

جامعة المسييلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الثانية ليسانس

قسم التدريب الرياضي

السداسي الثالث

المقياس كرة اليد ( محاضرة رقم 05 )

من إعداد

أ.د. سديرة سعد

## الصفات المهارية الدفاعية في كرة اليد:

. . ماهية الدفاع:

يعتبر الفريق مدافعا بمجرد أن يفقد لاعبيه الكرة وحينئذ يصبح من واجبه أن يتحول بسرعة للدفاع عن مرماه لمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ الجمل الخطئية الهجومية أو التطور الهجومي لمحاولة تسجيل الأهداف. ويجب أن يبدأ الدفاع بمهاجمة اللاعب الذي استحوذ على الكرة وذلك من خلال اللاعب الذي فقد الكرة أو اقرب لاعب من لاعبي الفريق المدافع وليس المهم أن تكون المهاجمة لغرض الاستحواذ على الكرة مرة أخرى، ولكن قد تكون المهاجمة بهدف الضغط على اللاعب المهاجم حتى لا يستطيع التميرير أو التصويب بالقوة والسرعة المطلوبة، وهذا يساعد لاعبي الفريق المدافع من القيام بالتغطية أو مراقبة اللاعبين المهاجمين الآخرين أو قطع الكرة وهذا الواجب الدفاعي هو أول خطوة دفاعية أساسية يجب على جميع اللاعبين القيام بها عند فقدانهم للكرة خاصة لاعبي الهجوم الذين نجد أن كثيرا منهم أحيانا لا يشارك مشاركة فعالة في أعمال الدفاع عند فقد لاعبيه للكرة أما الخطوة الثانية فهي أن يتحرك ويتجه ليقف كل مدافع بحيث يكون عند مراقبته لاعبي الفريق المهاجم في مكان بين اللاعب المهاجم ومرماه.

. المهارات الدفاعية الأساسية للاعب الدفاع ضد اللاعب المهاجم (بدون كرة):

° وقفة الاستعداد:

وضع الاستعداد الدفاعي هو الوضع الذي يبدأ منه اللاعب التحرك لأداء أي مهارة من المهارات الدفاعية بهدف الاستحواذ على الكرة أو منع لاعبي الفريق المهاجم من تنفيذ التصور الهجومي للفريق وتسجيل الأهداف.

## ° التحركات الدفاعية:

هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة، وتهدف إلى منع اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه. والتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع إما تكون للأمام، أو للجانب، أو للخلف، أو لأحد الاتجاهات، أو للخلف بميل سواء لليمين أو لليسار.

° التوقف:

إذا كانت الوسيلة الفعالة لتحركات المدافع هي الخطوات الآلية السريعة والقصيرة المتلاحقة، فيجب أن يعقل هذه التحركات عملية توقف متزنة تسمح للاعب المدافع بوضع دفاعي مناسب يستطيع من خلاله إيقاف تحركات اللاعب المهاجم لمنعه من اتخاذ أماكن أو أوضاع هجومية تعطيه مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه.

° حجز المهاجم:

ويقصد به قيام المدافع بمنع المهاجم من التحرك أو سد طريق جري المهاجم (حجز المهاجم) لمنعه من القطع أو على الأقل تأخيره برهة من الوصول إلى المكان الذي يستطيع من خلاله تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه وتسجيل أهداف.

## ° تفادي الحجز:

الحجز عملية يقوم بها اللاعب المهاجم من خلال حركة إعاقة قانونية للاعب المدافع بهدف إتاحة الفرصة لزميله المهاجم للتخلص من اللاعب المدافع ويعتبر الحجز من أكسر وسائل العمليات الخططية للهجوم، ولذا يجب على المدافع أن يكون يقظا باستمرار لمواجهة محاولات الحجز من قبل اللاعبين المهاجمين.

. المهارات الدفاعية الأساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:

## ° إعاقة التمريرات:

عند قيام اللاعب بالدفاع لإعاقة التمريرات أن تكون محاولاته الدفاعية عملية ملحة ومزعجة للمرور وبصورة آلية.

## °إعاقة التصويبات:

لا يستطيع اللاعب المدافع التعرف عما إذا كان اللاعب المهاجم الحائز على الكرة ينوي التميرير أو التصويب أو تخطي الدفاع لتنفيذ جملة الحركية والخططية وهذا يتطلب من المدافع درجة عالية من الصدق والتوقع لحركات المهاجم وإعاقة تصويباته.

## ° التصدي للمراوغة (الخداع):

عندما يحاول المهاجم تخطي المدافع المقابل له، فإنه يتعين على المدافع التركيز على الدفاع ضد جسم المهاجم والكرة معه، وتتوقف أداء مهارة التصدي للمراوغة على بعد المهاجم من خط منطقة المرمة، ففي المنطقة القريبة من خط منطقة المرمى يتم التركيز على جسم المهاجم أثناء اندفاعه للتخطي حيث انه غالبا ما يحاول التخطي بدون تنطيط الكرة.

## °الدفاع ضد تنطيط الكرة:

وهي اللحظة التي تكون فيها الكرة معلقة في الهواء وتعتبر مشتركة ما بين المدافع والمهاجم وهي اللحظة التي يفقد فيها المهاجم السيطرة عليها، وفي هذه الحالة يجب على المدافع ملازمة المهاجم والوقوف كعائق بينه وبين الوصول إلى المرمى والتصويب.

## °الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز:

يجب على اللاعب المدافع أن يكون مستعدا بصفة مستمرة لمواجهة محاولات الحجز التي تواجهه، أو عمليات المتابعة التي يقوم بها المهاجم بعد عملية الحجز.