي من الدفاع رجل لرجل إلى تشكيل الدفاع عن المنطقة.
- التعرف على أسلوب اللعب الاختياري ومقاومة نجاحه.

- منع الفريق المهاجم من إنهاء الرمية الحرة بنجاح.
- معالجة النقص العددي ومحاولة سد الثغرات الدفاعية.
- استثمار التفوق العددي على الفريق المهاجم ومحاولة انتزاع الكرة منهم.
- التعاون مع حارس المرمى.

4-طرائق الدفاع وكيفية اختيارها:

- طريقة الدفاع عن المنطقة.
- طريقة الدفاع رجل لرجل.
- طريقة الدفاع المختلط (المركب).

• طريقة الدفاع عن المنطقة.

4. 1 مزايا طريقة الدفاع عن المنطقة: هو افضل الطرق واكثرها استخداما في كرة اليد وتمتاز بأن يعمل الجميع ضمن المنطقة بحيث يوزع كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم ضمن حدود منطقته، وتمتاز هذه الطريقة:

- 1 -التعاون بين المدافعين وتغطية نقاط الضعف بينهم.
- 2 -تساعد اللاعب المدافع في بذل جهد دفاعي اقل وذلك من خلال ارتباط عمل المدافع بمراقبة المهاجم ضمن منطقته محددة.
- 3 -سرعة القيام بالهجوم السريع.
- 4 -تتميز بتعدد تشكيلاتها
- 5 -تعتبر انسب طريقة للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يجيد أعضاءه اللعب والتصويب من المناطق القريبة.

4. 2 عيوب طريقة الدفاع عن المنطقة:

- 1 -غير فعالة ضد الفريق الذي يمتلك مهاجمين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة.
- 2 -تتسم بالسلبية في امكانية الحصول على الكرة وقطعها، وعلى وجه الخصوص في حالة كون الفريق المدافع مغلوبا بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة من وقت المباراة.

4. 3 تشكيلات الدفاع عن المنطقة:

لكي يؤدي أعضاء الفريق المدافع واجباتهم الدفاعية اتجاه أعضاء الفريق المهاجم، لابد أن تكون هناك قاعدة أساسية، يستطيع من خلالها أعضاء الفريق المدافع تنظيم وقفاتهم والتعرف على حدود مسؤولياتهم، وبالتالي توحيد جهودهم الدفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، أو إرباك خطة هجومية أو الحصول على الكرة، وتحقيقا لهذه الأغراض كان لابد لأعضاء الفريق المدافع أن ينتظموا في تشكيلات معينة، تختلف الواحدة عن الأخرى باختلاف عدد الخطوط، يقف فيها اللاعبون المدافعون، بعد أو قرب هذه الخطوط عن منطقة المرمى، وهناك عدة تشكيلات للدفاع عن المنطقة يمكن حصرها بما يأتي:

(0 - 6)، (1 - 5)، (5 - 1)، (2 - 4)، (3 - 3)، (1 - 2 - 3)، (3 - 1 - 2) .

إن هذه التشكيلات مرنة، قابلة للتغير في كل لحظة من لحظات المباراة طبقا لأشكال تحرك

اللاعبين المهاجمين، لذلك يمكن أن يكون التشكيل الدفاعي:

- مفتوح.

- مغلق.

• التشكيل الدفاعي المفتوح:

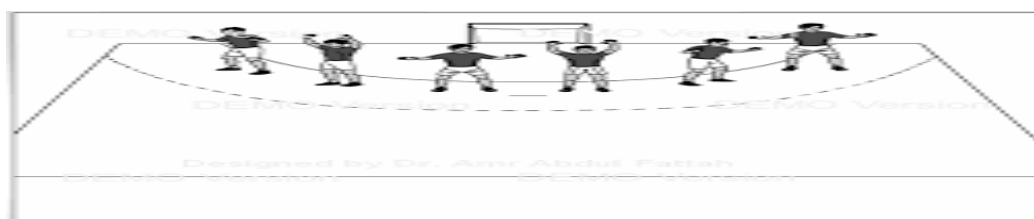
يتكون التشكيل الدفاعي المفتوح من ثلاثة خطوط، أو خطين إذ يزيد عدد اللاعبين في الخط الأمامي عن الخط الخلفي، ويمكن أن يكون التشكيل المفتوح في حالة تساوي عدد اللاعبين في الخطين 3 - 3 إذ يتحدد هذا التشكيل إذا كان مفتوح أو مغلق على المسافات الدفاعية البينية، فإذا كان تكتل اللاعبين على خطين يكون التشكيل مغلق أما إذا زادت واتسعت المسافات الدفاعية على الخطين يعد التشكيل في هذه الحالة مفتوح وهناك عدة تشكيلات دفاعية مفتوحة منها: التشكيل (3 - 2 - 1) والتشكيل (3 - 1 - 2)، والتشكيل (5 - 1)، والتشكيل (3 - 3)

الدفاع المغلق:

يتكون التشكيل الدفاعي المغلق من خط واحد مثل التشكيل الدفاعي (6 - 0) أو خطين إذ يزيد الخط الدفاعي الخلفي على الخط الأمامي مثل التشكيل (5 - 1)، وكذلك التشكيل (4 - 2) .

5- تشكيلات الدفاع:

1.5 التشكيل الدفاعي (6 - 0):



شكل رقم (04) يبين التشكيل الدفاعي (0-6)

إن التشكيل (6 - 0) يعد التشكيل الدفاعي الأساسي لكافة التشكيلات الدفاعية الأخرى. وفيه يقف جميع اللاعبين المدافعين على خط واحد، موزعين بمسافات متساوية أمام خط الستة أمتار.

1.5 1. مزايا التشكيل (6 - 0):

- 1 - يقل فيه وجود الثغرات الدفاعية نتيجة التماسك الدفاعي.
- 2 - الوضوح الكبير في أماكن تحرك اللاعبين المدافعين، وتحديد مسؤولية كل لاعب مدافع ومعرفته للمهاجم المسئول عنه.
- 3 - يمكن متابعة تحركات المهاجمين بكل سهولة.
- 4 - يحد من خطورة المهاجمين الأماميين (لاعبي الدائرة) وتعطيل حركتهم.

1.5 2. عيوب التشكيل (6 - 0):

- 1 - لا يحد من خطورة المهاجمين الخلفيين، ويعتبر مجال التصويب مفتوحاً أمام المهاجمين الذين يجيدون التصويب البعيد.
- 2 - يعطي فرصه للفريق المنافس الفائز بالاحتفاظ بالكرة لفترة أطول.

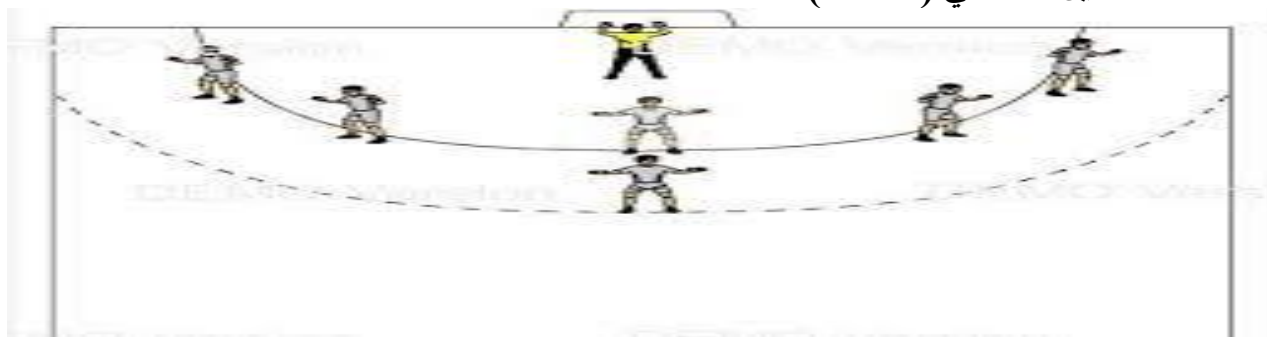
3- السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزاء.

5. 1. 3 مجال استخدام التشكيل (6 - 0):

على الرغم مما يتصف به هذا التشكيل من مزايا وما يتصف به من عيوب، إلا أنه يبقى التشكيل الأساسي الذي يستخدم:

- 1 - مع المبتدئين ويجب عليهم إتقانه لأنه الأساس لتعلم وإتقان التشكيلات الأخرى.
- 2 - مع الفريق الذي يتمتع معظم أعضائه بضخامة الجسم وطول القامة، الذي تكون حركتهم عادة أقل سرعة من المهاجمين.
- 3 - مع الفريق المدافع الذي يمتلك حارس مرمى جيد في صد التصويبات البعيدة.
- 4 - مع أي فريق مدافع يلعب أمام فريق مهاجم لا يمتلك بين صفوفه مهاجمين يجيدون التصويب البعيد.
- 5 - في حالة تقدم الفريق المدافع بفارق لا بأس به من الأهداف على الفريق المهاجم.

5. 2 التشكيل الدفاعي (5 - 1):



شكل رقم (05) يبين التشكيل الدفاعي (1-5).

يلاحظ في هذا التشكيل وقوف اللاعبين المدافعين في خطيين دفاعيين، اذ يقف في الخط الأمامي لاعب مدافع واحد، أما بقية اللاعبين الخمسة فينظمون في الخط الدفاعي الخلفي ويتوزعون على خط منطقة المرمى، ويستخدم هذا التشكيل ضد فريق يمتاز بسرعة الحركة على منطقة 9 أمتار.

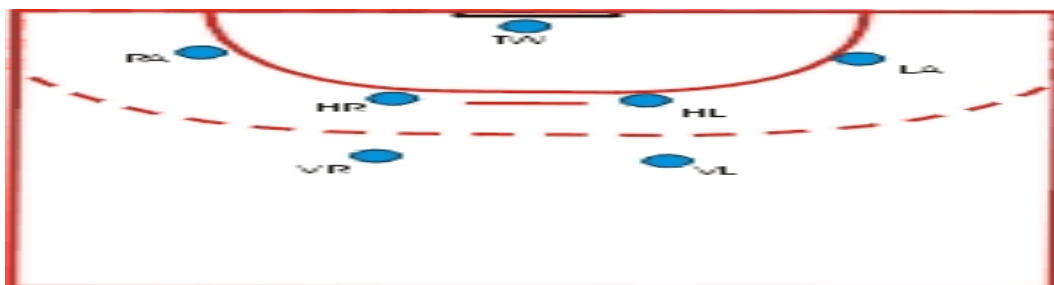
5. 2. 1 مزايا التشكيل الدفاعي (5 - 1):

- 1 - يمكن من الحد من حركة أهم لاعب في الفريق المنافس.
- 2 - يساعد المدافع الأمامي من التحرك وأداء واجباته الدفاعية في مجال واسع (اعاقة التمرير، الاستلام والتصويب).
- 3 - يساعد في سرعة بناء الهجوم السريع الفردي أو الجماعي على الفريق عند قطع الكرة.

5. 2. 2 عيوب التشكيل الدفاعي (5 - 1):

- 1 - ضعف في سد الثغرات الدفاعية.
- 2 - يعد هذا التشكيل ضعيف وغير فعال ضد الفريق الذي يجيد بعض لاعبيه اللعب على الدائرة أو الخداع السريع.

5. 3 التشكيل الدفاعي (4 - 2) :



شكل رقم (06) يوضح التشكيل الدفاعي (2-4)

يلاحظ في التشكيل الدفاعي (4 - 2) انتظام المدافعين في خطين دفاعيين، إذ يقف في الخط الخلفي أربعة لاعبين مدافعين يتوزعون في مراكز أساسية عند خط منطقة الستة أمتار، ويقف اثنان من المدافعين في الخط الدفاعي الأمامي ليقوما بتأمين هذه المنطقة الدفاعية الخطرة ضد المهاجمين الخلفيين وطبقاً لاماكن وقوف اللاعبين

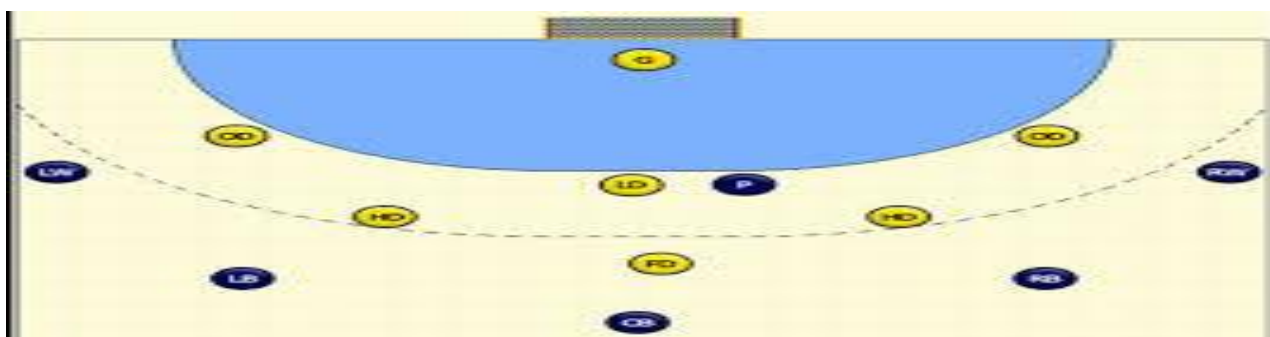
5. 3. 1 مزايا التشكيل الدفاعي (4 - 2) :

- 1 - يساعد في تضيق المجال أمام صانع الألعاب للفريق المهاجم.
- 2 - يساعد على تحرك المدافعين الأماميين في مجال واسع بما يسهل عليهم إعاقة حركة المهاجمين.
- 3 - تسمح بإعاقة التصويب من بعيد تجاه المرمى.
- 4 - يسمح بالقيام بهجوم مضاد سريع.

5. 3. 2 عيوب التشكيل الدفاعي (4 - 2) :

- 1 - كثرة الثغرات الدفاعية بين اللاعبين.
- 2 - يمكن إعاقة اللاعبين المدافعين الأماميين بسهولة من المهاجمين وتنفيذ الخطط الهجومية.
- 3 - التغطية الدفاعية في الأجنحة تكون ضعيفة.

5. 4 التشكيل الدفاعي (3 - 3) :



شكل رقم (07) يبين التشكيل الدفاعي (3-3)

وهو أحد التشكيلات الدفاعية المتقدمة التي تؤدي على أكثر من خط دفاعي، إذ يقف ثلاثة مدافعين في الخط الدفاعي الأمامي خارج خط الـ 9 م ويقف الثلاثة الآخرين في الخط الدفاعي الخلفي أمام منطقة الـ 6 م.

5. 4. 1 مزايا التشكيل الدفاعي (3 - 3):

- 1 - تحديد المسؤولية لكل مدافع وقيامه بواجبات محددة.
- 2 - إعاقة التصويب البعيد للمهاجمين تجاه المرمى.
- 3 - من أفضل الطرائق المستخدمة لقطع خط سير الكرة.
- 4 - يمكن القيام بعمليات الهجوم المرتد السريع بواسطة اللاعبين المتقدمين.

5. 4. 2 عيوب التشكيل الدفاعي (3 - 3):

- 1 - ضعف التغطية الدفاعية في منطقة الأجنحة بسبب مساحتها الكبيرة.
- 2 - كثرة الثغرات الدفاعية في الوسط مما يتيح استغلالها من المنافس.
- 3 - يتطلب هذا التشكيل لياقة بدنية عالية ينبغي أن تتوفر في لاعبي الفريق حتى يمتلكوا الإمكانية والقدرة لملء المسافات والفراغات الدفاعية المفتوحة بالتحرك السريع والمستمر.

5. 5 التشكيل الدفاعي (3 - 2 - 1):



شكل رقم (08) يبين التشكيل الدفاعي (3-2-1)

يتكون هذا التشكيل من ثلاثة مدافعين على خط 6 أمتار وهم الجناحان ولاعب ارتكاز، وأمامهم الساعدين على خط 9 أمتار، ويقف أمامهم صانع الألعاب أمام خط 9 أمتار.

5. 5. 1 مزايا التشكيل الدفاعي (3 - 2 - 1):

- 1 - يحد من فعالية صانع الألعاب للفريق المهاجم.
- 2 - يحد من حركة المهاجمين الخلفيين وبالتالي الحد من خطورة التصويب نحو المرمى.
- 3 - يساعد في سرعة بناء هجوم خاطف على الخصم في حالة الحصول على الكرة.

5. 5. 2 عيوب التشكيل الدفاعي (3 - 2 - 1):

- 1 - يعطي الفرصة للاعبين المهاجمين في الجناح للتحرك في مجال واسع وخالي من الرقابة الدفاعية.
- 2 - يحتاج هذا التشكيل إلى تناسق كبير في عمل المدافعين في الخطوط الدفاعية الثلاثة ولا يمكن إتقانه إلا من قبل الفرق المتقدمة.

• طريقة الدفاع رجل لرجل:

في هذه الطريقة يتعين على كل لاعب مدافع القيام بمراقبة ومتابعة لاعب معين من أعضاء الفريق المهاجم، محاولاً وضع ذلك اللاعب في وضع غير مناسب للاستلام أو التمرير أو الطبطبة أو التصويب، ولتنفيذ ذلك بنجاح من خلال التطبيق العملي لطريقة الدفاع رجل لرجل، يتعين على أعضاء الفريق المدافع أن يتمتعوا بلياقة بدنية عالية وخبرة وذكاء ميداني. وهناك ثلاث طرق رئيسية يستطيع أعضاء الفريق المدافع من خلالها تنفيذ واجباتهم الدفاعية عند تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل:

أ - **التشكيل الدفاعي رجل لرجل في الملعب كله:** يستخدم عندما يكون الفريق المدافع متفوقاً على الفريق المهاجم من الناحية البدنية والفنية وقادراً على سد الثغرات في الملعب كله.

ب - **التشكيل الدفاعي رجل لرجل عن قرب في نصف الملعب الخاص:** هذه الطريقة تفضل لدى الناشئين حيث يستقبل الفريق المدافع الفريق المهاجم عند اجتيازه نصف الملعب، وتستخدم عند تكافؤ الفريقين من الناحية البدنية والمهارية.

ج - **التشكيل الدفاعي رجل لرجل عن بعد:** يكون الدفاع في هذه الطريقة بعد اجتياز الفريق المهاجم نصف الملعب والاقتراب من منطقة 9 أمتار تقريباً ويكون كل لاعب مدافع مسؤولاً عن لاعب مهاجم، وتستخدم عند الفرق التي يتفوق فيها الفريق المهاجم بدنياً ومهارياً.

6. 1 مزايا طريقة الدفاع رجل لرجل:

- 1 - تعتبر ضرورية لتعلم وإتقان الطرائق الدفاعية الأخرى، إذ أن اللاعب الذي يتقن الدفاع بهذه الطريقة يمكن أن يتعلم ويتقن أي طريقة أخرى للدفاع بسهولة.
- 2 - تحدد مسؤولية كل لاعب مدافع بشكل واضح.
- 3 - يمكن أن تستخدم ضد أي طريقة هجومية.
- 4 - معالجة نقاط القوة في الفريق المهاجم بوضع المدافعين الجيدين أمامهم.

6. 2 عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل:

- 1 - يصعب من هذه الطريقة البدء بهجوم خاطف نظراً لعدم وقوف اللاعبين المدافعين في أماكن معينة عند استعادتهم السيطرة على الكرة.
- 2 - غير فعال ضد الفريق المهاجم الذي يتفوق لاعبه بدنياً ومهارياً على أعضاء الفريق المدافع.
- 3 - تحتاج إلى مجهود كبير، لذا لا يمكن استخدامها لفترة طويلة.
- 4 - تظهر نقاط ضعف المدافعين فيمكن استغلالها من الفريق المهاجم.

وتستخدم طريقة الدفاع رجل لرجل في الحالات الآتية:

- 1 - في الدقائق الأخيرة من المباراة، وذلك للضغط على الفريق المهاجم، والحصول على الكرة التي يرغب بالاحتفاظ بها أطول فترة ممكنة، نتيجة التفوق بفارق قليل من الأهداف.
- 2 - عند التعادل يكون المطلوب هو الفوز.
- 3 - لمفاجأة الفريق المهاجم، ومنعه من تطبيق خطته الهجومية.
- 4 - عندما يكون الفريق المدافع متفوقاً على الفريق المهاجم بدنياً ومهارياً.
- 5 - في حالة النقص العددي للفريق المهاجم.

• طريقة الدفاع المركب (المختلط):

إن الفريق المدافع إزاء هذه الحالة يضطر إلى استعمال أكثر من خطة دفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، فتارة يقوم الفريق المدافع باللجوء إلى دفاع المنطقة، وتارة إلى الدفاع رجل لرجل.

عيوب طريقة الدفاع المركب:

على الرغم من تعدد واختلاف تشكيلات الدفاع المركب، إلا أنها جميعا تساعد في الحد من خطورة أحسن اللاعبين المهاجمين للفريق الخصم، كما أن قسما من هذه التشكيلات تساعد على بناء الهجوم الخاطف في حالة حصول الفريق المدافع على الكرة، ورغم هذه المزايا التي قدمت، فإن هناك عيوب واضحة تؤخذ على طريقة الدفاع المركب منها:

- تتطلب درجة عالية من التوافق في الأداء الدفاعي بين اللاعبين الذين يقومون بالدفاع بطريقة رجل لرجل وبين المدافعين الذين يدافعون عن المنطقة، إذ أن تعرض أي لاعب مدافع أمامي لعمليات الحجز من الفريق المنافس يعني الهجوم بالتفوق العددي على المدافعين.

8. إتقان خطط اللعب الدفاعي:

إن تعلم خطط اللعب الدفاعية لا يمكن أن يتم إلا عن طريق التطبيق العملي والممارسة الميدانية للتمارين الخاصة بذلك، إذ يساعد التدريب المستمر والتمرين المنظم على إتقان خطط اللعب الدفاعي، ويفضل أن يكون التدريب على خطط اللعب بنفس الوقت الذي يتم فيه التدريب على المهارات الدفاعية، وذلك لأن كلا منهما مكمل للأخر ولا يمكن فصلهما خلال التدريب، وعلى الرغم مما تقدم فإن التدريب على خطط اللعب الدفاعي يجب أن يتم بشكل منطقي، بحيث يتدرج من السهل إلى الصعب، ووفقا لما يستطيع المتعلم أن يتقبله وعادة يبدأ التدريب على المهارات وخطط اللعب الدفاعية الفردية ثم التدرج بالتدريب على خطط اللعب الجماعية، ثم التقدم بالتدريب لتطبيق خطط الفريق الدفاعية، ولضمان نجاح المدرب في إتقان اللاعبين لهذه الخطط لابد أن يأخذ بعين الاعتبار النقاط الأساسية الآتية أثناء العملية التدريبية:

1 - يجب أن تكون التدريبات في شكل تحركات دفاعية، تتخللها مجموعه من المهارات لتغطية مهاجم غير مستحوذ على الكرة، هذا فضلا عن مهارات لتغطية مهاجم مستحوذ على الكرة.
2 - يجب أن يتم التدريب على هذه المهارات في مكان حدوثها الفعلي حول منطقة المرمى وبنفس المسافات التي تحدث خلال المباراة.

3 - يجب أن يتخصص اللاعبون في التدريب على المهارات وخطط اللعب الدفاعية المناسبة لمراكزهم أثناء الدفاع، هذا فضلا عن التدريبات العامة التي يتدربون من خلالها على أداء المهارات (التكتيكات الدفاعية) في المراكز الأخرى.

4 - يجب أن تشمل الوحدة التدريبية على تمارين للتدريب الفردي، وبنفس الوقت تشمل تمارين تساعد على تنسيق العمل الفردي مع العمل الجماعي.

5 - يجب أن تشمل الوحدة التدريبية على بعض التمارين التي تضع اللاعبين المدافعين في حالة خاصة للدفاع ضد المهاجمين، وأحسن مثال على ذلك، التمارين التي يكون فيها عدد المهاجمين أكثر من المدافعين.

6 - إن التدريب لتعلم وإتقان خطط اللعب الدفاعية يتطلب بذل جهد عالي من قبل اللاعبين، لذا

على المدرب أن لا ينسى إعطاء فترات راحة إيجابية، تساعد اللاعبين المدافعين معاودة أداء الجهد بشكل مستمر وجيد، كما يجب مراعاة أن لا تكون التدريبات التي تسبق الوحدة التدريبية الخاصة بالدفاع أو التي تليها ذات شدة حمل عالية، حتى لا يؤدي التعب الناتج عن هذه الوحدات إلى فقدان اللاعبين المدافعين الحماس أثناء التدريبات الدفاعية.

7 - يفضل أن يكون التدريب على الدفاع في بداية الوحدة التدريبية اليومية وبعد الإحماء مباشرة، مما يسهل ويساعد اللاعبين على العمل بحماس وقدره أكبر مما لو كان التدريب على الدفاع في نهاية الوحدة التدريبية.