



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

وررياضات المضرب

مادة كرة اليد - الفرقة الأولى

# محاضرة (١)



د / عمرو سيد فهمك

## التمرير فى كرة اليد

يعتبر التمرير من أسرع وأسهل السبل لنقل الكرة من مكان لآخر بالملعب ، فالفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع المتقن يعتبر من الفرق التي يصعب عليها ، حتى إذا كان الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة فإجادة التمرير تمكن الفريق المهاجم من الوصول بالكرة إلى أقرب مكان من الهدف فيسهل اصابتة بالإضافة إلى أن القدرة على الاحتفاظ بالكرة بواسطة التمرير تجعل الفريق في موقف هجومي يهدد الخصم أطول وقت من المباراة .

ويسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف ، وتدل التمريرات السريعة الصحيحة على مستوي الفريق ، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب .

وسرعة التمرير أثناء المباراة تتوقف على عدة عوامل أهمها قدرة الزميل على الاستلام وسرعته واتجاهه ، فاللاعب الذي لا تؤهله قدراته المهارية على استلام الكرة من اتجاهات ومسافات معينة يجب على الممرر أن يتجنب تمرير الكرة إليه من هذه الاتجاهات والمسافات حتى يضمن بذلك سلامة تمريراته .

كما أن التمريرات تعتبر مقياسا للدلالة على ما يلي :

- 1- درجة مستوي الإعداد المهاري الذي ينضج من خلال إتقان مختلف أنواع التمريرات وسرعة استخدامها والقدرة على إخفاء طريق التمريرة بمساعدة حركات الخداع .
- 2- الاستيعاب الخطي للاعب الحائز على الكرة الذي ينضج من خلال حسن اختيار التمريرة الصحيحة والتوقيت الدقيق والزميل المناسب .
- 3- الاستيعاب الخطي للزميل المستقبل الذي يتضح من خلال حسن احتلاله للمكان المناسب لاستقبال التمريرة .

ويجب مراعاة أن التمريرات بين أفراد الفريق ترمى في النهاية إلى أقصر طريق عملي لتصويب الهدف.

ويختلف التمرير من وجهة نظر خطط اللعب إلى:

### ١. التمرير القوي:

كما في حالة التمرير طويل المدى عند الهجوم الخاطف أي مع التفوق العددي للمهاجمين عن المدافعين أو التمرير بحدّة إلى زميل ليصعب الإعاقة بواسطة المدافع كما هو الحال عند التمرير لمهاجمي الدائرة.

### ٢. مسافة التمرير:

التمرير قصير المدى يستخدم لمهاجمة الدائرة أو اللاعب المجاور. أما التمرير طويل المدى فيستخدم عند محاولة تغيير التمرير من جانب لآخر.

### ٣. اتجاه التمير:

التمير أماما أو خلفا أو التمير المتقاطع أو الطولي مع ملاحظة الابتعاد عن التمير المتقاطع البطيء في المنطقة الدفاعية.

### ٤. ارتفاع التمير:

يؤدي التمير غالبا في مستوى الرأس. وفي بعض الأحيان يمكن التمير على شكل قوس أو التمير المرتد من الأرض خلال المدافعين.

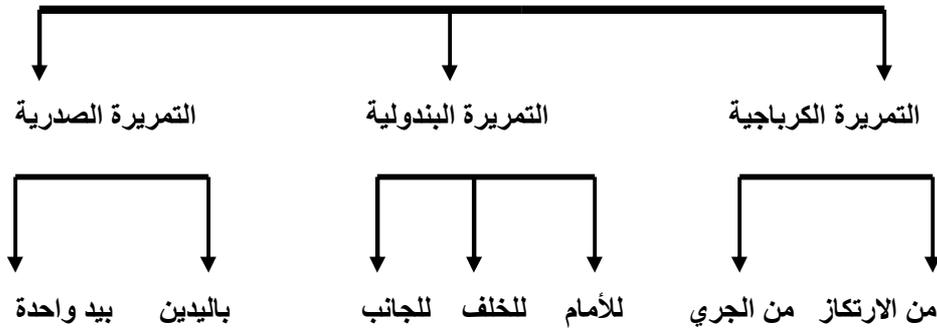
### ٥. توقيت التمير:

التمير السريع لإجهاد المنافسين. أما التمير البطيء فيتم لكسب المزيد من الوقت.

### ٦. التمير في حالة العوامل الخارجية:

في حالة الريح تستبعد التميرات الطويلة حتى لا يكون هناك تأثير على خط طيران الكرة. وفي حالة ابتلال أرضية الملعب وكذلك بالنسبة للملاعب غير المستوية يراعى تجنب التميرات المرتدة مع الحرص في التميرات عامة في هذه الحالة. كما يتوقف نجاح التميرة على التوقيت الصحيح لحركة اللاعب المستقبل. أذن فإن التوقيت سواء السريع أو البطيء لحركة الزميل المستقبل يؤديان إلى إعاقة المنافس للتميرة.

### أنواع التمير



## التمريرة الكرابجية :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف وهناك نوعان لهذه التمريرة طبقاً لطريقة الأداء هما (التمرير من الارتكاز – التمرير من الجري).

وتستخدم التمريرة الكرابجية غالباً عند الرغبة في التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على هدف نظراً لما تتميز به من حدة كبيرة.



## الوصف الحركي للأداء :

أ - يتم نقل الكرة لإحدى اليدين ، وتسحب الذراع للخلف وتكون الكرة بارتفاع الرأس أو أعلى قليلاً ، وفي بداية الأداء تكون الكرة مواجهة للأرض تقريباً ثم تقلب لتصبح مواجهة لأعلى ، ويكون وضع الذراع الأخرى جانباً .

ب - يجب أن يكون وضع الذراع الرامية خلف الكرة مع مسكها بالأصابع دون الضغط عليها .

ج - تبدأ الحركة بالمرحلة التمهيديّة للتمرير من خلال مرجحة الذراع للخلف ، يتوقف مدى هذه المرجحة على المسافة المراد تمرير الكرة خلالها ، فكلما زادت مسافة التمرير كلما زادت مرجحة الذراع .

د - أثناء حركة الاستعداد يلاحظ وجود انثناء في المرفق بحيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريباً ، وأثناء حركة الاستعداد تنقل قدم الارتكاز للأمام .

هـ - بعد ذلك مباشرة تبدأ حركة التمرير والتي تتم عن طريق عودة الجذع للوضع الطبيعي مع الارتكاز على القدم الأمامية ، هذا ويلاحظ إن رسغ اليد يلعب دوراً أساسياً في توجيه الكرة .

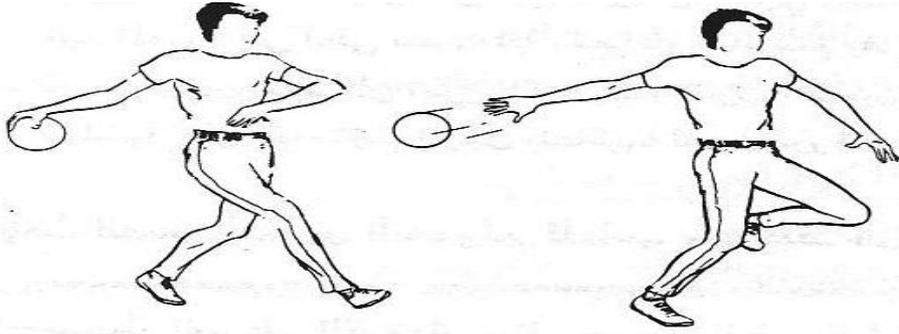
و - بعد ترك اليد للكرة تستكمل الذراع الرامية الحركة بانسيابية ، ثم القدم الخلفية للأمام لإيقاف الجسم في حالة اندفاعه للأمام .

## التمريرة البندولية :

يحتاج التنوع في طرق تمرير الكرة إلى إجادة بعض أنواع التمريرات الأخرى وتسهم مختلف أنواع التمريرات البندولية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة جداً.

ويقتصر استخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة وفي هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمرير وتكسب التمرير حدتها المناسبة كنتيجة لانتشاء الساعد على أعلى الذراع.

وتنقسم التمريرة البندولية إلى ( التمريرة البندولية للأمام – و للخلف – و للجانب ).



## الوصف الحركي للأداء :

بعد تسليم اللاعب الكرة والتمكن من السيطرة عليها أمام الجسم ، يتم مسكها بيد واحدة لإتمام حركة مرجحة الذراع بحيث تتجه الكرة نحو الأرض خلال المرجحة وتستمر في حركتها من أمام الجسم إلى الجانب مع تغيير كف اليد لتواجه الكرة الزميل المراد تمرير الكرة إليه ، بعد ذلك تمرر الكرة بمفصل رسغ اليد على أن تكون تغيير كف اليد لتواجه الكرة الزميل المراد تمرير الكرة إليه ، بعد ذلك تمرر الكرة بمفصل رسغ اليد على أن تكون التمريرة في مستوى الحوض ، تستخدم الذراع الرامية في حركتها للجانب لتكون موازية للأرض تقريباً مع نقل مركز ثقل الجسم على القدم المعاكسة لاتجاه التمرير ، من هنا تجد أن هذه التمريرة تعتمد بالدرجة الأولى على حركة رسغ اليد والأصابع .

قانون كرة اليد

قاعدة ٦

منطقة المرعى

The Goal Area	منطقة المرمى
	<p>٦ : ١</p> <p>يسمح فقط لحارس المرمى بدخول منطقة المرمى (على أية حال انظر ٦:٣). تشمل منطقة المرمى خط منطقة المرمى، ويعتبر لاعب الملعب قد دخلها عندما يلمسها بأي جزء من جسمه.</p>
	<p>٦ : ٢</p> <p><u>عندما يدخل لاعب الملعب منطقة المرمى تكون القرارات كالتالي:</u></p> <p>أ - رمية حارس مرمى، عند دخول لاعب من الفريق المهاجم لمنطقة المرمى والكرة بحوزته أو يدخل بدون كرة ولكنه استفاد بتصرفه هذا (١٢:١).</p> <p>ب- رمية حرة، عند دخول لاعب من الفريق المدافع منطقة المرمى وحصل على استفادة، ولكن بدون إضاعة فرصة التسجيل (١٣:١ ب انظر أيضاً ٨:٧ و).</p> <p>ج- رمية الـ ٧ أمتار عند دخول لاعب من الفريق المدافع منطقة المرمى، وبدخوله هذا أضعاف فرصة واضحة للتسجيل (١٤:١). ومفهوم هذه القاعدة هو أن ( دخول منطقة المرمى) لا يعنى فقط مجرد لمس خط منطقة المرمى، ولكن يعنى دخول منطقة المرمى بوضوح.</p>
	<p>٦ : ٣</p> <p><u>لا تعطى عقوبة على دخول منطقة المرمى عندما:</u></p> <p>أ- يدخل اللاعب منطقة المرمى بعد لعب الكرة، طالما لم يتسبب في إضاعة فرصة على المنافس.</p> <p>ب- يدخل أى لاعب من الفريقين منطقة المرمى بدون كرة ولم يكتسب أى استفادة من ذلك.</p>
	<p>٦ : ٤</p> <p>تعتبر الكرة «خارج اللعب» عندما يسيطر حارس المرمى عليها في منطقة المرمى (١٢:١). ويجب عليه إعادة الكرة إلى اللعب من خلال رمية حارس المرمى (١٢:٢).</p>

٦ : ٥	<p><u>تعتبر الكرة في اللعب</u> عندما تكون <u>متدحرجة</u> فوق الأرض داخل منطقة المرمى، حيث تعتبر بحوزة حارس مرمى الفريق والذي لا يمكن لغيره أن يلمسها. وكذلك يمكن لحارس المرمى التقاطها، عند ذلك تصبح الكرة خارج اللعب، ومن ثم تعاد للعب مرة أخرى وفقاً للقواعد (٤:٦ ، و ١٢:١-٢) (انظر على أية حال ٧:٦ ب). إذا لامس أحد زملاء حارس المرمى الكرة عندما تكون متدحرجة داخل منطقة المرمى يؤدي ذلك لاحتساب رمية حرة (١١:١٣) [انظر على أية حال ١٤:١١ بالتوافق مع الإيضاح ٦ ج]. تستأنف المباراة برمجة حارس مرمى إذا لامس الكرة أي لاعب من الفريق المنافس (١٢:١ III).</p> <p>تكون الكرة خارج اللعب مباشرة إذا استقرت على الأرض في منطقة المرمى (١٢:١ II)، وتعتبر بحوزة حارس مرمى الفريق، ولا يسمح إلا للحارس بلمسها فقط. يجب على حارس المرمى إعادة الكرة إلى اللعب وفقاً للقواعد (٤:٦ و ١٢:٢) (انظر على أي حال ٧:٦ ب). وتبقى رمية لحارس المرمى إذا لامس الكرة أي لاعب من كلا الفريقين ( ١٢:١ الفقرة الثانية ، ١٣:٣).</p> <p>عندما تكون الكرة في الهواء فوق منطقة المرمى يسمح بلمسها طالما أنها تتفق مع القاعدتين (٧:١ و ٧:٨).</p>
٦ : ٦	<p>سوف يستمر اللعب (برمية حارس المرمى وفقاً للقاعدتين ٤:٦-٥) إذا لامس أحد اللاعبين المدافعين الكرة أثناء الدفاع، ثم أمسك بها حارس المرمى أو استقرت في منطقة مرماه.</p>
٧ : ٦	<p><u>إذا قام اللاعب بلعب الكرة إلى داخل منطقة مرماه، تكون القرارات كالتالي:</u></p> <p>أ- <u>هدفاً</u> إذا دخلت الكرة المرمى.</p> <p>ب- <u>رمية حرة</u> إذا استقرت الكرة داخل منطقة المرمى، أو إذا لمسها حارس المرمى ولم تنخل المرمى (١٣:١ أ - ب).</p> <p>ج- <u>رمية جانبية</u> إذا عبرت الكرة خط المرمى الخارجى (١١:١).</p> <p>د- يستمر اللعب إذا مرت الكرة من خلال منطقة المرمى عائدة إلى منطقة اللعب دون أن يلمسها حارس المرمى.</p>
٦ : ٨	<p>تظل الكرة باللعب إذا ارتدت من منطقة المرمى إلى منطقة اللعب.</p>

