

المناولات بكرة اليد (المناولات من الارتكاز ومن مستوى فوق الراس + المناولة من الارتكاز ومن مستوى الراس) + مواد القانون (1-2-3)

المناولات:

تتربط مهارتا تسلّم الكرة ومناولتها الواحدة بالأخرى مما يجعل أمر التفريق بينها صعباً وعلى الطالب المناول أن يتذكر دائماً أن المناولة الجيدة هي التي يمكن أن يتسلّمها الزميل بسهولة وذلك من أجل توصيل الكرة بأسرع وأدق ما يمكن وحماية الكرة بإبعادها عن مجال هجوم الطالبين المنافسين. وتهدف المناولة نقل الكرة إلى المكان المناسب بسرعة ودقة لغرض التصويب على المرمى لذا فإن الفريق الجيد هو الذي تنتقل الكرة بسرعة بين طالبيه لذا يجب على الطالب المهاجم أن تكون مناولته الهجومية سريعة ومركزة ومسبوقة بعملية التمويه لإنجاحها.

المناولات

مناولة الكرة واستلامها من أهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطة المناولة يمكن الوصول إلى هدف المنافس والمناولة الجيدة لا تقل أهمية عن عملية التصويب والفريق الجيد الذي أفراده يجيدون مناولة الكرة يستطيعون الوصول إلى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الأهداف عكس الفريق الذي لا يجيد أفراده المناولة فأن فرصة وصولهم إلى هدف الفريق المنافس تكون قليلة، وهذا بالتأكيد له تأثير غير إيجابي على عدد الأهداف المسجلة ومن خلال حسن التمرير بين اللاعبين يمكن أحداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الأهداف.

ويشير (جرجيس 1994) إلى أن المناولة تعتبر مقياساً للدلالة على ما يلي:

1. درجة مستوى الأعداد المهاري الذي ينضج من خلال اتقان مختلف أنواع المناولات وسرعة استخدامها والقدرة على إخفاء طريق المناولة بمساعدة حركات الخداع.

2. الاستيعاب الخططي للاعب الحائز على الكرة الذي يتضح من خلال حسن اختيار المناولة الصحيحة والتوقيت الدقيق والزميل المناسب.
3. الاستيعاب الخططي للزميل المستقبل الذي يتضح من خلال حسن احتلاله للمكان المناسب لاستقبال المناولة.

❖ انواع المناولات:

هناك ثلاثة انواع من المناولات تقسم حسب المسافة التي تقطعها الكرة هي:-

أ. المناولات التي تستعمل في المسافات القصيرة وتشمل:-

1. المناولة المرتدة: وهي المناولة التي يرجعها اللاعب الى زميله لتسقط في الثلث الاخير والقريب للمستلم لترتد اليه.

2. مناولة الدفع: وتستخدم في وسط الملعب وقرب خط التسعة امتار للفريق المنافس في اغلب الاحوال وتستخدم في الخداع بالمناولة للامام ثم تحويل اتجاه سير الكرة بالرسغ للجانب.

3. مناولة التسليم: يستخدم هذا النوع من المناولة في حالة لعب الفريق المنافس بطريقة رجل لرجل وكذلك بين منطقة المرمى والرمية الحرة وعندما يكون هناك ضغط شديد في الفريق المدافع.

ب. المناولات التي تستعمل في المسافة المتوسطة:-

1. المناولة من فوق مستوى الكتف: يعتبر هذا النوع من اكثر انواع المناولات استعمالاً في لعبة كرة اليد وتؤدي هذه المناولة اما برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الاخرى او بسحب الكرة من مستوى الصدر الى الاسفل وبمساعدة الذراع الثانية الى الخلف ثم يقلب الذراع بدوران مفصل المرفق لتوجه الكرة الى الجهة التي ترمى اليها.

2. المناولة من مستوى الكتف للجانب: تستخدم هذه المناولة عند وجود منافس بين اللاعب المناول وزميله وحتى لا تقطع الكرة من قبل المنافس تمتد الذراع الى الجانب لتكون في مستوى كتف اللاعب المناول ثم تدفع الكرة بالرسغ الى الزميل.

ج. المناولة التي تستعمل في المسافات الطويلة:-

1. المناولة من فوق مستوى الرأس: وتستخدم هذه المناولة بصورة خاصة في الهجوم الخاطف من قبل حارس المرمى وبقية اللاعبين وان اسلوب تنفيذ هذه المناولة لا يختلف كثيراً عن المناولة من فوق مستوى الكتف سوى ان الذراع الرامية عندما تسحب للأسفل وإلى الخلف ومن ثم تقلب الذراع بدوران المرفق فأن الذراع هنا لا تثنى وانما تبقى ممتدة ومستمرة في حركتها للأعلى لتدفع الكرة من فوق الرأس بذراع شبه ممتدة.

د. المناولات التي تستعمل من قبل اللاعبين ذوي المستويات العالية:

كلما تقدم مستوى اللاعب كلما طور وابتكر طرائق جديدة لتنفيذ المهارات الأساسية وهناك انواع كثيرة من المناولات يستخدمها اللاعبون ذوو المستويات العالية منها:-

1. المناولة الى الخلف بترك الكرة الى الزميل.
2. المناولة من خلف الرأس.
3. المناولة من خلف الظهر.
4. المناولة من بين الساقين.
5. المناولة من مستوى الحوض.

المادة الأولى : الملعب

تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر، ويقع الخط في المنتصف. ويوجد في الملعب مرميان يحاط كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريباً تعرف بمنطقة المرمى، والتي تحدد بخط يبعد بمسافة 6 أمتار عن المرمى. كما يوجد خط شبه دائري على هيئة نقاط يبعد عن المرمى بمسافة 9 أمتار، ويعرف هذا الخط بـ «خط الرمية الحرة». وكل خط في الملعب يعد ظهر الشبكة الأصلية لتعزيزها.

مرمى الهدف

كل مرمى هو مساحة مستطيلة الشكل وعرضها 3 أمتار، وارتفاعها مترين. وينبغي أن يثبت المرمى بالملعب أو بحائط من الخلف. وتكون قوائم المرمى والعارضة مصنعة من المادة نفسها (على سبيل المثال، [الحديد])، وتكون ذات مقطع عرضي تربياعي بواجهة تبلغ 8.5 سنتيمتر. وينبغي أيضاً طلاء الجوانب الثلاثة للعوارض البارزة من الملعب بالتبادل بلونين مختلفين عن لون الخلفية. وينبغي طلاء كلا المرميين داخل الملعب باللون نفسه. وكل مرمى يحتوي على شبكة. ويجب أن تكون الشبكة متراخية حتى لا ترتد الكرة التي تدخل هدفاً إلى الخارج مباشرةً. وإذا لزم الأمر، يتم تثبيت شبكة أخرى بالمرمى.

منطقة المرمى

يحاط مرمى الهدف من الخارج بمنطقة تعرف بمنطقة المرمى. وتحدد هذه المنطقة بواسطة دائرتي الربع، ويوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى شعاع يبلغ طوله 6 أمتار وخط وصل مواز لخط المرمى، يعرف بخط السبعة أمتار. ولا يسمح إلا لحارس المرمى بالتواجد في هذه المنطقة. بيد أنه يمكن لأي لاعب مسك الكرة ولمسها في الهواء داخل حدود هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزه خارج حدود المنطقة ورمى الكرة قبل نزوله على الأرض. وإذا لمس اللاعب أرض الملعب داخل منطقة المرمى، ينبغي أن يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة. إلا أنه إذا تعمد أحد اللاعبين تجاوز هذه المنطقة حتى يتخذ موقعاً أفضل يمكنه من تسجيل هدف داخل مرمى الخصم، ففي هذه الحالة تكون الكرة من حق لاعبي الخصم. وبالمثل، إذا تعمد أحد المدافعين تجاوز هذه المنطقة محاولاً اتخاذ موقع أفضل على أرض الملعب، فسيجازى على ذلك لأنه خالف قواعد اللعب. ويجب أن يحترز لاعب الخصم.

منطقة تبديل اللاعبين

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق خارج جانبي خط المنتصف على أرض الملعب. وعادةً ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد. يجلس على هذه المقاعد مدربا الفريقين ولاعبو الاحتياط والموقوفون. وكل منطقة تبديل ينبغي أن تكون قريبة من المرمى الخاص بكل فريق. وفي

أثناء فترة الاستراحة ما بين الشوطين، يتم تبديل هاتين المنطقتين بين الفريقين. وعلى كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز خط التبديل الذي يعتبر جزءاً من الخط الجانبي للملعب ويمتد بمسافة 4.5 متر؛ بدايةً من خط المنتصف ووصولاً إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق.

زمن المباراة



وقت مستقطع

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقةً، وذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة وما فوق، مع وجود استراحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق. وفي أثناء فترة الاستراحة، ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد. وبالنسبة للناشئين، يكون زمن المباراة كالآتي:

- دقيقة من سن 12 إلى 16 2×25
- دقيقة من سن 8 إلى 12 2×20

ومع ذلك، فإن الاتحادات القومية في بعض الدول قد تختلف فيما بينها من حيث تنفيذ الإرشادات والقواعد المتفق عليها رسمياً. إذا كان من الضروري تحديد الفريق الفائز في التصفيات النهائية لإحدى الدورات يتم تمديد الوقت لشوطين إضافيين في حالة التعادل، مدة كل منهما 5 دقائق بينهما فترة استراحة لمدة 1 دقيقة. وإذا انتهى الشوطان الإضافيان بالتعادل أيضاً، تتم إضافة شوطين إضافيين آخرين مدة كل منهما 5 دقائق، وإذا استمر التعادل، م وفقاً لتقديرهم الشخصي، وعادةً ما تكون الأسباب إصابة أحد اللاعبين **وقت مستقطع** بإعطاء أو الاستبعاد أو الطرد أو تنظيف أرض الملعب. كما يتطلب مع الرميات الترجيحية فقط منح وقت مستقطع لأن تغيير حراس المرمى يستقطع وقتاً طويلاً من الوقت المخصص لتنفيذها. بناءً على طلبه لمدة 1 دقيقة في كل شوط من وقت **وقت مستقطع لكل فريق** ويحق منح اللعب الاعتيادي. وهذا الحق لا يعطى إلا للفريق المستحوذ على الكرة. ويجب على إداري الفريق الذي يرغب في الحصول على الوقت المستقطع الإشارة بوضوح بالبطاقة الخضراء بالأسود. وبعد ذلك يتجه إلى منتصف الخط الجانبي ويرفع البطاقة T المكتوب عليها حرف

الخضراء عاليًا وبطريقة واضحة تمامًا، يمكن للميقاتي تمييزها مباشرة. وعلى الفور، يصفر الميقاتي ليعلن عن وقف المباراة وإيقاف الوقت،

الحكام

يقود مباراة كرة اليد اثنان من الحكام. وبعض الهيئات القومية تسمح بإقامة المباراة في وجود حكم واحد فقط في حالات خاصة، كأن يُصاب الحكم الثاني بمرض يمنعه من المشاركة في المباراة قبل بدء المباراة بوقت قصير، وإذا أُصيب أحد الحكام في المباراة يتم استبدال الحكمان بحكمان آخرا لاستكمال المباراة. وفي حالة ما إذا اختلف الحكمان في أية مسألة تتعلق بالمباراة، فيتم التوصل فيما بينهما إلى قرار بعد أخذ وقت مستقطع لفترة قصيرة. وإذا أعطى الحكمان قرارًا في آن واحد معًا في حق الفريق المخالف واختلفا حول نوع العقوبة، فإن عليهما توقيع العقوبة القصوى. وعلى حكمي المباراة اتخاذ القرارات الصائبة بناءً على ملاحظتهما بشأن سير المباراة.^[4] وتكون قراراتهما حاسمة لا رجعة فيها، ولا يعاد النظر فيها إلا إذا كانت خارجة عن قواعد اللعب. ويقف الحكمان على أرض الملعب؛ بحيث يستطيعان مراقبة اللاعبين من جميع الجوانب. ويقفان في وضع مائل في مواجهة قطر الملعب، حتى يتسنى لكل منهما مراقبة سير المباراة على أحد الخطوط الجانبية للملعب. ويحدث تبادل تلقائي بين موقعيهما عندما يفقد اللاعبون الاحتفاظ بالكرة. كما يقوم الحكمان بتبديل مواقعهما كل 10 دقائق تقريبًا (تبديل طويل)، ويقومان بتغيير أماكنهما على جانبي الملعب كل 5 دقائق (تبديل قصير)، أو حين يقوم أحد الحكام باحتساب أكثر من قرار على نفس الفريق في وقت قصير وخاصة إذا كان ضمن هذه القرارات احتساب أكثر من رمية 7 أمتار متتالية على نفس الفريق فيقومان بالتبديل للشفافية. ولقد حدد الاتحاد الدولي لكرة اليد 17 إشارة يدوية حتى يكون هناك اتصال مرئي بين اللاعبين والحكام على أرض الملعب. ويُخرج الحكم الكرة الأصفر لينذر اللاعب الذي ارتكب مخالفة يمكن التسامح عنها، بينما يخرج البطاقة الحمراء،^[5] لطرد اللاعب الذي ارتكب خطأ جسيمًا يستحيل معه أن يستأنف المباراة. كما يطلق الحكم صفارته في حالة ما إذا حدثت مخالفات أثناء المباراة من جانب اللاعبين أو ليعلن استئناف اللعب. وإلى جانب حكمي المباراة، هناك أيضًا مسجل الأهداف والميقاتي وهما يختصان بالقيام ببعض المهام الرسمية مثل إفساح الطريق المؤد للمرمى حتى يتمكن اللاعبون من إحراز الأهداف وإيقاف المباراة لفترة أو بدنها والإعلان عن انتهاء الوقت على الترتيب. وعليهما أيضًا مراقبة المقاعد التي يجلس عليها لاعبو الاحتياط حتى يتسنى لهما إخطار حكمي المباراة بأي أخطاء تحدث أثناء استبدال اللاعبين. ويجلسان بين منطقتي تبديل اللاعبين. ويمكن وجود ثلاث حكام عن المباريات القوية



- تصنع الكرة من الجلد او من مادة صناعية ويجب ان تكون مستديرة
- لا يكون سطحها الخارجي لامع او أملس
- ان قياسات الكرات واي محيط والوزن التي تستخدم من قبل الفئات المختلفة للفرق تكون كالآتي :
58_60 سم ، 425_475 غم (القياس رقم 3 للاتحاد الدولي) للأعمار فوق الـ 16 سنة.
45_56 سم، 325_375 غم (القياس رقم 2 للاتحاد الدولي) للأعمار فوق 14 سنة والناشئين
العمر من 12_16 سنة
50_52 سم ، 290_330 غم (قياس رقم 1 للاتحاد الدولي) العمر من 8_14 سنة للناشئات
وللأشبال من عمر 8_12
- لكل مباراة يجب ان تتوافر كرتان قانونيتان على الأقل
- الكرة او الكرات الاحتياطية يجب ان تتوافر مباشرة عند طاولة المؤقت اثناء المباراة الكرات يجب ان تلئم متطلبات القانون
- يقرر الحكمان متى تستخدم الكرة الاحتياطية
- في مثل هذه الحالات يجب على الحكمين وضع الكرة في اللعب بسرعة وذلك لتقليل التوقيفات ولتجنب الأوقات المستقطعة