

University of Baghdad
College of Physical Education and Sports Sciences for Girls

كرة اليد

Unit Ten
Handball



Handball is a team sport where two teams of seven players each (six players and a goalkeeper) pass and bounce a ball trying to throw it in the goal of the opposing team.

كرة اليد هي رياضة فرقية حيث يتنافس فريقان يتألف كل منهما من سبعة لاعبين (ستة لاعبين وحارس مرمرى) يمررون ويقذفون الكرة محاولين إلقاءها في مرمرى الفريق المنافس.

1. Handball - كرة اليد
2. Team sport - رياضة جماعية
3. Teams - فرق
4. Seven players - سبعة لاعبين
5. Players - لاعبين
6. Goalkeeper - حارس المرمى
7. Pass - يمرر
8. Throw - يرمي
9. Goal - المرمى
10. Opposing team - الفريق المنافس

Questions:

1. How many players are there in each handball team?

(A) 5

(B) 6

(C) 7

(D) 8

1. كم عدد اللاعبين في كل فريق لكرة اليد؟

(د) 8

(ج) 7

(ب) 6

(أ) 5

2. What do handball players do with the ball?

(A) Kick and head it

(B) Pass and bounce it

(C) Hold it still

(D) Hide it from opponents

2. ماذا يفعل لاعبو كرة اليد بالكرة؟

(د) يخفونها عن الخصوم

(ج) يمسكونها ساكنة

(ب) يمررونها ويقذفونها

(أ) يركلونها ويضربونها بالرأس

3. What is the main objective for the players in handball?

- A) To run with the ball for as long as possible
 B) To throw the ball in the goal of the opposing team
 C) To pass the ball a hundred times without interruption
 D) To bounce the ball continuously

3. ما هو الهدف الرئيسي للاعبين في كرة اليد؟
 - (أ) الركض بالكرة لأطول فترة ممكنة
 - (ج) تمرير الكرة مائة مرة دون انقطاع

- (ب) رمي الكرة في مرمى الفريق المنافس
 - (د) ارتداد الكرة بشكل مستمر

4. In a standard handball team, how many players serve as goalkeepers?

- (A) 1 (B) 2 (C) 3 (D) None

4. في فريق كرة اليد القياسي، كم عدد اللاعبين الذين يعملون كحراس مرمى؟

- (أ) 1 - (ب) 2 - (ج) 3 - (د) لا أحد

5. Handball is a sport where each team consists of seven players, including one goalkeeper.

(True/False)

5. كرة اليد هي رياضة حيث يتكون كل فريق من سبعة لاعبين، بما في ذلك حارس المرمى. (صحيح/خطأ)

6. In handball, players aim to kick the ball into the opposing team's goal. (True/False)

6. في كرة اليد، يهدف اللاعبون إلى ركل الكرة في مرمى الفريق المنافس. (صحيح/خطأ)

7. Each handball team has six outfield players and one goalkeeper on the court during official matches. (True/False)

7. يتكون كل فريق كرة اليد من ستة لاعبين خارجيين وحارس مرمى واحد على الملعب خلال المباريات الرسمية. (صحيح/خطأ)

8. The primary method of moving the ball in handball is by passing and bouncing it.

(True/False)

8. الطريقة الأساسية لتحريك الكرة في كرة اليد هي عن طريق التمرير والقذف. (صحيح/خطأ)

Object:

Handball player leaps towards the goal prior to throwing the ball, while the goalkeeper extends himself trying to stop it.

The game has a goal similar to but smaller than the one in football, the basic method of handling the ball involves the players' hands rather than their feet.

الهدف:

لاعب كرة اليد يقفز نحو المرمى قبل رمي الكرة، بينما يمد الحارس نفسه محاولاً إيقافها. اللعبة لها هدف مشابه لكنه أصغر من ذلك الموجود في كرة القدم، فإن الطريقة الأساسية للتعامل مع الكرة تتم بأيدي اللاعبين بدلاً من أقدامهم.

1. Handball player - لاعب كرة اليد
2. Leaps - يقفز
3. Goal - المرمى
4. Throwing the ball - رمي الكرة
5. Goalkeeper - حارس المرمى
6. Extends himself - يمد نفسه
7. Trying to stop - يحاول إيقاف
8. Similar to - مشابه لـ
9. Smaller - أصغر
10. Football - كرة القدم
11. Basic method - الطريقة الأساسية
12. Handling the ball - التعامل مع الكرة
13. Players' hands - أيدي اللاعبين
14. Rather than - بدلاً من
15. Feet - الأقدام

Questions:

1. What does the handball player do before throwing the ball?

- (A) Runs around the goal area **(B) Leaps towards the goal**
 (C) Sits down near the goal (D) Dribbles the ball back to the midfield

1. ماذا يفعل لاعب كرة اليد قبل رمي الكرة؟

- (أ) يجري حول منطقة المرمى
 (ب) يقفز نحو المرمى
 (ج) يجلس بالقرب من المرمى
 (د) يراوغ الكرة إلى منتصف الملعب

2. What is the goalkeeper doing while the player is attempting to score?

- (A) Cheering **(B) Extending himself trying to stop the ball**
 (C) Ignoring the play (D) Leaving the goal area

2. ماذا يفعل الحارس أثناء محاولة اللاعب للتسجيل؟

- (أ) يشجع
 (ب) يمد نفسه محاولاً إيقاف الكرة
 (ج) يتجاهل اللعب
 (د) يغادر منطقة المرمى

3. How is the goal in handball compared to football?

- (A) Larger (B) The same size **(C) Smaller** (D) There is no goal in handball

3. كيف يقارن حجم المرمى في كرة اليد مقارنةً بكرة القدم؟

- (أ) أكبر
 (ب) بنفس الحجم
 (ج) أصغر
 (د) لا يوجد مرمى في كرة اليد

4. What is the basic method of handling the ball in handball?

- (A) Using their feet (B) Using their heads **(C) Using their hands** (D) Using a stick

4. ما هي الطريقة الأساسية للتعامل مع الكرة في كرة اليد؟

- (أ) باستخدام أقدامهم - (ب) باستخدام رؤوسهم - (ج) باستخدام أيديهم - (د) باستخدام عصا

5. The handball player leaps towards the goal to throw the ball. (True/False)

5. يقفز لاعب كرة اليد نحو المرمى قبل رمي الكرة. (صحيح/خطأ)

6. In handball, the goalkeeper tries to stop the ball by extending his arms. (True/False)

6. في كرة اليد، يحاول الحارس إيقاف الكرة بمد ذراعيه. (صحيح/خطأ)

7. The goal in handball is larger than the one in football. (True/False)

7. المرمى في كرة اليد أكبر من الذي في كرة القدم. (صحيح/خطأ)

8. Players use their feet to handle the ball in handball, as the name implies. (True/False)

8. يستخدم اللاعبون أقدامهم للتعامل مع الكرة في كرة اليد، كما يوحي الاسم. (صحيح/خطأ)

Ball

The ball is smaller than a football in order for the players to be able to hold and handle it with a single hand (though contact with both hands is perfectly allowed).

Ball movement and possession are similar to basketball. If the attacker commits an infraction, such as charging, the possession of the ball can be awarded to the defending team. Players may also cause the possession to be lost if they make more than three steps without dribbling or after stopping their dribble. However, unlike basketball, the player may take three steps instead of two

الكرة

الكرة أصغر من كرة القدم حتى يتمكن اللاعبون من الإمساك بها والتحكم فيها بيد واحدة (على الرغم من أن الاتصال بكلتا اليدين مسموح به تمامًا).

حركة الكرة وامتلاكها مشابهة لكرة السلة. إذا ارتكب الهجوم مخالفة، مثل الاعتداء، يمكن منح الكرة للفريق الدفاعي. كما يمكن للاعبين أن يفقدوا الكرة إذا قاموا بمزيد من الخطوات بدون الطبطبة أو بعد توقفهم عن الطبطبة. ومع ذلك، على عكس كرة السلة، يمكن للاعب أن يأخذ ثلاث خطوات بدلاً من خطوتين.

1. Ball - الكرة
2. Smaller - أصغر
3. Football - كرة القدم
4. Players - اللاعبين
5. Hold and handle - يمسك ويتعامل
6. Single hand - يد واحدة
7. Contact with both hands - الاتصال بكلتا اليدين
8. Allowed - مسموح
9. Movement - الحركة
10. Possession - الاستحواذ
11. Similar to basketball - مشابهة لكرة السلة
12. Infraction - مخالفة

13. Charging - الاعتداء
14. Awarded - يُمنح
15. Defending team - الفريق المدافع
16. Lost - يفقد
17. Three steps - ثلاث خطوات
18. Dribbling - الطبطة

Questions:

1. How is the size of the handball compared to a football?

- (A) The same size (B) Larger (C) Smaller (D) More elongated

1. كيف يقارن حجم كرة اليد بكرة القدم؟

- (A) نفس الحجم (B) أكبر (C) أصغر (D) أكثر استطالة

2. How many hands can a player use to contact the ball in handball?

- (A) Only one hand at a time (B) Only the left hand
(C) Only the right hand (D) Both hands are allowed

2. كم عدد الأيدي التي يمكن للاعب استخدامها للتماس مع الكرة في كرة اليد؟

- (A) يد واحدة فقط في كل مرة (B) اليد اليسرى فقط (C) اليد اليمنى فقط (D) يسمح باستخدام كلا اليدين

3. What happens if a player takes more than three steps without dribbling in handball?

- (A) They receive a penalty (B) The possession can be lost
(C) They score a point (D) Nothing; it's allowed

3. ماذا يحدث إذا أخذ لاعب أكثر من ثلاث خطوات بدون طبطة في كرة اليد؟

- (A) يتلقى عقوبة (B) يمكن أن يفقد الاستحواذ على الكرة (C) يسجل نقطة (D) لا شيء؛ هذا مسموح به

4. In handball, how many steps can a player take without dribbling before losing possession?

- (A) Two steps (B) Three steps (C) Four steps (D) Five steps

4. في كرة اليد، كم عدد الخطوات التي يمكن للاعب أن يخطوها دون مراوغة قبل أن يفقد الكرة؟

- (أ) خطوتين (ب) ثلاث خطوات (ج) أربع خطوات (د) خمس خطوات

5. The ball in handball is smaller than a football to facilitate easier handling by players.

(True/False)

5. كرة اليد أصغر من كرة القدم لتسهيل التحكم بها بشكل أسهل من قبل اللاعبين. (صح/خطأ)

6. In handball, dribbling is not necessary for movement with the ball. (True/False)

6. في كرة اليد، الطبطة غير ضرورية للحركة مع الكرة. (صح/خطأ)

7. In handball, if a player commits an infraction like charging, the opposing team is awarded a free throw. (True/False)

8. في كرة اليد، إذا ارتكب لاعب مخالفة مثل الاعتداء، يتم منح الفريق المنافس رمية حرة. (صح/خطأ)

Field

Handball is played on a court forty meters long by twenty meters wide (40mx20m), with a dividing line in the middle and a goal in the center of either end.

الملعب

يتم لعب كرة اليد على ملعب بطول أربعين متراً وعرض عشرين متراً (40م × 20م)، مع خط فاصل في الوسط وهدف في مركز كل طرف.

1. Court - الملعب
2. Dividing line - خط الفصل
3. Middle - الوسط
4. Center - المركز
5. Ends - الأطراف

Questions:

1. What is the size of a standard handball court?

- (A) 30m x 15m (B) 40m x 20m (C) 50m x 25m (D) 35m x 18m

1. ما هو حجم ملعب كرة اليد القياسي؟

- (أ) 30 متراً في 15 متراً - (ب) 40 متراً في 20 متراً - (ج) 50 متراً في 25 متراً - (د) 35 متراً في 18 متراً

2. A handball court is 50 meters long and 25 meters wide. (True/False)

3-ملعب كرة اليد يبلغ طوله 50 متراً وعرضه 25 متراً. (صحيح/خطأ)

3. There is a goal located at the center of both ends of the handball court. (True/False)

4. يوجد مرمى في مركز كلا الطرفين لملاعب كرة اليد. (صحيح/خطأ)

Game play

1 .A standard match is divided into two 30-minute halves.

2 .Each team may call one time-out per half.

3 .Regular league games can end in a draw, but in tournaments like the Olympics require two 5-minute extensions if tied.

4 .The team conceding a goal restarts the game from the center line once the referee blows the whistle, with all players behind the line on their half.

قواعد اللعب:

1. المباراة القياسية مقسمة إلى شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة.

2. يمكن لكل فريق طلب وقت مستقطع واحد في كل شوط.

3. يمكن أن تنتهي المباريات العادية في الدوري بالتعادل، ولكن في البطولات مثل الألعاب الأولمبية تتطلب تمديدين لمدة 5 دقائق في حالة التعادل.

4. يعيد الفريق الذي يستقبل هدفاً بدء اللعبة من خط الوسط بمجرد أن يطلق الحكم صافرته، مع تواجد جميع اللاعبين خلف الخط في نصف ملعبهم.

1. Standard match - مباراة قياسية
2. Divided - مقسمة
3. Two 30-minute halves - شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة
4. Time-out - وقت مستقطع
5. Each team - كل فريق
6. Regular league games - مباريات الدوري العادية
7. Draw - تعادل
8. Tournaments - البطولات
9. Olympics - الأولمبياد
10. Extensions - تمديدات
11. Tied - متعادل
12. Conceding a goal - استقبال هدف
13. Restart the game - إعادة بدء اللعبة
14. Center line - خط الوسط
15. Referee - الحكم
16. Whistle - صافرة

1. How long is each half of a standard handball match?

- (A) 20 minutes (B) 25 minutes (C) 30 minutes (D) 35 minutes

1. كم تبلغ مدة كل شوط في مباراة كرة اليد القياسية؟

- (أ) 20 دقيقة (ب) 25 دقيقة (ج) 30 دقيقة (د) 35 دقيقة

2. How many time-outs can each team call per half?

- (A) None (B) One (C) Two (D) Three

2. كم عدد الوقت المستقطع لكل فريق في كل شوط؟

- (أ) لا يوجد (ب) واحد (ج) اثنان (د) ثلاثة

3. What happens if a game in tournaments like the Olympics is tied at the end of regulation time?

- (A) The game ends in a draw (B) One 10-minute overtime is played
(C) Two 5-minute extensions are played (D) The game goes directly to a shootout

3. ماذا يحدث إذا كانت مباراة في بطولات مثل الألعاب الأولمبية بالتعادل في نهاية الوقت الأصلي؟

- (أ) تنتهي المباراة بالتعادل (ب) يلعب وقت إضافي مدته 10 دقائق
(ج) يتم لعب تمديدين كل منهما خمس دقائق (د) تذهب المباراة مباشرة إلى ركلات الترجيح

4. After conceding a goal, how does the opposing team restart the game?

- (A) From the opponent's goal line (B) From the center line
(C) From their goal line (D) From the sidelines

4. بعد استقبال هدف، كيف يعيد الفريق المنافس بدء اللعب؟

- (أ) من خط مرعى الخصم (ب) من خط الوسط
(ج) من خط مرماهم (د) من الخطوط الجانبية

6. A standard handball match consists of two 45-minute halves. (True/False)

6-مباراة كرة اليد القياسية تتكون من شوطين مدة كل منهما 45 دقيقة. (صحيح/خطأ)

7. Each team is allowed one time-out per game. (True/False)

يُسمح لكل فريق بوقت مستقطع واحد في المباراة. (صحيح/خطأ)