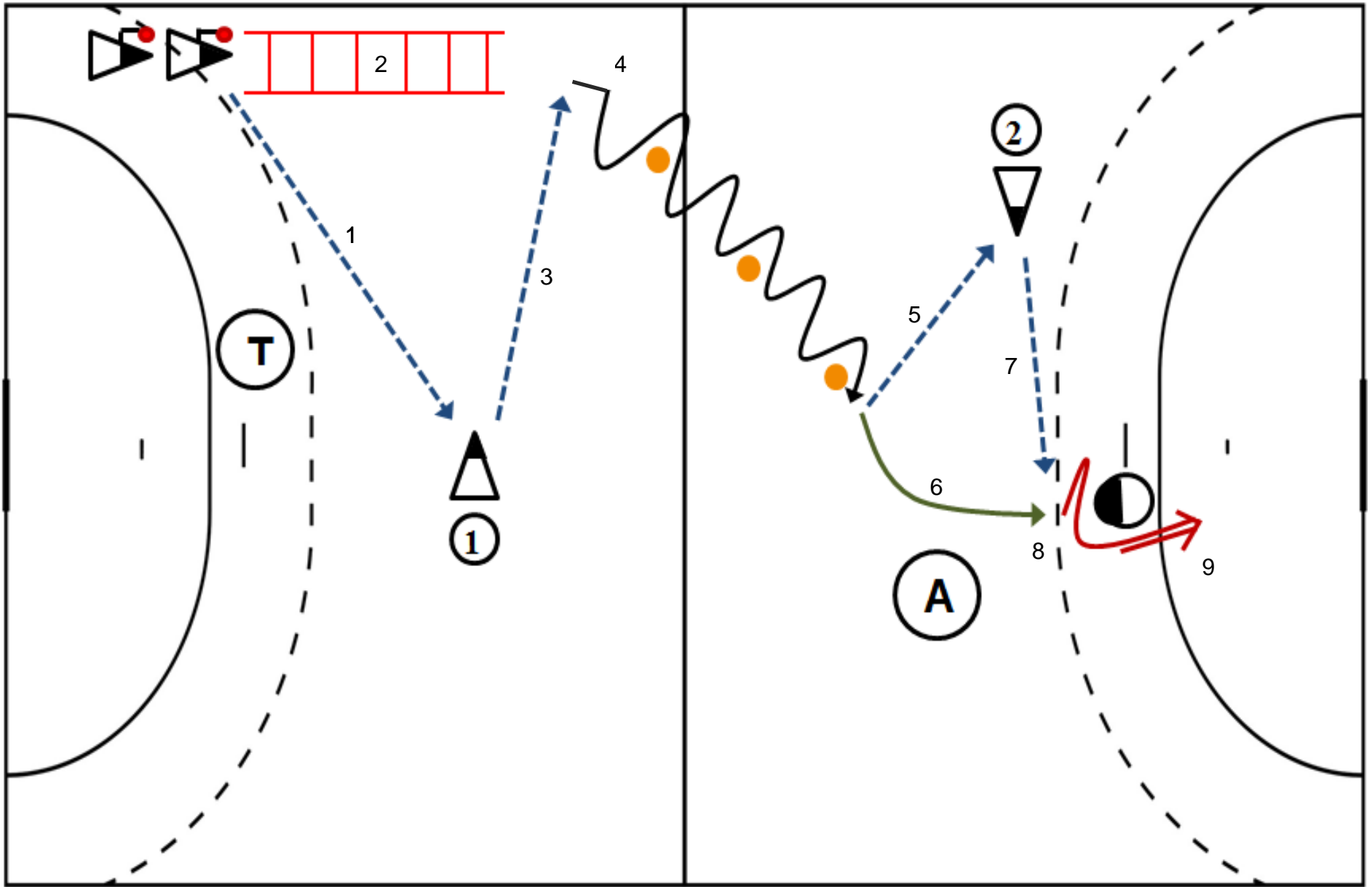


نماذج من الرموز المستخدمة في مجموعة التمارين
التطبيقية للمهارات الأساسية لكرة اليد

كرة	●
المدرّب	⊕
مساعد المدرّب	⊖
لاعب مدافع	●
لاعب مهاجم يحمل كرة	▲
حارس مرمى	⊕
حركة لاعب بدون كرة	←
حركة لاعب مع كرة ((طبيطية))	←
حركة كرة بدون لاعب ((مناولة))	←
مناولة مزدوجة	←
تصويب الكرة	←
خداع مع تصويب الكرة	←
مناولة طويلة	←
حركة حجز اللاعب	←
كرة طيبة	⊗
أعلام شواخص	⊥
أقماع شواخص	▲
مصطبة قفز	⊔
مواتع قفز	⊔



الشكل رقم (1)

كيفية كتابة التمرين:

- 1- اسم التمرين / تمرين مركب لبعض المهارات الهجومية للطلاب
- 2- هدف التمرين / تطوير المناولة السوطية من مستوى الرأس + الطبطبة + الخداع البسيط + التصويب من القفز للأمام
- 3- زمن التمرين / (7) دقيقة
- 4- الاجهزة والادوات المستخدمة / ملعب كرة يد قانوني + كرات يد عدد (10) + شواخص مخروطية (3) + سلم تدريبي (1) + صافرة
- 5- طريقة الاداء / يتم توزيع الطلاب على شكل مجموعة (رتل) تحمل كرات في احدى نهايتي الملعب قرب الخط الجانبي وثلاث طلاب يوزعون كما في الشكل رقم (1) أثنان منهم في الهجوم وواحد في الدفاع ، بعد سماع الايعاز من قبل المدرس يقوم الطالب الذي يقف في بداية المجموعة بمناولة الكرة الى الزميل رقم (1) ثم القفز بخطوات متتابعة فوق السلم وعند الوصول لنهاية السلم يستلم الكرة ويبدأ بعملية الطبطبة بين الشواخص وبشكل قطري وعند الوصول للشخاص الاخير يقوم بمناولة الكرة الى الزميل رقم (2) والانطلاق للامام لأستلامها عند خط ال (9م) ليقوم بعدها بعملية الخداع البسيط على اللاعب المدافع الذي يقف امامه والتصويب على المرمى، ثم حمل الكرة والعودة الى نقطة البداية لتكرار الاداء.

- اسم التمرين: المناولة والاستلام والتصويب على مربعات الدقة بخطوة ارتكاز
- الهدف من التمرين: تعليم اداء ودقة التصويب السوطي من فوق الراس بخطوة ارتكاز واحدة.
- زمن التمرين: 10 دقيقة.
- الادوات المستخدمة: كرات يد عدد 12، مربعات حديد بقياس 60x60سم.
- طريقة الاداء: يقسم الطلاب الى مجموعتين متساويتين وتقف كل مجموعة على شكل رتل بعد خط المنتصف وهم مواجهين للمرمى على ان تحمل احد المجموعتين كرات، ويقف المدرس قبل خط المنتصف بمسافة مناسبة اما المساعد يقف قرب منطقة المرمى، بعد سماع الايعاز يقوم الطالب الذي يحمل الكرة بمناولتها للمدرس ثم ينطلق للامام مع زميله المجاور له بخط مستقيم وقبل بلوغهم خط (9)م يقوم المدرس بمناولة الكرة بشكل قطري الى الطالب الاخر الذي بدوره سيقوم بأستلامها ومناولتها لمزمله لأداء عملية التصويب على المربعات المثبتة في الزوايا العليا للمرمى بعد ان يأخذ خطوة ارتكاز واحدة.

