

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة المستنصرية

الهجوم في كرة اليد

اعداد

د. علاء محمد جاسم

للمرحلة الرابعة (صباحي - مسائي)

الاعداد الخططى الهجومى بكرة اليد

تعريف الهجوم : بانه موقف خططي يوجد فيه الفريق في حالة الاستحواذ على الكرة ممايجعله قادرا على تحديد احداث اللعب بشكل كبير .

يعد الهجوم احد جانبي الاعداد الخططي الذي يتكون من الدفاع والهجوم فالهدف من الهجوم هو التصويب على المرمى ومن ثم تسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس .يبدأ الهجوم من لحظة الاستحواذ على الكرة ويعد الوسيلة التي يستطيع الفريق عن طريقها تسجيل اكبر عدد من الاهداف في مرمى الفريق المنافس ويكون ذلك عن طريق فتح ثغرات او خلخلة دفاع الفريق الخصم .

يبدأ الهجوم من اللحظة التي يستحوذ الفريق على الكرة ويستمر الى ان يفقدها او يسجل هدف خلال هذه الفترة فان المهاجمين يحاولون ان يسجلوا هدف في المراحل المختلفة من الهجوم بواسطة تطبيق عناصر الاداء الفني والاداء الخططي الفردية والجماعية في الهجوم

ان فن الهجوم يعتمد فى اساسه على .

- الامكانيات الفردية للاعبى الفريق من جهة .
- التفاهم فيما بينهم من جهة ثانية .

تتطلب عملية نجاح الهجوم مراعاة النقاط التالية

- 1- اتقان المهارات الاساسية واستخدام من مختلف انواع الخداع .
- 2- العمل المناسب ضد نوع الدفاع واجادة انواع التصويب .
- 3- تفهم تحركات الزملاء جيدا .
- 4- حسن الانطلاق للهجوم الخاطف .

الواجبات التى توضح ترابط اداء المهارات مع الفكر والعمل الخططى للاعب كرة اليد منها

- 1- طلب الكرة عند اختيار المكان المناسب .
- 2- التصرف بالكرة .
- 3- التعاون والاتصال مع الزميل .
- 4- التفوق والتغلب على المنافس .
- 5- التطلع الى تسجيل هدف .
- 6- خلق الثغرات .

مراحل الهجوم

ان الهجوم فى لعبة كرة اليد يمر بمراحل متعددة ومتنوعة اذ يمكن ان ينجح فى واحد منها وقد تنتهى المراحل كافة من دون ان يكتب النجاح لها وهذا يعني ان ليس ثمة مرحلة هجومية اضل من الاخرى اذ ان ماهو جديد لموقف مايكون غير مناسب لآخر والعكس صحيح . ولنجاح اية مرحلة هجومية لابد من اجادة اللاعبين واتقانهم للقواعد الاساسية .

المرحلة الاولى : الهجوم السريع الفردي

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

- 1- حصول مدافع على الكرة في اثناء قيام الفريق المهاجم بالمناولة او عن طريق ارتداد الكرة من حارس المرمى او هيكل المرمى .
- 2- حدوث اخطاء هجومية من الفريق المنافس .
- 3- حصول حارس المرمى على الكرة بعد صدها والسيطرة عليها .

مراحل الهجوم السريع الفردي

- 1- مرحلة التوقع والبدء .
- 2- مرحلة التقدم بالكرة .
- 3- مرحلة التصويب الانهاء .

مميزات الهجوم السريع الفردي

- يعد الهجوم الخاطف افضل اسلوب هجومي واسرعه للوصول الى المرمى .
- احراز هدف باقل جهد ووقت مقارنة بالهجوم من المراكز .
- اجادة اي فريق لهذا النوع من الهجوم تكون النتيجة له افضل .
- له مردودات نفسية ايجابية مهمة على الفريق الذي يقوم به ويعطيه حافز اكبر ويعمل على تقليل معنويات الفريق الخصم .
- استخدام هذا النوع من الهجوم يتطلب استخدام مساحة الملعب بالكامل .

الاطء الشائعة في الهجوم السريع الفردي

- 1- ضعف التوقيت بين سرعة اللاعب المنطلق وسرعة الكرة .
- 2- المغالاة في استخدام الطبطبة في اثناء التقدم .
- 3- التصويب من بعيد او الاقتراب كثيرا من حارس المرمى .

اسس نجاح الهجوم السريع الفردي.

- ان يكون لاعبي الفريق يتمتعون بلياقة بدنية .
- دقة المناولات الطويلة .
- ضرورة وجود لاعبين سريعين بالاجنحة .
- ان تكون لدى اللاعب المقدرة على الروؤيا الجانبية في اثناء الركض .
- عدم استخدام المناولة المرتدة في اثناء التقدم بالكرة .

المرحلة الثانية : الهجوم السريع الجماعي (الموسع)

محاولة الهجوم السريع ولكن بزيادة عدد اللاعبين المهاجمين نحو مرمى المنافس ضد دفاع غير منظم وغير متكامل .

مميزات الهجوم السريع الجماعي

- احراز هدف باقل جهد واقل زمن ممكن .
- اداء الهجوم قبل ارتداد المدافعين الى مواقعهم الدفاعية .

الايخطاء الشائعة

- ضعف في دقة المناولات وتوقيتها بين المهاجمين .
- استخدام الطبطبة بكثرة .
- الانتشار الخاطئ للمهاجمين وتقارب المسافات بينهم .

اسس نجاحها

- ان تكون المناولات قصيرة وسريعة لغرض المحافظة على الكرة .
- ان تتوافر لدى اللاعبين سرعة الحركة والتفكير والتصرف .
- كلما كان عدد اللاعبين المشتركين في الهجوم اكبر كانت فرصة نجاحه اكبر .

حالات الهجوم السريع الجماعي

اولا : الزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين : ويحصل في اثناء الهجوم السريع الجماعي تفوق المهاجمين على المدافعين .

ثانيا: تساوي عدد المهاجمين مع عدد المدافعين

ثالثا: الزيادة العددية للمدافعين على المهاجمين .

المرحلة الثالثة : مرحلة بناء الهجوم (الهجوم المنظم)

وهو هجوم تنظمي حسب المراكز الهجومية ويبدأ نقل سريع للكرة بين الزملاء للتحضر للقيام باداء تكتيكي ومحاولة تسجيل الهدف باختراق الدفاع للمنافس ويعمل المهاجمين من خلال استخدام احدى التشكيلات الهجومية

يستخدم الهجوم من المراكز في الحالات الاتية

- 1- احتلال المدافعين لاماكنهم.
- 2- الرغبة في المحافظة على فارق الاهداف .
- 3- نقص القوة اللازمة لاتمام الهجوم السريع .

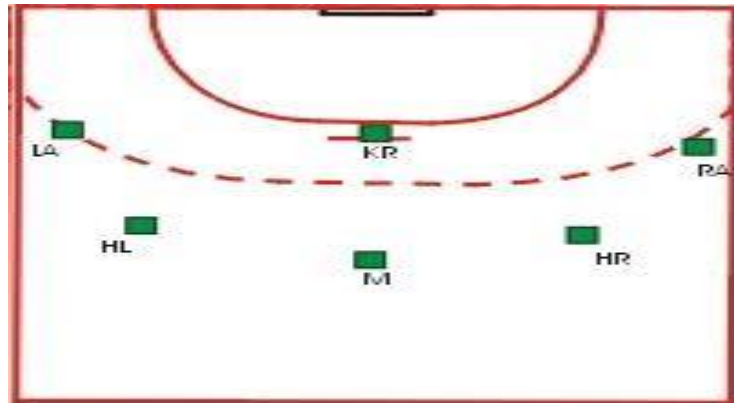
التشكيلات الهجومية

- 1- التشكيل الهجومي 1:5

يستخدم هذه التشكيل لتهدة اللعب وعندما يبغى الفريق المهاجم اكتساب وقت اكبر من المباراة ويتكون هذه التشكيل بوجود خمسة لاعبين في الخط الخلفي ولاعب واحد على الدائرة .

يستخدم هذه التشكيل في الحالات الاتية

- ضعف حارس المرمى في صد التصويبات البعيدة .
- ضعف المدافعين وقصر القامة .
- الاحتفاظ بالكرة لاطول مدة ممكنة .
- وجود لاعبين يجيدون التصويب من المناطق البعيدة .
- وجود لاعب واحد يجيد اللعب على الدائرة .

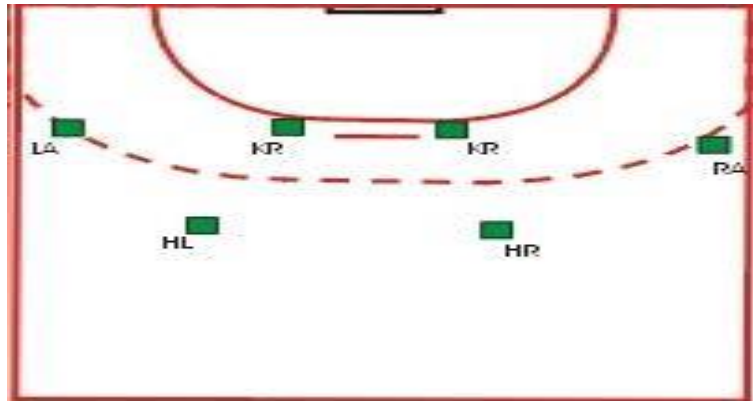


2- التشكيل الهجومي 2:4

تعد هذه الطريقة متقدمة جدا لانها تعتمد على عوامل خاصة بها ومن المؤكد بهذا التشكيل لا يستمر كثيرا بل تعد نقطة بداية ثم تتغير الى (3:3 & 4:2) كتشكيلات هجومية مستمرة .

ولنجاح هذه التشكيل يجب توافر الاتي .

- لاعبو ذوو مهارة عالية في التصويب البعيد .
- لاعبو ذوو مهارة عالية على الدائرة .

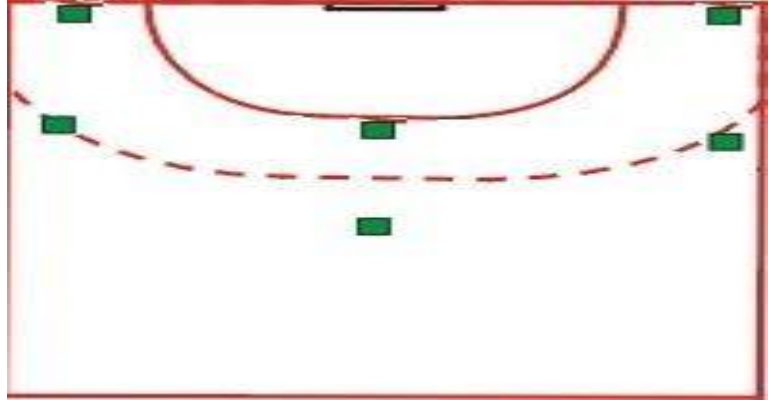


3-التشكيل الهجومي 3:3

ويستخدم هذه التشكيل في حالة توافر ثلاثة لاعبين متخصصين في التصويب البعيد وثلاثة لاعبين مختصين على الدائرة .

ولنجاح هذه التشكيل لابد من توافر الاتي

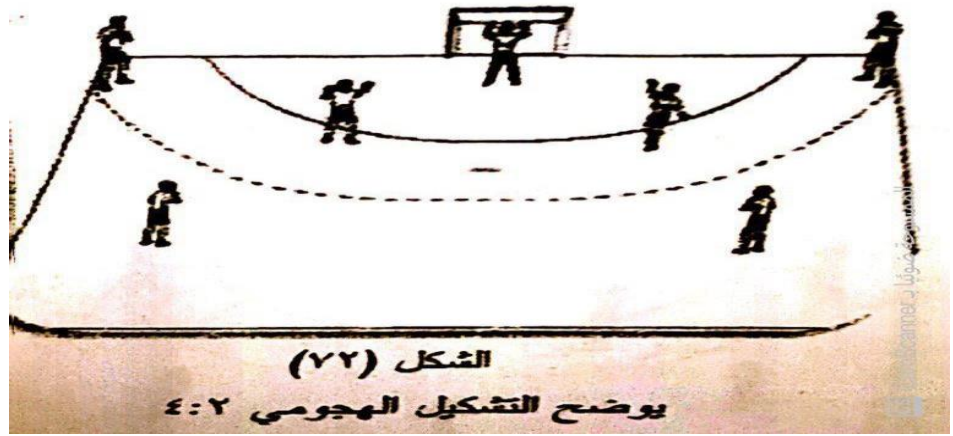
- توافر عدد من اللاعبين ممن لديهم القدرة على اللعب في المنطقتين الامامية والخلفية .
- قدرة الفريق على نقل اللعب بسرعة ومهارة من المنطقة الخلفية الى المنطقة الامامية وبالعكس .



4 – التشكيل الهجومي (4:2)

في حالة الدفاع القوي للفريق المنافس الذي يمتاز لاعبوه بطول القامة يمكن اتباع تشكيل 4:2 لانه اكثر فاعلية وتأثيرا وهذا التشكيل ينجح في ارباك المدافعين بسبب كثرة تغيير المراكز بين المهاجمين على الدائرة والتعاون مع لاعبي الخط الخلفي ولنجاح هذا التشكيل لابد من توافر الاتي :

- المحافظة على تامين الكرة .
- توافر عدد من اللاعبين ممن لديهم القدرة على اللعب في المنطقتين الامامية والخلفية .
- قدرة الفريق على نقل ثقل اللعب بسرعة ومهارة من المنطقة الخلفية الى المنطقة الامامية وبالعكس عن طريق التحرك السريع للاعبين



المرحلة الرابعة : مرحلة انهاء الهجوم (التكوينات الاساسية للهجوم)

ان مرحلة الانهاء الناجحة لاتعتمد على التشكيلات الاسية في فتح الثغرات فقط انما يجب انيكون هناك جهد مبذول قبل ذلك عند التحرك الهجومي في اثناء مرحلة بناء الهجوم لتثبيت المدافعين بوضع يساعد على تنفيذ التشكيل الاساس المتفق عليه .

اهم التكوينات الهجومية بكرة اليد

اولا : الحجز . اصبح الحجز احدى الوسائل المهمة والجيدة للعمل في النهج الهجومي الجماعي للهجوم الناجح في كرة اليد الحديثة .

ثانيا : تغيير المراكز .

ثالثا: احداث التفوق العددي .

رابعا : المناولة المزدوجة .

خامسا: الاندفاع الهجومي المتوازي

سادسا : تحركات مسبقة متفق عليه

الخطط الهجومية وعلاقتها بالاساليب الدفاعية

ان اختيار التشكيل والخطط الهجومية المناسبة يعتمد على عوامل عدة ، منهاالاسلوب الدفاعي المستخدم من الفريق المنافس ، واستغلال نقاط الضعف المؤثرة فيه ، اذ ان هناك اسلوبان للدفاع وهما : اما ان يكون دفاعا مفتوحا ، او دفاعا مغلقا وعليه يجب التنويع في التدريب على الخطط الهجومية .

اولا: واجبات واهداف التدريب للهجوم على الدفاع المفتوح .

- 1- تنمية القدرة على اللعب 1×1 لغرض الخداع والاختراق .
- 2- تنمية القدرة على اجادة المناولات في المسافات القصيرة والبنية للدفاع .
- 3- تنمية مهارة الخداع بمختلف انواعه .
- 4- تنمية اجادة التصويب من مختلف الاماكن .
- 5- تنمية القدرة على اللعب مع الزملاء ولاسيما لاعبي الخط الخلفي ولاعب الدائرة .

ثانيا : واجبات واهداف التدريب للهجوم على الدفاع المغلق .

- 1- القدرة على التصويب من الخط الخلفي من فوق حائط الصد وانواع التصويب الاخرى .
- 2- تنمية قدرة على اتقان المناولات والتسلم في اثناء التحركات .
- 3- تنمية القدرة على تنفيذ اللعاب الهواء .
- 4- تنمية القدرة على اختراق واستغلال الثغرات بين المدافعين .