

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الجامعة المستنصرية  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية الرياضية

محاضرات في كرة اليد  
الجزء الأول  
(الدفاع في كرة اليد)

لطلبة المرحلة الثانية / الفصل الثالث

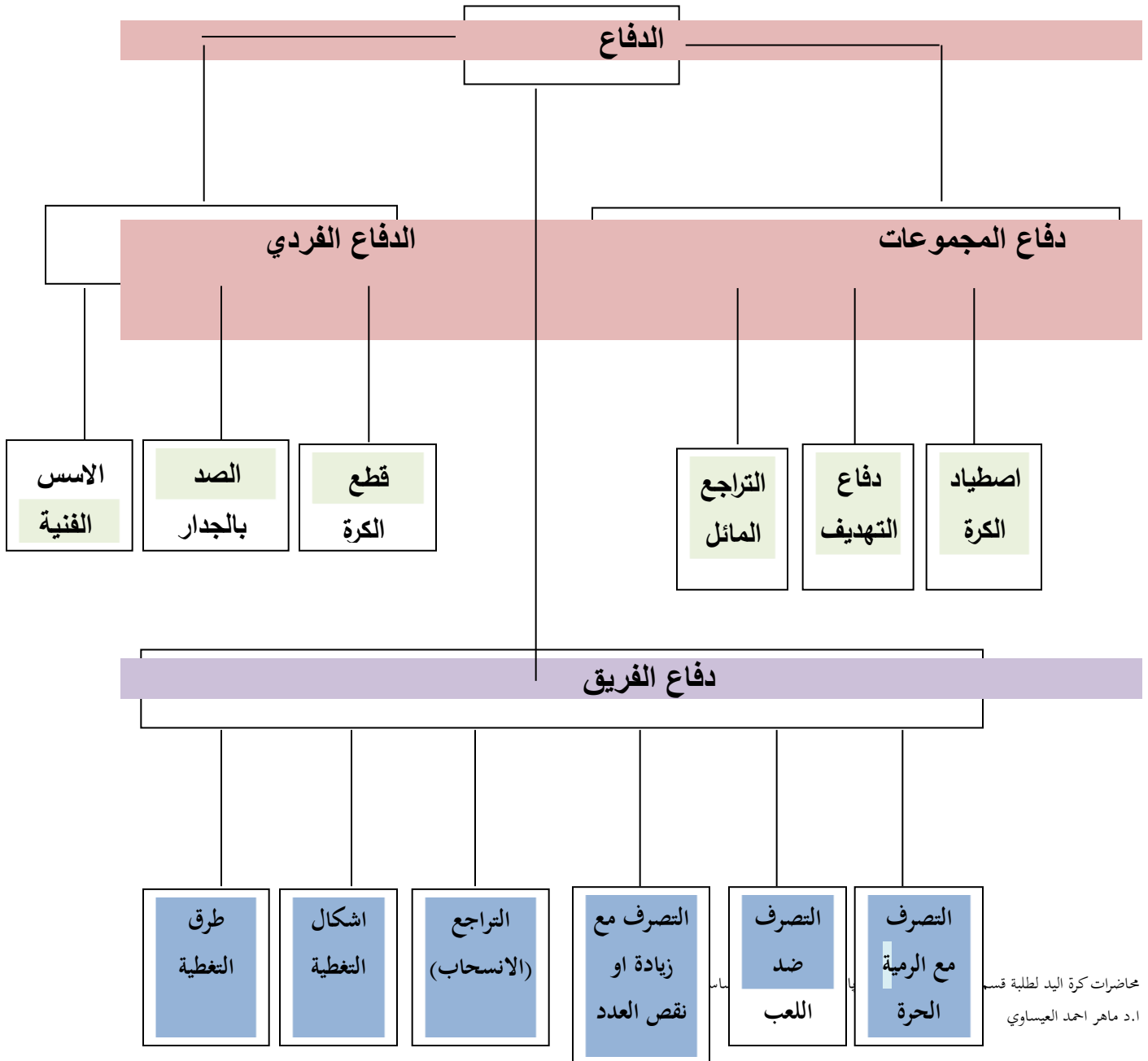
للعام الدراسي 2022م - 2023م

## الدفاع في كرة اليد

يجب ان يكون تعلم الدفاع منذ البداية في تعلم لعبة كرة اليد. اذ ان تعدد انواع الدفاع في الآونة الاخيرة اضاف مسؤولية اضافية للاعبين ويعد مجال تعلم الدفاع كبيراً جداً ومتسعيناً ويمكن ايجازه في ثلاث اتجاهات مختلفة هي:-

- 1- الدفاع الفردي.
- 2- الدفاع في مجموعات.
- 3- دفاع الفريق.

ويوضح المخطط التالي الاساليب الثلاثة في الدفاع والتفرعات النابعة منها والتي تشكل مجموعة التفرعات في كل اسلوب احد العناصر الهامة في الدفاع:-



## الدفاع الفردي:- ويشمل

### أ- الازواضع الاساسية والجانب الفني (التكتيك):-

**1- الازواضع الاساسية:-** ويقصد بالازواضع الاساسية تلك التي يكون فيها وزن الجسم فوق القدمين والرجلين مثنيتين قليلاً (بمقدار 30 سنتمتر تقريباً) مع ميل الجذع قليلاً الى الامام والذراعان في ارتفاع الكتفين والساعدان متجهان الى اعلى.

**2- الاساس الفني للدفاع:-** يشمل الاساس الفني للدفاع العمل الذي يعتمد اليه المدافعون في التحرك اذ تتطلب عمليات الدفاع التحرك الى الجانب والى الامام وتغيير اوضاع الذراعين كذلك الوقوف.

**3- العمليات الدفاعية الجانبية (اخذ خطوات جانبية):-** تتكون عمليات التغطية من ثلاث عمليات هي (المراقبة- الحراسة- المبادلة) لذا يكون من اللازم التحرك بموازاة خط منطقة المرمى وتسمى هذه الحركة بـ(الخطوة الجانبية) والطريقة المثلى الآمنة للدفاع هي ان لا يبعد اللاعب المنافس من نظره ويجب ان لا تتقاطع الرجلين اثناء التحرك ولكن يجب ان تنقل القدمين بالتتالي في اتجاه الحركة الواحدة بعد الاخرى وتؤدي الحركة بدون قفز حتى يمكن متابعة حركة المهاجم في اتزان مع بقاء الذراعين في مستوى حزام الكتفين.

**4- حركة الذراعان:-** حركة الذراعان بالنسبة لعمليات الدفاع لها اهمية كبيرة مع توفر السرعة والدقة في تحريكهما الى اعلى والى اسفل معاً او بالتبادل مع ملاحظة ان تكون راحة اليد متجهة للامام.

**5- التوقف:-** يتطلب وضع الدفاع في جميع اساليبه الى عملية التوقف وذلك لاجراء عملية الاعاقة والتغطية كما ويستخدم التوقف ايضاً في عمليات الهجوم وهذا يتطلب السرعة في تغيير الاتجاه وهنا يوجد احتمالان، الاول في حالة الوثب الى الامام ويجب النزول على القدمين معاً في وقت واحد او الواحدة بعد الاخرى، وعند وصول القدمين الى الارض تنثنى الركبتين الى الاسفل اذ يمكن تغيير الاتجاه.

### ب- صد الرمي:-

صد الرمي يعد من المهام الاساسية الفنية لعمليات الدفاع لايقاف كل من اللاعب المضاد والكرة ويجب على المدافع ان يراعي التالي:-

- يجب على المدافع ان يتقابل مع منافسه.
- يجب ان يكون المدافع بين المهاجم والمرمى.
- يجب مراقبة المهاجم جيداً اثناء حركته.
- يجب مساعدة الزميل الزميل عند الحاجة.
- ادارة الجسم الى جهة الذراع الرامية عند الدفاع.
- استخدام كلتا اليدين في الدفاع.

- يجب التغطية مباشرة بعد عملية الدفاع.

### ج- اصطيات الكرة:-

يعمد لاعب الدفاع بإعاقه لاعب الهجوم الذي يروم عملية التهديد ويتطلب منه ان يعمد بذلك قبل ان يبدأ لاعب الهجوم بعملية الرمي او التهديد، وتتم عن طريق اصطيات الكرة ومن خلال الحالات التالية:-

- 1- اصطيات الكرة اثناء تنطيطها.
- 2- اصطيات الكرة اثناء قيام اللاعب بحركة الرمي.
- 3- اصطيات الكرة اثناء التبادل بالمناولات.

### دفاع المجموعات:-

وهو امتداد للدفاع الفردي من جانب الطريقة وليس هناك اختلاف إلا من العناصر الاساسية التي يبني عليها تكوين المجموعة.

#### أ- الاوضاع الاساسية والاسس الفنية:-

ان الحركة المكوكية للمدافع اصبحت واضحة ولكن يمكن ان تنحصر حركة رد الفعل للمدافع في اربع اتجاهات (نحو اليمين، نحو اليسار، الى الامام، الى الخلف) وان تنوع الحركة يحدث نتيجة ان المدافع لايجوز له التقهقر الى الخلف عمودياً نحو دائرة المرمى (اذ لايجوز القانون دخول اي لاعب منطقة المرمى عدا حارس المرمى، واللاعب المهاجم الساقط نتيجة التهديد بشرط ان يكون قد نهض من خارج خط الستة امتار) ولكن بمساعدة اللاعب الزميل المجاور، و يتجه بميل الى اتجاه الكرة وبذلك تضيف منطقة الرمي الى اصغر مايمكن بالنسبة للاعب المهاجم.

ب- صد الكرة عند الرمي:- ويؤدى ذلك مع المجموعة، وتعد هذه الطريقة بين الدفاع الفردي ودفاع الفريق.

#### ت- اختطاف الكرة:-

- 1- اختطاف الكرة اثناء تنطيطها.
- 2- اختطاف الكرة في الحركة التمهيدية.
- 3- اختطاف الكرة اثناء التمرير.

### طرائق وانواع التغطية:-

هناك ثلاثة انواع من التغطية هي:-

- 1- تغطية الفرد.
- 2- تغطية المنطقة.
- 3- التغطية المركبة.

- 1- التغطية الفردية:- ان الطريقة الناجحة للتغطية الفردية تلزم المدافع بضرورة متابعة اللاعب المضاد اينما كان. ولذلك تتطلب لياقة بدنية عالية فضلا عن المرونة والسرعة والمطاولة وبجانب ذلك فانها تتطلب ايضاً خبرة جيدة حتى يمكن تمييز او معرفة تصرف اللاعب المضاد في الحركة ووجهته، وبقدر الامكان يجب عدم المبالغة في تلك الاعاقة حتى يمكن تأمين او تأكيد المتابعة المستمرة (القتالية) بين الفرد والآخر.
- 2- تغطية المنطقة:- تغطية المنطقة هي الطريقة الاكثر استخداماً في الدفاع وتبنى على نظرية اقتصادية في الاسس الفنية في حركة المدافع وان الخلط الذي يمكن ان يحدث في كل المتغيرات، تكون حجر الزاوية في الدفاع واهم العناصر الاساسية ويلزم اولاً الامام بطريقة التغطية الفردية.
- 3- التغطية المركبة:- وهي الطريقة التي يغلب استخدامها في كرة اليد الحديثة نظراً لزيادة فاعلية اللاعبين ومن الاهمية بالامكان ان يكون التفاهم جيداً بين اللاعبين حتى لا يحدث تعارض او تضارب في حركاتهم ولا بد ان تتوفر اللياقة البدنية العالية بين اللاعبين ليتمكنوا من اداء دورهم الدفاعي في التغطية المركبة.

### اشكال الدفاع:-

ويقصد به توزيع اللاعبين المدافعين حول منطقة المرمى وتكون فعالية الفرد في حركة دائرية لمتابعة حركة المنافس ومحاولة تضيق النطاق عليه وهناك اربع اشكال من التغطية هي:- ( 6:صفر - 1:5 - 2:4 - 3:3 ) وهناك تشكيل خاص هو 1:2:3 .

#### - التشكيل 6:صفر

ويعد هذا التشكيل هو التشكيل الاساس للدفاع الكامل، ويمكن سحب خط الدفاع الى الامام او الى الخلف او الجانب في محاولة للتغلب على خطورة التعرض للتهديف من المهاجمين. ويمكن ان يكون هذا التشكيل ناجحاً عندما يتقن المدافعون الناحية الفنية الاساسية للحركة والتغطية.

#### مميزات طريقة 6:صفر

- 1- يندر وجود ثغرة نتيجة غلق الدفاع وتغطيته للدائرة تغطية كاملة.
- 2- يمكن متابعة تحركات المهاجمين بسهولة.
- 3- لا يوجد تعارض وتلاحم او احتكاك مع المنافس.
- 4- يمكن تحويل الكرة الى الجانب بدون صعوبة.
- 5- يمكن ايقاف اي لاعب يحاول الإقتحام.
- 6- يمكن هذا التشكيل التحول الى اي تشكيل آخر.

#### سلبات طريقة 6:صفر

- 1- يعد المجال امام المهاجمين مفتوحاً للتهديف.
- 2- لا يمكن ضبط خطوة الانحراف لمنع تسجيل اصابة من اي وضع.

### التشكيل 1:5

وهذا التشكيل له اسلوبان، هما التغطية الهجومية والتغطية الدفاعية ففي حالة التغطية الهجومية يبادر اللاعبون 2،4 لاعاقرة الرمية من الخط الثاني والعكس من ذلك في حالة الدفاع اذ يلزم الرجوع الى الخلف

#### مميزات طريقة 1:5

- 1- بالرغم من نقص عدد اللاعبين يبقى الدفاع مؤمناً ومغلقاً امام الهجوم.
- 2- يمكن للاعب 6 عند تقدمه الى الامام اعاقرة تقدم الهجوم.
- 3- تساعد اللاعب 6 من الحركة في مجال واسع.
- 4- يمكن بسهولة العودة الى التشكيل 6:صفر.

#### سلبيات الطريقة 1:5

- 1- يمكن ان يتحول الفريق المهاجم الى الجانب عند تقدم اللاعب الوسط.
- 2- يؤدي هذا التشكيل الى ضعف دفاع الخط الثاني على دائرة المرمى.
- 3- في حالة التشكيل الهجومي يمكن ان تحدث ثغرة بين اللاعب 2،3 او بين اللاعب 3،4.

### التشكيل 2:4

وهذا المجال يضيف الحركة في الخط الثاني نتيجة لتواجد لاعبان متقدمان امام، ولكن تواجه صانع الالعاب بعض الصعوبات في فرص التهديد وعادةً توضع واجبات ومسؤوليات خاصة على اللاعب 5 واللاعب 6 حيث يتحملان عبئاً كبيراً.

#### مميزات الطريقة 2:4

- 1- تتاح الفرصة لصانع الالعاب للعمل في مدى حركي صغير.
- 2- يمكن تمييز اللاعبين المتقدمين 5،6 وبذلك يسهل اعاقرة حركة المهاجمين.
- 3- تعد مرحلة انتقالية في تشكيل 3:3 او 1:5 بدون صعوبة.

#### سلبيات الطريقة 2:4

- 1- يتطلب الامر الى اللجوء الى دفاع الفرد، لانه قد توجد ثغرات كثيرة في التغطية.
- 2- يمكن اعاقرة كلا اللاعبين المتقدمين بسهولة.
- 3- الاوضاع الخارجية تكون غالباً خالية.

### التشكيل 3:3

ويتطلب هذا التشكيل قدرة دفاعية فائقة، وعند ضبط خطي الدفاع معاً يمكن ان يتحرك اللاعب المخترق فاتح الثغرة في خط البناء الخاص بالهجوم اذ يحاول اعاقته. وتوجد فرص الاختراق من الاوضاع الخارجية على الدائرة، وتتطلب اجادة تامة للتغطية الفردية ومهارة في الحركة وعند تغيير اللعب المضاد لحظة الهجوم يمكن التحول بسرعة الى تشكيل 2:4 او 1:5 .

#### مميزات الطريقة 3:3

- 1- تدريب التغطية الفردية بالنسبة لخط الدائرة.
- 2- يصعب التهديد من الخط الثاني ويكون نادراً.

3- تصعب الحركة على الدائرة من قبل المهاجمين من الخط الثاني.

### سلبيات الطريقة 3:3

- 1- تظهر الثغرات في الاوضاع الخارجية.
- 2- تكون التغطية فردية على الدائرة ويحتمل وقوع خطأ في صدها.
- 3- يصعب الربط بين خطوط الدفاع.

### **ث- الانسحاب خلفاً:-**

ان كثير من الاهداف يمكن تسجيلها من رمية مضادة ويجب على الفريق ان يأخذ الحذر لهذه الاهداف الناتجة بسبب اعاقه الانسحاب الى الخلف فعند فقد الكرة يبدأ المنافس مباشرة الى محاولة استخدام الرمية المرتدة المضادة ويجب في نفس اللحظة ان يعتمد الفريق الذي فقد الكرة بالانسحاب بسرعة الى الخلف حتى يمكنه ايقاف الهجوم المضاد. ومع زيادة اتساع الرمية المضادة يجب ان يرجع اللاعبون الى خط الرمية الحرة حتى يمكن اعاقه اكبر عدد ممكن من المنافسين.

### **ج- الدفاع مع العدد الزائد او العدد الناقص للفريق:-**

عند طرد او ايقاف احد او استبعاد احد اللاعبين من احد الفريقين تنشأ مشكلة خطئية ويمكن ان نميزها هنا في حالتين هما:-

1- الدفاع في حالة العدد الزائد من الفريق، اذا كان اللاعب المطرود من الفريق المهاجم.

2- الدفاع في حالة العدد الناقص من الفريق، اذا كان اللاعب المطرود من الفريق المدافع.

### **ح- الدفاع في حالة الرمية الحرة:-**

يمكن للكثير من الفرق المدربة جيداً وضع طرائق متنوعة كثيرة لهذا الموقف ولكن يجب ان تخضع الى بعض الاسس التالية:-

- 1- التغطية السريعة.
- 2- الوجود على بعد 3 امتار على الاقل.
- 3- يقف حارس المرمى في احد الزوايا ويعمد الى بتغطية الزاوية الاخرى.
- 4- عدم تراحم الدفاع في مسافات ضيقة.
- 5- وجود اللاعب الاكبر حجماً في خارج المنطقة.
- 6- الاحتراس من اللاعب الخلفي وخاصة من جانب ذراع الرمي المستخدم في الهجوم.
- 7- يتجه الدفاع بحركة قوية الى الامام مع ملاحظة استخدام كلا الذراعين في الحصول على الكرة.
- 8- يحترس المدافعون من المحاولات الخداعية ليقوموا بالتصرف المناسب.
- 9- يجب على كل مدافع ان يراقب احد المهاجمين.

خ- الدفاع في حالة رمية الجزاء 7 امتار:-  
في حالة رمية الجزاء الـ7 امتار يجب ان يقف جميع المدافعين على اهبة الاستعداد  
للدخول في اللعب مباشرةً.