

## 2- المحاضرة الثانية المهارات الهجومية بكرة اليد: مهارة مسك الكرة + التقاط الكرة (الثابتة - المتحركة مع حركة اللاعب-المتحركة عكس حركة اللاعب)

### المهارات الهجومية بكرة اليد:

تعد كرة اليد من الرياضات المليئة بالأحداث والمفاجآت نظرا لما تتسم به من ضرورة الملاحظة المستمرة والتركيز والتواجد في حالة استعداد دائم لتغيرات مفاجئة خلال المباراة بالنسبة لطالب الواحد او للفريق ككل بما في ذلك تغيير المواقف التي تتطلب في كثير من الأحيان حرية التصرف أو الارتباط بتصرف المجموعة مما يترتب عليه تداخل كل طالب مع غيره من أعضاء الفريق في كل موقف من مواقف اللعب المتغيرة وهذه المواقف كلها تتطلب أن يتميز طالب كرة اليد بدرجة كبيرة من الإعداد المهاري الخاص لذا تعد المهارة أفضل استثمار لجهد المتعلم والمدرس وعليه يجب إعطاء المزيد من الاهتمام بالمهارات وتمارينها التطبيقية والمهارات الأساسية تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركة بالكرة ام بدونها وفيما يأتي أهم المهارات الأساسية مسك

### الكرة :

يعد مسك الكرة من المهارات الأساسية المهمة في كرة اليد، وعدم اتقانه لا يمكن الطالب من التسلم او المناولة او التصويب او الخداع بصورة صحيحة ويتم مسك الكرة بحالتين الحالة الاولى يتم مسك الكرة باليدين :

- تمسك الكرة باليدين والاصابع مفتوحة وتمد بدون شد او توتر الإبهامين توتر واحد على الأخر ويكونان متقاربين وراحة اليدين متقابلة ويكون هناك فراغ بين الكرة وراحة اليدين تشكل اليدان قمع لتسمح للكرة لأن تستقر فيه على ان يكون هناك ارتخاء في الذراعين وانشاء في مفصل المرفق .

- أما الحالة الثانية فهي مسك الكرة بيد واحدة .

تكون اليد مفتوحة الاصابع متباعدة تمد بدون شد او توتر ويكون فيها انثناء قليل كي تكون حفرة تسمح للكرة ان تستقر فيها

- التقاط الكرة:

1- التقاط الكرات الساكنة

2- التقاط الكرة باتجاه حركة اللاعب

3-التقاط الكرة عكس اتجاه حركة اللاعب

4-التقاط الكرات الجانبية