

الهجوم والدفاع بكرة اليد

للعام الدراسي 2025-2026م

الهجوم والدفاع بكرة اليد

الهجوم بكرة اليد

يعد الهجوم أحد جانبي الإعداد الخططي وهما الدفاع والهجوم، ان الهدف من الهجوم هو التصويب على المرمى ومن ثم تسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس، ويبدأ الهجوم من لحظة الاستحواذ على الكرة، ويعد الهجوم الوسيلة التي يستطيع الفريق عن طريقها تسجيل أكبر عدد من الاهداف في مرمى الفريق المنافس، ويتم ذلك عن طريق فتح ثغرات أو خلخلة دفاع الفريق الخصم، وينتهي الهجوم لحظة فقدان الكرة من الفريق ويكون ذلك اما عن طريق التصويب على المرمى واحراز هدف أو حصول مخالفة قانونية أو قطع الكرة من الفريق المنافس.



ان فن الهجوم يعتمد في أساسه على الامكانيات الفردية للاعبى الفريق من جهة، وعلى التفاهم فيما بينهم من جهة ثانية، والفريق الذي يتكون من افراد يتقنون اصول الهجوم بصورة عامة يستطيع ان يقلب الموقف لصالحه، وينتقل من فريق مدافع الى فريق مهاجم، ويعرف الهجوم بأنه موقف خططي يتواجد فيه الفريق في حالة استحواذ على الكرة مما يجعله قادرا على تحديد أحداث اللعب بشكل كبير...ويعد كافة لاعبي الفريق مشتركين في أحداث اللعب في هذا الموقف، كما عبر عن الهجوم بأنه قدرة الفرد أو المجموعة أو الفريق على اقتحام المواقع الدفاعية للخصم باستخدام الاسلوب المناسب لنوع الدفاع، معتمدا على حسن استغلال امكانياته، كما يعرف الهجوم بأنه فعل فردي أو جماعي يمكن من خلاله توظيف القدرات الفنية والخططية لتحقيق هدف.

أسس نجاح عملية الهجوم

- 1- تتطلب عملية نجاح الهجوم مراعاة بعض النقاط الآتية:
- 1- اتقان المهارات الأساسية واستخدام أنواع الخداع المختلفة.
- 2- العمل المناسب ضد نوع الدفاع واجادة انواع التصويب.
- 3- تفهم تحركات الزملاء جيدا.
- 4- حسن الانطلاق للهجوم الخاطف.

- 5- تفهم نقاط الضعف في دفاع الخصم ونقاط ضعف حارس المرمى.
- 6- المرونة في تنفيذ الخطط والتعليمات مع كفاية التغيير من خطة الى أخرى.
- 7- وجود احتمالات للحظ قد تحدث في أثناء التنفيذ.

مراحل الهجوم

ان الهجوم بكرة اليد يمر بمراحل متعددة ومنتوعة إذ يمكن ان ينجح في واحدة منها، وقد تنتهي المراحل كافة دون ان يتم النجاح، وهذا يعني ان ليس هناك مرحلة هجومية افضل من الاخرى، إذ ان ما هو جيد لموقف ما يكون غير مناسب لآخر، والعكس صحيح إذ يكون ما هو مناسب لهذا الموقف غير جيد لمواقف اخرى، ولنجاح أية مرحلة هجومية لابد من اجادة اللاعبين واتقانهم للقواعد الأساسية والمهارات الفردية الواجب توافرها في الهجوم ثم تطبيق الخطة الهجومية الموضوعة من المدرب ثانياً، إذ ان كل مرحلة يجب ان تبنى على أسس ومبادئ صحيحة وتدريب طويل ومنظم، وقد تتغير المراحل الهجومية المعطاة من المدرب على وفق ظروف المباراة والمواقف التي تحدث آنياً، لذا فعلى اللاعبين اتخاذ المواقف والتصرف بصورة سليمة ضد الموقف الدفاعي الذي قد يحدث في أثناء المباراة.

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 أثناء قيام الفريق المهاجم بالمناولة أو عن طريق ارتداد الكرة من حارس المرمى أو هيكل المرمى.
- 2- حدوث أخطاء هجومية من الفريق المنافس مثل الدخول على المنافس أو المشي أكثر من ثلاث خطوات أو خطأ الطبطبة وما الى ذلك من أخطاء قانونية.
- 3- حصول حارس المرمى على الكرة بعد صدها واخمادها.

وتكمن أهمية الهجوم السريع الفردي في النقاط الآتية:

- أ- يعد الهجوم الخاطف أفضل وأسرع اسلوب هجومي للوصول الى المرمى.
- ب- يستغرق الهجوم الخاطف وقتاً قليلاً جداً نسبة الى الهجوم من المراكز ويبلغ من (3-6) ثانية.
- ج- اجادة اي فريق لهذا النوع من الهجوم يعني أكثر تحسناً لنتيجة الفريق.
- د- كما ان أداء هذا النوع من الهجوم له مردودات نفسية مهمة على الفريق الذي يقوم به، وذلك باعطائه حافز أكبر ويعمل على هبوط معنويات الفريق الخصم.
- هـ- ان استخدام هذا النوع من الهجوم يتطلب استخدام مساحة الملعب بالكامل، مما يقلل من فرص نجاح الفريق المدافع في سد الطريق أمام الفريق المهاجم ويزيد من صعوبة عملية الدفاع عن المرمى.

مراحل الهجوم السريع الفردي

1- مرحلة البدء :

هي المرحلة التي تبدأ لحظة الاستحواذ على الكرة من المدافعين والانتقال من حالة الدفاع الى حالة الهجوم من لاعب واحد ثم الانتقال الى ساحة الفريق الخصم قبل المدافعين، ثم التوجه صوب منطقة المرمى والتصويب، أو الركض السريع نحو ساحة الفريق الخصم بصورة موازية لخط الجانب الى ان يصل الى وسط الملعب ثم يرفع نظره باتجاه زميله ليناول له الكرة ثم يغير اتجاهه نحو منتصف ملعب الخصم باتجاه منطقة مرمى الفريق الخصم، ثم يستلم الكرة قرب خط الرمية الحرة (خط التسعة أمتار) دون أن يخفض من سرعته ويجب ان يكون مسار الكرة بصورة افقية وليس قوسية.

2- مرحلة التقدم بالكرة:

يمكن ان يتقدم اللاعب بالكرة بعد أن يقطعها من الفريق المنافس الى ساحة الفريق الخصم بالطبقة.

3- مرحلة التصويب:

عندما يكون اللاعب أمام المرمى ومنفردا بحارس المرمى وهو مستحوذ على الكرة، يقوم هذا اللاعب بأخذ الخطوات التقريبية ثم القفز (أمام أعلى) نحو المرمى ثم التصويب على المرمى بصورة مباشرة بعد ان يحدد الزاوية الخالية من تغطية حارس المرمى، أو لعب الكرة بصورة قوسية (لوب) إذا كان حارس المرمى متقدما نحوه بعيداً عن المرمى.

أسس نجاح الهجوم السريع الفردي

- 1- ان يكون لاعبو الفريق يتمتعون بلياقة بدنية وسرعة في الانتقال من حالة الدفاع الى حالة الهجوم وسرعة انتقال الى ملعب الفريق الخصم.
- 2- دقة المناولات الطويلة مع مراعاة سرعة هذه المناولات، وأن لا يكون مسار الكرة على شكل قوس لأن ذلك يبطيء من وصول الكرة للاعب المنطلق في الهجوم السريع الفردي، مما يؤدي الى وصول المدافعين اليه قبل وصول الكرة له.
- 3- ضرورة وجود لاعبين سريعين في الأجنحة (الزوايا) للانطلاق بالهجوم السريع وبصورة خاصة لاعب الجناح الذي لا توجد خطورة على المرمى من جهته.
- 4- عدم اللجوء الى الطبقة الا إذا كانت المسافة بين اللاعب والمرمى كبيرة، لأن الطبقة تؤخر اللعب واحتمال خروج الكرة عن سيطرته ومن ثم تنتهي الهجمة دون جدوى.
- 5- ان تكون لدى اللاعب المقدرة على الرؤية الجانبية في أثناء الركض.
- 6- عدم استخدام المناولة المرتدة في أثناء التقدم بالكرة وذلك لصعوبة استخدامها في أثناء الركض السريع.

المرحلة الثانية: الهجوم السريع الجماعي

هي محاولة ثانية للهجوم السريع وذلك بزيادة عدد اللاعبين المهاجمين نحو مرمى الخصم وباشراك مجموعة من المهاجمين ضد دفاع غير منظم وغير متكامل.

أهمية الهجوم السريع الجماعي

- 1- العمل على تدعيم الزيادة العددية مما يسمح بزيادة فرصة نجاح المرحلة الاولى.
 - 2- محاولة التوصل الى تزايد عددي مرة اخرى، في حالة نجاح الفريق المدافع في تساوي أو زيادة عدد أفراد الفريق المهاجم، وبذلك تكون هذه المرحلة بمثابة فرصة اخرى لانجاح الهجوم مبكراً أو انقاذ الكرة من الضياع.
- وعلى هذا الأساس توجد ثلاث حالات في الهجوم السريع الجماعي:

- 1- زيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين.
- 2- تساوي عدد المهاجمين مع عدد المدافعين.
- 3- زيادة عدد المدافعين على عدد المهاجمين.

أسس نجاح الهجوم السريع الجماعي

- 1- أن تكون المناولات قصيرة وسريعة لغرض المحافظة على الكرة وعدم قطعها من الفريق المنافس.
- 2- أن تتوفر لدى اللاعبين سرعة الحركة والتفكير والتصرف والقدرة العالية على أداء المهارات الهجومية.
- 3- أن يجيد لاعبو الفريق سرعة التصرف في المواقف التي قد يضعهم فيها لاعبو الفريق المدافع في المنطقة القريبة من المرمى.
- 4- كلما كان عدد اللاعبين المشتركين في الهجوم كبير كلما كانت فرصة نجاحه أكبر.
- 5- ان تكون هناك سرعة رد فعل لدى أعضاء الفريق في الانتقال من حالة الدفاع الى حالة الهجوم.
- 6- يجب ان يحافظ اللاعبون على العمق الدفاعي في أثناء التقدم نحو مرمى الفريق الخصم.

المرحلة الثالثة: مرحلة بناء الهجوم (الهجوم المنظم)

هذا النوع من الهجوم هو استمرار للهجوم الجماعي السريع، فإذا نظم الفريق المدافع صفوفه على الفريق المهاجم التوقف عن الهجوم السريع الجماعي بنقل الكرة الى الخلف واتباع الهجوم التنظيمي عن طريق احتلال المراكز في الخطة ثم التهديد بالضغط أو أتباع أحد التكوينات الهجومية لغرض فتح الثغرات في صفوف الخصم، ويجب على الفريق المهاجم تنظيم العملية الهجومية واستخدام أحد التشكيلات الهجومية، ثم ترتيب التحركات داخل التشكيلات وتنظيمها في حالة نجاح المضاد في تنظيم الصفوف الدفاعية، فإذا لم يكن من المستطاع البدء في عملية الهجوم السريع فإنه سيعوض بذلك استخدام الهجوم من المراكز.

التشكيلات الهجومية

ان التشكيلات الهجومية عبارة عن اتخاذ الفريق مراكز وأماكن محددة للاعبيه مع تحديد واجبات كل لاعب في مركزه الهجومي، ويتحكم في تكوين التشكيل العوامل الآتية:

1- التكوين الدفاعي للفريق المنافس، قوته أو ضعفه الدفاعي.

2- اسلوب التحرك الهجومي للفريق المهاجم.

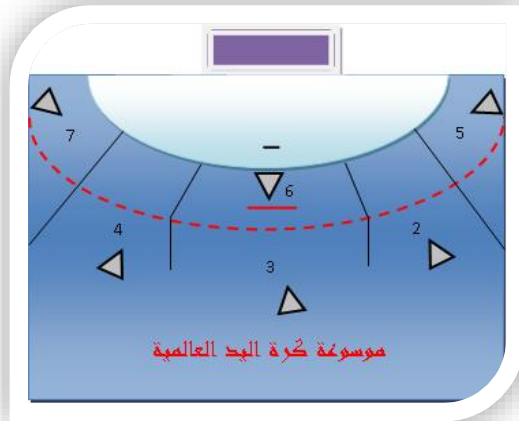
3- نوع التشكيلات التي ينفذها الفريق لانتهاء عملية الهجوم.

4- امكانية الفريق في تأمين عمقه الدفاعي في أثناء عملية الهجوم.

وتقسم تشكيلات الهجوم على وفق وضعية اللاعبين في الخط الخلفي والخط الأمامي، وأكثر التشكيلات التي تتبعها الفرق هي: (5:1، 2:4، 4:2، 3:3).

1- التشكيل الهجومي 5:1

يستخدم هذا التشكيل أحيانا لتهديئة اللعب، وعندما يريد الفريق اكتساب وقت آخر من المباراة ويكون هذا التشكيل بوجود خمسة لاعبين في الخط الخلفي ولاعب واحد على الدائرة، ومن الضروري على لاعب الدائرة ان يجيد لعب الكرة ويكون ذا أفق واسع في التفكير، اما لاعب الزاوية فيحصر عمله في مشاغلة الدفاع ومحاولة التسلل من خلفه لغرض استلام الكرة والتصويب، أما لاعبو الخط الخلف فيمتازون بطول القامة واتقان التصويب وحسن التصرف فيما بينهم، كما في الشكل ادناه.

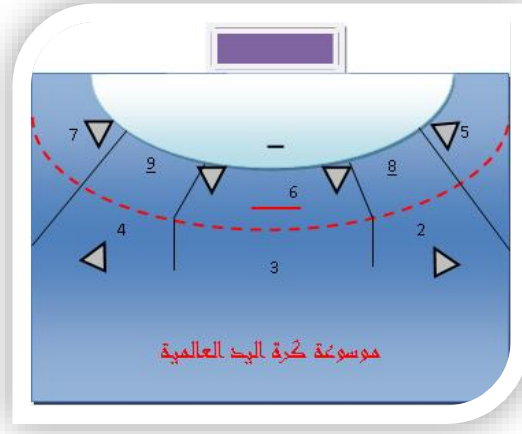


2- التشكيل الهجومي 2:4

تعد هذه الطريقة متقدمة جدا لانها تعتمد على عوامل خاصة بها، ومن المؤكد أن اللعب لا يستمر بها كثيرا بل تعد كنقطة بداية ثم تتغير الى (4:2 أو 3:3) كتشكيلات هجومية مستمرة، ويستخدم هذا النوع عند وجود لاعبين على الاقل مختصين في التصويب البعيد الذين يوجب عليهم تغيير مراكزهم بصورة دائمة وحسن استخدامهم لمساحة الملعب لاجبار المدافعين على الانتشار للخارج وفتح الثغرات كما في الشكل ادناه.، ولنجاح هذا التشكيل يجب توافر ما يأتي:

1- لاعبون ذوو مهارة عالية في التصويب البعيد ويفضل ان يكونوا طوال القامة.

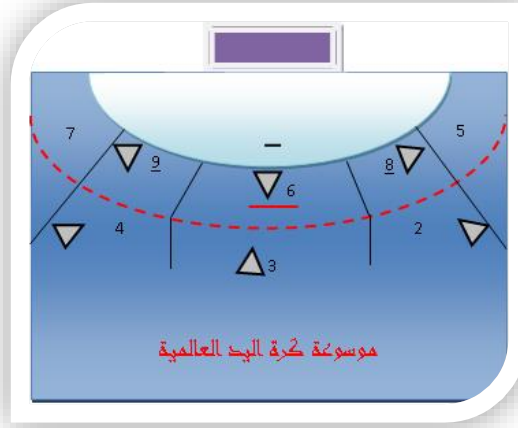
2- لاعبون ذوو مهارة عالية على الدائرة.



وبسبب قلة المهاجمين في الخط الخلفي بالنسبة للاعبي الفريق المهاجم، فمن السهولة نجاح الهجوم الخاطف لحظة قطع الكرة من الفريق المدافع وتعد هذه من أكبر مساوئ هذا التشكيل.

3- التشكيل الهجومي 3:3

ويستخدم هذا التشكيل في حالة توافر ثلاثة لاعبين متخصصين في التصويب البعيد وثلاثة لاعبين آخرين متخصصين في اللعب على الدائرة، كما في الشكل ادناه.



ويعد هذا التشكيل من التشكيلات الهجومية الفعالة فيما إذا استخدم من لاعبين أكفاء، وهو من التشكيلات الصعبة التي تحتاج الى مجهود بدني كبير ومهارة فنية عالية وتعاون وتفاهم بين اللاعبين.

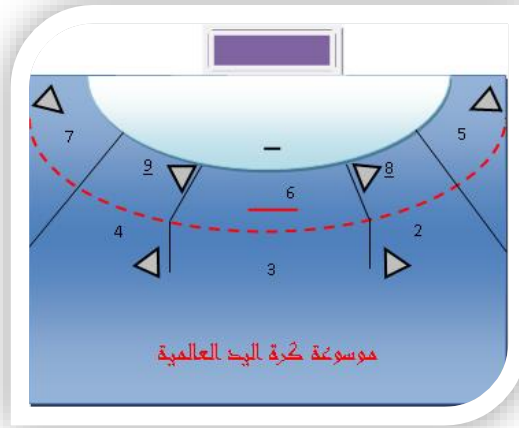
4- التشكيل الهجومي 4:2

في حالة الدفاع القوي للفريق المنافس الذي يمتاز لاعبوه بطول القامة لابد من اتباع تشكيل 4:2 لانه أكثر فعالية وتأثيرا خصوصا في حالة الدفاع (6:0 و 5:1) وهذا التشكيل ينجح في ارباك المدافعين بسبب كثرة تغيير المراكز بين المهاجمين على الدائرة والتعاون مع لاعبي الخط الخلفي كما في الشكل ادناه، ولنجاح هذا التشكيل لابد من توافر الآتي:

1- المحافظة على تأمين الكرة.

2- توافر عدد من اللاعبين ممن لديهم القدرة على اللعب في المنطقتين الأمامية والخلفية.

3- قدرة الفريق على نقل ثقل اللعب وبمهارة من المنطقة الخلفية الى المنطقة الأمامية وبالعكس عن طريق التحرك السريع للاعبين.



ومن خلال ما تقدم نرى أن التشكيل الهجومي يحدد مسؤولية كل لاعب في الفريق، وهنا تؤدي خبرات اللاعبين في التحركات بين صفوف المدافعين واختيار العمل الهجومي المناسب فضلا عن اتباع ارشادات وتوجيهات المدرب ضمن الخطة الموضوعية مسبقا دور كبير في تحديد مصير الفريق بالحصول على نتائج افضل.

المرحلة الرابعة: مرحلة انهاء الهجوم (التكوينات الأساسية للهجوم)

ان مرحلة الانهاء الناجحة لاتعتمد على التشكيلات الأساسية في فتح الثغرات فقط، انما يجب ان يكون هناك جهد مبذول قبل ذلك من خلال التحرك الهجومي في أثناء مرحلة بناء الهجوم لتثبيت المدافعين بوضع يساعد على تنفيذ التشكيل الأساس المتفق عليه، وكلما اتقن الفريق عددا كبيرا من التكوينات الهجومية واستخدامها بصورة متنوعة ومفاجئة كانت فرصة النجاح أكبر.

اولا: الحجز

لقد اصبحت مهارة الحجز إحدى الوسائل المهمة والجيدة للعمل في النهج الهجومي الجماعي للهجوم الناجح في كرة اليد الحديثة، كما ان الحجز عبارة عن الجهود المترابطة للاعبين اثنين أو أكثر يعيقان حركات لاعب مدافع أو أكثر مستخدمين الطرائق القانونية، وعليه فانها تعطي المهاجم الفائدة لاحتلال مكان افضل، وكلما كان الحجز سريعا ومفاجئا صعب على المدافع تفاديه، ويجب ان تكون هناك عملية توافق في حركات اللاعب المخترق واللاعب الذي يقوم بالحجز، حتى تتم هذه العملية بنجاح، ولنجاح عملية الحجز يجب مراعاة بعض النقاط المهمة الآتية:

- 1- أن يتم استخدام الجسم طبقا لقواعد اللعبة.
- 2- يكون الحجز أكثر فعالية عندما لا يرى الخصم الحركة الا متأخرا.
- 3- أن يناول اللاعب الكرة الى زميله قرب الحجز تماما.
- 4- اللاعب الحاجز يجب ان يتحرك مباشرة بعد ادائه الحجز الى مكان آخر.

ثانيا: تغيير المراكز

هو عبارة عن عملية قيام المهاجمين بتغيير مكانهما الهجومي معا مما يضطر المدافعين في هذه المنطقة الى تغيير اماكنهما وموقفهما الدفاعي أمام المهاجمين، وقد يحدث خطأ منهما يستغله المهاجمون لمصلحتهم، كما يعرف التكوين الهجومي (تغيير المراكز) بأنه العملية التي تجبر المدافعين على القيام بتصرفات يمكن ان تنتج منها اخطاء تسبب في وجود منطقة غير مراقبة دفاعيا يتمكن المهاجمون من استغلالها في الاختراق وجعل ذراع التصويب على المرمى بعيدا عن مراقبة المدافعين، كما انها عبارة عن مفاجأة المدافعين وايقاعهم في مواقف جديدة للعب، ويجب قيام المهاجمين بتغيير مراكزهم معا مع مراعاة فاعلية كل مهاجم في مكانه الجديد أي ضرورة تخصص المهاجم في مركزين حتى يستطيع ان يشغلها في أثناء الهجوم بكفاية عالية.

ثالثا: أحداث التفوق العددي

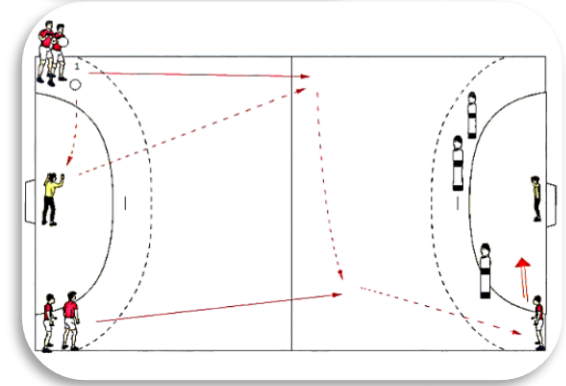
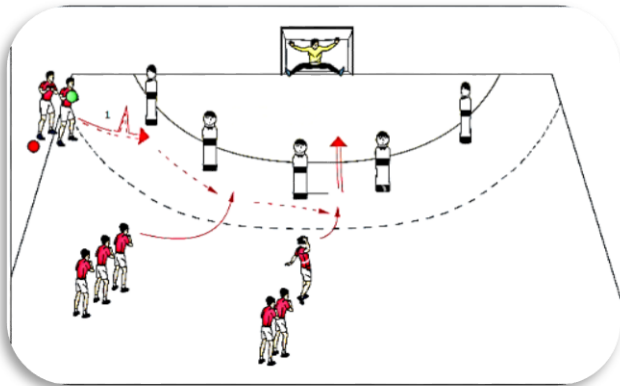
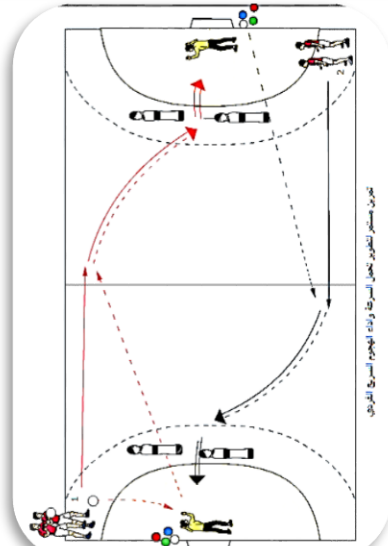
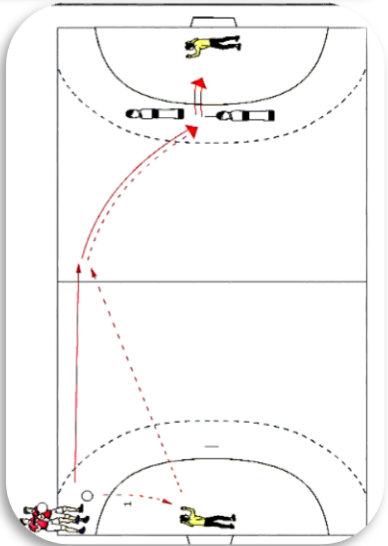
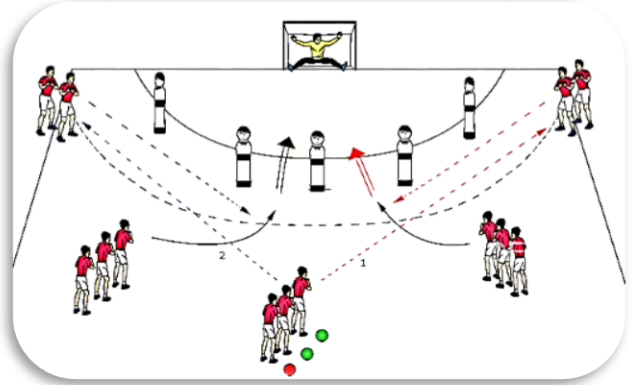
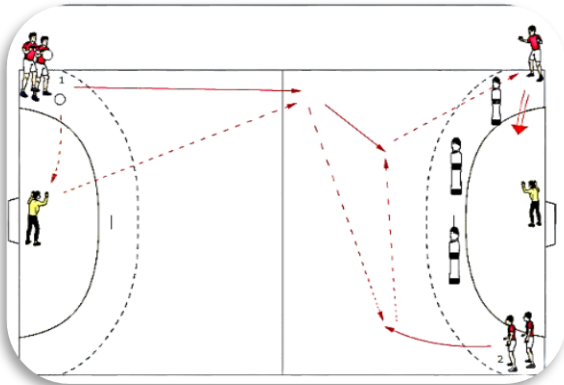
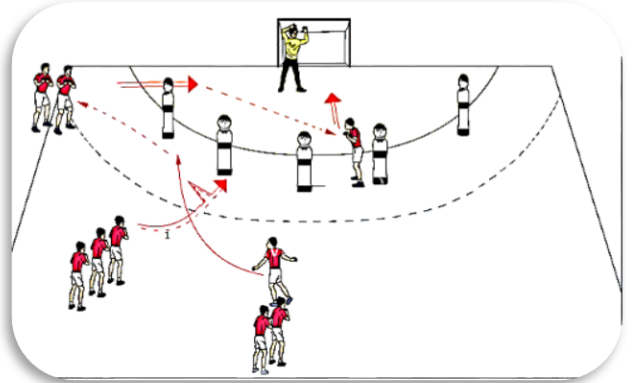
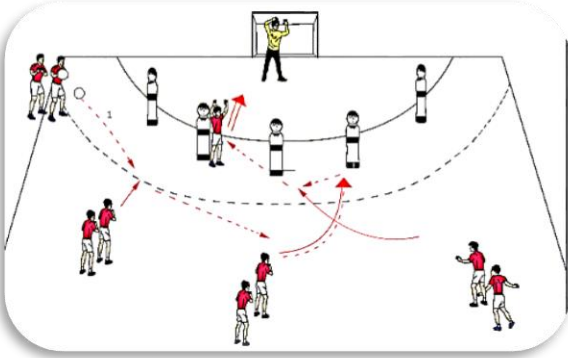
ذلك التفوق العددي الذي يتوافر في أثناء التصرف الهجومي، الذي لا يتم تحديده في اللعب بالضرورة وهذا التفوق يعطي الهجوم فرصة خطئية ينبغي استغلالها واستثمارها لصالح الفريق، وان التفوق العددي عبارة عن مجموعة من التحركات الهجومية التي تحدث عند سير المباراة مرات عدة ويعتمد في تطبيقها على الامكانيات الفردية للاعبين الفريق، التي توجب توافر زيادة نشاط المهاجمين بدرجة عالية من سرعة التحرك في اتجاهات مختلفة وخصوصا خلال الثغرات بين المدافعين وتركيز الهجوم على المميزين من لاعبي الفريق وتجنب المخالفات اليسيرة من المدافعين لهم، والتي تنتج منها رمية حرة، كما وان الأولوية في التصويب يجب ان تكون ضمن الحدود المواجهة للمرمى.

رابعا: المناولة المزدوجة

تعد المناولة المزدوجة وسيلة من وسائل الهجوم بالنسبة لأثنين من اللاعبين تجاه لاعب مدافع يدافع ايجابيا من الثبات أو الحركة لمحاولة تجاوزه بوساطة التمير البسيط والركض.

خامسا: الاندفاع الهجومي المتوازي

وهو محاولة توفير الفرصة المناسبة للزميل المجاور لكي يتمكن من التصويب على المرمى بدون مراقبة دفاعية، وفي هذا الصدد نشير الى أن هذا الأداء يبدأ دائما من الجانب الذي يأتي منه اللاعب المدافع لاتجاه اللاعب المهاجم الحائز على الكرة، وقد يتوافر هذا في أثناء اللعب بالزيادة العددية.



الدفاع بكرة اليد

ان ممارسة لعبة كرة اليد تتطلب إتادة المهارات الفنية الأساسية، فالمدافع الجيد هو الذي يمكن أن يتصدى للمهاجم، بما في ذلك الاستعداد البدني للتصادم معه لإيقافه ثم يبدأ بسرعة في تكوين هجمة جديدة، وعليه فإن الدفاع هو محاولة لمنع اللاعب أو اللاعبين المهاجمين أو الكرة من اختراق الخطوط الدفاعية بالطرائق القانونية التي يسمح بها القانون الدولي، ويهدف بالاستحواذ على الكرة أو تصعيب مهمة اللاعبين المهاجمين في أثناء التصويب بالطرائق القانونية المسموح بها، والخطط بالدفاع تعني جملة الاجراءات الدفاعية التي ينفذها الفريق الذي فقد الكرة في محاولة للتصدي، من خلال تنفيذ هذه الاجراءات محاولة منه منع الفريق المنافس من احراز الاهداف، وان الهدف الأساس في الخطة الدفاعية هو عرقلة لاعبي الفريق المهاجم وقطع هجماتهم، وذلك عن طريق تغطية الفراغات الموجودة بين المدافعين وأمام المرمى ومراقبة مهاجمي الخصم بشدة وتركيز، وعليه فان الدفاع المنظم لا يبعث الثقة في نفوس اللاعبين فقط، بل انه كلما كانت وسائل الدفاع الخططية تؤدي بطريقة سليمة كلما استطاع الدفاع البدء في بناء الخطط الهجومية المضادة بطريقة سليمة منظمة لحظة قطع الكرة والاستحواذ عليها، ومن هذا الجانب الدفاعي يقوم اللاعبون بالتحرك وفق الوسائل الخططية الدفاعية الفردية والجماعية وبما تتطلبه مواقف اللعب المتغيرة، وعليه فان الإعداد الخططي للعب الدفاعي ما هو إلا اختبار لمهاراته الدفاعية، لهذا تزداد أهمية الإعداد الخططي بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب وجود منافس قوي يحاول بكل الوسائل إسقاط خطط الخصم جميعها.

الدفاع الفردي

ان نجاح الدفاع الفردي يعتمد على كيفية التعامل مع المهاجم ومتابعة حركاته وتصرفاته ومراقبتها، ويتطلب ذلك خبرة وتفكيراً جيداً من اللاعب المدافع لكي يتصرف وفقاً لذلك بطريقة هادفة وواعية واتخاذ المواقف المناسبة وفقاً للخطط الدفاعية الجماعية، كما أن التوقع الصحيح للحركات القريبة يعتمد بصورة كبيرة على التفكير الخططي وعلى استيعاب الموقف الصحيح، وتشمل الخطط الفردية الحركات جميعها التي يقوم بها اللاعب المدافع لعاقة اللاعب المهاجم والحد من خطورته ومنعه من تسجيل الاهداف، وعلى اللاعب المدافع ان يحسن استخدام التحرك الجيد والمناسب لحالة اللعب ولقابليته الدفاعية، وعليه يجب اتباع القواعد الأساسية الآتية التي تساعد على توجيه تحركاته الدفاعية:

- 1- العودة والانسحاب الى الملعب الخاص به من أقصر طريق مباشر.
- 2- ان المسافة الدفاعية بينه وبين اللاعب المهاجم يجب ان تقل كلما اقترب الأخير من مرمى المدافع.
- 3- ابعاد اللاعب المهاجم أو أجباره على التحرك للجانبين.
- 4- الدفاع عن جانب الذراع الرامية للمهاجم.
- 5- عندما يكون اللاعب المدافع في التشكيل الدفاعي، عليه ان يتخذ الوقفة الدفاعية الصحيحة التي تكون بين المهاجم والهدف، وان حركة اللاعب المدافع ضمن التشكيل يجب ان تكون مرتبطة ارتباطاً كلياً بحركة الكرة وحركة الخصم وحركة الزميل.

- 6- على اللاعب المدافع ان يتحرك الى الأمام باتجاه اللاعب المهاجم الذي بحوزته الكرة، والذي يكون في مكان خطر للتصويب، لعاقة التصويب واجباره على مناولة الكرة.
- 7- على اللاعب المدافع ان لايترك مكانه لقطع كرة الخصم أو تشتيتها الا إذا كان متأكداً من نجاح حركته، أو على الأقل متأكد من تغطية مكانه من زميله في حالة فشل حركته.
- 8- على اللاعب المدافع ان لا يتباطىء أو يتوقف عن أداء واجبه الدفاعي الا إذا تأكد من توقف اللعب، وعليه أيضاً ان لا يبدأ بالهجوم المضاد أو الانتقال لساحة الخصم الا إذا تأكد من انتقال الكرة بحوزة فريقه، وخاصة في حالة الكرة المرتدة من الهدف.
- وعليه إن مفتاح النجاح في أنواع الدفاع جميعها هو تركيز الانتباه، لأن اللاعب المدافع لا يستطيع إن يعرف بالتحديد أية محاولة يحتمل أن يقوم بها اللاعب المنافس، مما يتوجب عليه توظيف مهاراته الفردية خلال قيامه بواجباته الدفاعية، حتى يتم التصرف بطريقة سليمة ضد اللاعب المهاجم سواء المستحوذ على الكرة أم غير المستحوذ عليها، وتشمل التحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد على جوانب عدة نأخذ منها ماياتي:

اولاً: التحرك الدفاعي

- إن تحرك المدافع يكون بصورة مستمرة على خط وهمي يصل بين مرماه ومهاجمه الشخصي، وبهذا يغلق أمامه الطريق إلى المرمى ولايسمح بالتخلي عن هذا لأسباب خطئية، وقد قام فيرنر فيك وآخرون بتقسيم تحركات المدافع إلى:
- 1- التحرك إلى الأمام والى الخلف.
 - 2- الملازمة بالجري جانبا.
 - 3- التحرك إلى الأمام بميل، والى الخلف في إطار مجموعة دفاعية.
 - 4- التحرك جانبا أماما، جانبا خلفا، جانبا.
 - 5- التحرك إلى الأمام، والى الخلف بميل.
 - 6- التحرك إلى الأمام والى الخلف بميل، والى الجانب في إطار مجموعة دفاعية.

ثانياً: المراقبة

عندما تكون الكرة مع الخصم يجب أن يعمل المدافع على تقييد المهاجم وعرقلته من انطلاقاته ومناورات الهجومية، وقد تكون المراقبة بطريقة رجل لرجل أو في المنطقة، ويجب على اللاعب أن يقوم بخمسة واجبات خطئية فردية في أثناء الدفاع في المباريات، وإن المراقبة هي إحدى هذه الواجبات، إذ يجب على كل مدافع أن يراقب المهاجم الخاص به ومساعدة المدافع المجاور في كل لحظة من لحظات الموقف الدفاعي.

كما ان هذه المهارة تتطلب من اللاعب المدافع لياقة بدنية بما في ذلك الخفة والسرعة والمطاولة الجيدة، فضلا عن القدرات التوافقية التي تؤهله للاستمرار في اللعب إلى نهاية المباراة.

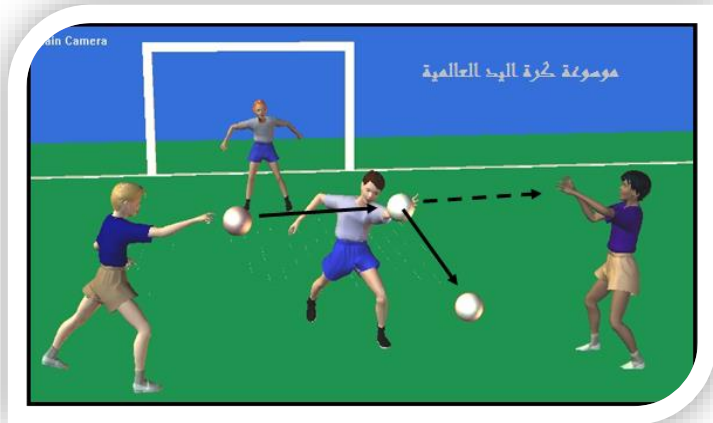
ثالثا: المهاجمة (المقابلة)

إن الهدف من المهاجمة هو منع اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة من التقدم وإفشال عملية مناولة الكرة أو التصويب على المرمى، ويجب أن تتم المقابلة باتزان يسمح بعمل دفاعي قوي يظهر إرادة التصميم في إيقاف الهجوم، ويتم التوقف لإيقاف التحرك الدفاعي، إذ يجب التأكيد من إن هناك قاعدة ارتكاز واتزان لأن التوقف يعقبه التحام مع المهاجم، وإذا لم يتوافر الاتزان سيختل مركز النقل للمدافع ومن ثم يتمكن المهاجم من تحقيق هدفه.



رابعا: قطع الكرة وتشتيتها والاستحواذ عليها

يعد قطع الكرة وتشتيتها من النواحي الدفاعية ضد مناولة الكرة واستقبالها، سواء أكانت مناولات طويلة من حارس المرمى في الهجوم السريع، أم التمديدات العرضية أمام المرمى، ولا تختلف مهارة قطع الكرة والاستحواذ عليها من بقية المهارات الدفاعية بل تفوقها أهمية لما لها من خاصية ايجابية عن طريق التحول إلى الهجوم مباشرة بعد قطع الكرة والاستحواذ عليها.



خامسا: إعاقة التصويب وحائط الصد

يعد هذا التحرك من التحركات الفردية والجماعية في آن واحد، إذ يستطيع المدافع من عمل حائط صد بمفرده من خلال مد الذراعين مع وجود فتحة صغيرة بينهما، وفي حالة أخرى يستطيع المدافع المجاور من عمل جدار ثنائي بجانب المدافع الاول،

ويجب على المدافع الحذر وعدم الاندفاع بسرعة والقيام بحركات دفاعية لغرض إعاقة التصويب ما لم يعرف النية المبيتة للاعب المهاجم، فيما إذا كان ينوي التميرير أو التصويب أو تخطي الدفاع، وتم تقسيم إعاقة التصويب على اتجاهين:

- 1- الدفاع على التصويب من الخط الخلفي: ويتم بمقابلة اللاعب المهاجم خارج الـ 9 أمتار مع التركيز على ذراع التصويب، أو عمل حائط صد باليدين أو بيد واحدة.
- 2- الدفاع على التصويب من الخط الأمامي: ويحتتم على المهاجم القفز داخل منطقة الجزاء عن طريق الضغط القوي على جذعه ومنعه من الدوران والارتكاز.



الدفاعي الجماعي

إن العمل الدفاعي الجماعي يتطلب التنسيق والتنظيم والتفاهم بين لاعبي الفريق الواحد لكي يكون اللاعب المدافع على معرفة بالواجبات الدفاعية لزملائه المدافعين، ويكون على دراية بتصرفاتهم وتحركاتهم، وفي ضوء هذه التحركات يجب أن تأتي تحركاته وتصرفاته منسجمة مع تحركات اللاعبين الزملاء لمنع حدوث أية ثغرة ممكنة في الدفاع يمكن أن يستغلها الفريق المهاجم في إتمام عمله الهجومي، إذ إن لعب المدافعين يكون صعبا جدا بسبب لعب فريق الهجوم المرتبط بالنهاية المحددة لها، كما ان اللعب الدفاعي يتميز بصعوبته إذا ما قارناه باللعب الهجومي، إذ يتطلب إتقان اللاعب للمهارات والقدرات الفردية اتقاناً تاماً، وتركيز الانتباه في مواقف اللعب جميعها، فضلا عن التعاون التام بين الزملاء لإمكان مجابهة مختلف التحركات الهجومية.

وعليه فالدفاع الفردي لا يكفي للتغلب على الهجوم الذي يقوم به أكثر من لاعب مهاجم، مما يحتم اللجوء إلى اللعب بالخطط الدفاعية الجماعية لمجابهة انتقال الهجوم مع تنظيم الخطط الفرقية للفريق وان من أهم المبادئ الأساسية في تدريب الدفاع الجماعي:

- 1- العمل على إفساد التعاون بين مهاجمي الفريق المنافس، وإفساد التحرك الفردي والجماعي للمهاجمين.
- 2- صد التصويبات على المرمى في الوقت المناسب.
- 3- قطع الكرة من الفريق المنافس في أثناء التميرير وتحويلها إلى هجوم خاطف عن طريق العمل المنظم داخل التشكيلات الدفاعية.

- 4- التعاون الجماعي بين المدافعين.
- 5- التعود على الحركة المستمرة خلال الدفاع.
- 6- اتخاذ الوضع الايجابي المناسب لكل موقف.
- 7- تطبيق الأداء الدفاعي الانقضاضي.
- 8- التعاون مع حارس المرمى خلال العملية الدفاعية ضد التصويبات.

وفيما يأتي عرض لبعض الحالات التي يكون فيها التحرك الجماعي أكثر وضوحاً:

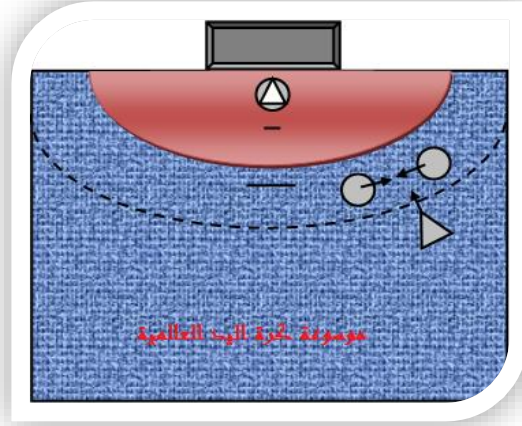
اولاً: التغطية

عبارة عن حركات مؤازرة ومساندة، يقوم بها اللاعبون المدافعون الأقرب لزميلهم الذي تقدم لمواجهة اللاعب المهاجم الأكثر خطورة والذي يحاول التصويب، وان حركة التغطية التي يقوم بها اللاعبون المدافعون تعزز ثقة المدافع المتقدم بنفسه، مما يدفعه للعب بأيجابية أكثر تجاه المهاجم، ومن ثم يساعده على اعاقه الكرة أو قطعها، وتكون هذه الحالة أكثر وضوحاً عندما يطبق الفريق المدافع طريقة الدفاع عن المنطقة، كما في الشكل ادناه، إذ يتحرك اللاعبان رقم (1،3) الى الداخل قليلاً لسد الثغرة التي حصلت نتيجة لتحرك اللاعب المدافع رقم (2) الى الأمام.



ثانياً: اللعب الثنائي

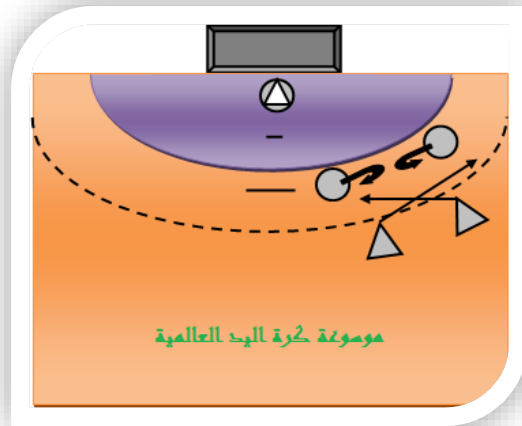
في هذه الحالة يشترك لاعبان مدافعان للتحرك والدفاع ضد المهاجم الخطر، الذي يكون على وشك التصويب، وعلى الرغم من أن استعمال هذا النوع من التحرك الجماعي فيه شيء من الخطورة على الفريق المدافع، وذلك لأن أحد أعضاء الفريق المهاجم يكون غير مراقب عند استعمال هذا التحرك، الا ان أغلب المدافعين يلجأون لزيادة الضغط على اللاعب المهاجم والحد من خطورته، كذلك الحصول على الكرة في بعض الحالات كما في الشكل ادناه.



ثالثاً: التبادل

في هذه الحالة يشترك لاعبان أو أكثر من أعضاء الفريق المدافع في تبادل المسؤولية الدفاعية لمراقبة اللاعب المهاجم ومتابعته، ان اتباع هذا التحرك يساعد الفريق المدافع في الحد من خطورة الهجوم فضلا عن توفير المجهود والمحافظة على مكان اللاعبين في التشكيل الدفاعي، ويتوقف نجاح هذا النوع من التحرك الجماعي الى حد كبير على اتقان اللاعبين التحرك الدفاعي الفردي وتوحيده ضمن عمل المجموعة، بحيث يحاول كل لاعب مدافع عدم التخلي عن حراسة المهاجم المسؤول عنه ومراقبته أو الانتقال لمراقبة لاعب آخر الا عندما يتأكد من أن اللاعب المسؤول عنه قد أصبح تحت مراقبة زميله.

ان تبادل المسؤولية في مراقبة اللاعبين المهاجمين ليست بالمهمة السهلة، إذ يتبين مما تقدم أنها تتطلب مستوى عالياً من الذكاء والحذر والتفاهم بين المدافعين وخصوصاً عندما تكون حركة المهاجمين سريعة، مما يتطلب من كل لاعب مدافع ذكاءً ميدانياً أنياً يساعده على التصرف السريع للسيطرة على التغيير الحاصل في وضع الفريق الخصم، كما ان تطبيق هذا النوع من التحرك بصورة صحيحة وسريعة يساعد كثيراً على الحد من خطورة حركات الفريق المهاجم وخصوصاً حركات التقاطع التي يكثر الفريق المهاجم من استخدامها لأنها توفر له الحجز للمدافع كما موضح في الشكل ادناه.

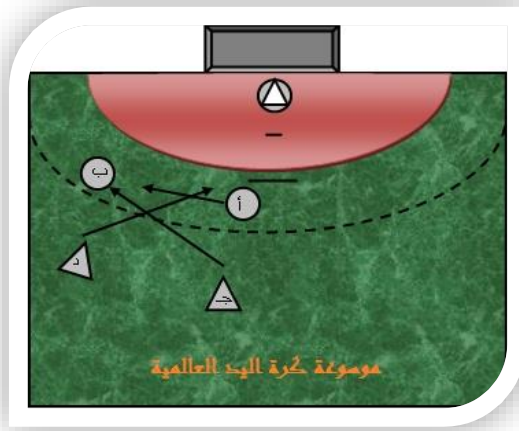


رابعاً: الزحلقة

ان تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل من الفريق المدافع تتطلب من كل لاعب مدافع القيام بمراقبة لاعب معين من الفريق المهاجم والبقاء معه لحين تغيير الموقف الدفاعي، وعلى الرغم من فاعلية هذه الطريقة الا ان الفريق المهاجم غالباً ما

يستغل بعض نقاط الضعف التي تصاحب تطبيق هذه الطريقة وذلك بالحركة السريعة للمهاجمين واستخدامهم للاعب المدافع كوسيلة حجز لزميله المدافع، وللتغلب على ذلك يتطلب استعمال تحرك الزحلقة من لاعبي الفريق المدافع، وفيه يتحرك لاعب أو أكثر من المدافعين للسماح لزميلهم المدافع بمتابعة خصمه المهاجم والبقاء معه ومن ثم الحد من حركة المهاجمين السريعة وافشال محاولتهم باستخدام المدافع كوسيلة حجز لزميله المدافع وكما موضح في الشكل ادناه.

عندما يتحرك المهاجم (ج) باتجاه المدافع (ب) لأستخدامه كوسيلة حجز للاعب المدافع (أ)، يقوم المدافع (ب) بالزحلقة أو الانسحاب للخلف بما يسمح لزميله (أ) الاستمرار مع المهاجم (ج)، ومن ثم فإن المدافع (ب) سيستمر بمراقبة مهاجمه (د)، مما يساعد على افشال مناورة المهاجمين وذلك بالبقاء كل مع المهاجم المسؤول عنه.



خامسا: التسليم والتسلم

إن هذا التحرك من التحركات المتداخلة بين الأداء الدفاعي والأداء الهجومي، لهذا تعد من التحركات الصعبة كونه لايرتبط بأداء فردي فقط، ولهذا يتم بألية محسوبة وغالبا ماتكون أخطائه كثيرة بحيث لاتتعلق بالمدافع القريب من المهاجم بل بطريقة أداء الزميل.

وفي هذه الحالة يتبادل لاعب أو أكثر من المدافعين المسؤولية لمراقبة اللاعب المهاجم أو بسبب الخطة الدفاعية التي يستخدمها الفريق المدافع أو لاستخدام الفريق المهاجم عملية الحجز للتخلص من الرقابة الدفاعية الشديدة، وعملية التسليم والتسلم تساعد الفريق للحد من خطورة لاعبي الفريق المهاجم فضلا عن توافر الجهد والمحافظة على مكان اللاعبين في التشكيل الدفاعي.

سادسا: المصاحبة

المصاحبة عبارة عن مراقبة كل مدافع لمهاجمه في حيزه الدفاعي، مع الاستعداد للانتقال معه في المناطق الخالية حتى أقرب زميل مدافع، وعلى الرغم مما يحتويه هذا الواجب من نقاط قوة تتمثل في منع المهاجم من تطبيق الواجبات الهجومية الموكلة اليه على أكمل وجه، فانها تحتوي على نقاط ضعف عديدة تتمثل في حدوث ثغرات في الدفاع نتيجة لتترك اللاعب المدافع للمركز الدفاعي الخاص به للحظات قليلة والذي قد يستغله الفريق المهاجم للحصول على فرصة جيدة للتهديف على

المرمى، وللتغلب على هذه النقاط يتطلب أن يكون هناك انسجام وتفاهم ليس فقط في إفساح المجال للمدافع الذي يقوم بتطبيق هذا الواجب، إنما بقيام المدافعين المجاورين له بتغطية المركز الذي تركه للقيام بهذا الواجب الدفاعي، وذلك لمنع حدوث ثغرة دفاعية يمكن أن يستغلها الفريق المهاجم كما في الشكل ادناه.



سابعاً: التصرف في أثناء الحجز

إن عملية الحجز تعد من الواجبات الدفاعية والهجومية بكرة اليد، فإذا ماتم تطبيقه بشكل جيد يكون فعالاً وذا تأثير قوي في الفريق المدافع، ويجب أن يتم تطبيق الحجز بسرعة كبيرة لمنع الفريق المدافع من اتخاذ الوضع المناسب، إذ إن الحجز هو الجهود المترابطة للاعبين اثنين أو أكثر يعيقان حركات لاعب مدافع أو أكثر مستخدمين الطرائق القانونية. هذا من جهة الهجوم ومن الجهة المقابلة يجب على الفريق المدافع أن يقوم بالتحرك المضاد للحجز والمتمثل باتجاهين:

- الاتجاه الاول: هو الدفاع ضد المهاجم الحاجز، إذ يقوم المدافع هنا بالتحرك إلى الأمام ومحاولة الالتفاف على المهاجم الحاجز على شرط أن يكون واقعا على الخط الوهمي بين المهاجم الحاجز والكرة، وبعد عملية الالتفاف يقوم المدافع بالتغطية على المهاجم لمنع من استلام الكرة.
- الاتجاه الثاني: الدفاع ضد المهاجم المستفيد من الحجز، إذ انه عمل تكميلي ضد الحجز، فبعد قيام المدافع المحجوز بالالتفاف والتغطية، يأتي الدور على المدافع المجاور باستلام المهاجم المستفيد من الحجز وذلك بالتقدم للأمام ومقابلته لمنع من التمرير أو التصويب على المرمى.

ثامناً: حائط الصد الجماعي

حائط الصد الجماعي محاولة يقوم بها لاعبين مدافعين أو أكثر، يكون الهدف منها منع الكرة من الدخول إلى المرمى من خلال صد الكرات المصوبة أو تشتيتها أو التقليل من قوتها نحو حارس المرمى من المهاجم الذي يقوم بالتصويب كما في الشكل ادناه.



الدفاع الفرقي

إن الدفاع الفرقي يعني القدرة على التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية والانتقال من الدفاع الفردي أو دفاع المجموعات إلى العمل كوحدة واحدة في الدفاع للتغلب على أساليب الهجوم المقننة والمنظمة للفريق المهاجم، ومن جهة أخرى فإن اللعب الدفاعي الذي يعد اللاعب الهدف أو الأساس قد انقضى بلا ريب والذي يركز فيه المدافع أساساً على المهاجم الذي أمامه مباشرة، إن الأهداف الخطئية والاستراتيجية المحفوظة في إدراك مدافعي اليوم تركز تماماً على طريقة مختلفة كلياً:

1. تحقيق تفوق عددي في الدفاع في الجهة التي فيها الكرة.
 2. تعمد السماح بالنقص العددي لصالح المهاجم في الجهة التي لا توجد فيها الكرة.
 3. الغرض الاستراتيجي: تقسيم الدفاع، مثلاً التعمد بحجز أو سد مسار الكرة أو الركض وذلك بمجابهة اللاعبين، ومن ثم تقييد حركة الهجوم الفعالة وخاصة في الساحة الخلفية.
 4. تعويض النقص العددي الذي يحدث وذلك بواسطة اللعب التوعبي من المدافعين المقابليين، وبمعنى آخر فإن المدافعين يتوقعون طريق المناولات ويحاولون اعتراض الكرة.
- وهنا يجب تأكيد قيام أفراد الفريق المدافع بعمل دفاعي منظم لكي يكون مؤثراً في إفشال هجوم الفريق المنافس من خلال التحرك الجماعي والفرقي داخل التشكيلات الدفاعية والمهارات المتداخلة على شكل خطط دفاعية مؤثرة وفعالة والتي تعتمد بصورة أساسية على القدرات الفردية لكل لاعب وعلى مستوى ما يملكه من مهارات دفاعية.

طرائق الدفاع وكيفية اختيارها

للتغلب على أساليب الهجوم المتقنة والمنظمة للفريق المهاجم، يتطلب من أعضاء الفريق المدافع التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية والانتقال من الدفاع الفردي أو دفاع المجموعات إلى العمل كوحدة واحدة في الدفاع، وهذا ما يسمى بالدفاع الفرقي الذي يمكن تنفيذه بثلاث طرائق رئيسية:

- 1- طريقة الدفاع عن المنطقة.
- 2- طريقة الدفاع رجل لرجل.
- 3- طريقة الدفاع المختلط (المركب).

ان لجوء الفريق الى استعمال هذه الطريقة أو تلك يكون بتوجيه من المدرب وهذا التوجيه لا يأتي من الفراغ، وانما يجب ان يكون مبنياً على أسس علمية وعملية بما يؤمن احسن النتائج للفريق المدافع، ومن هذه الأسس:

أولاً: ان يكون اختيار المدرب للطريقة الدفاعية بما يتلاءم مع الخطة الهجومية للفريق الخصم.

ثانياً: ان الطريقة المختارة يجب ان تتلائم مع خبرة اللاعبين المدافعين وقدراتهم المهارية والبدنية.

ثالثاً: ان يأخذ المدرب بنظر الاعتبار عدد الاهداف التي سجلت على الفريق وعدد الاهداف التي سجلها الفريق، والزمن المتبقي من المباراة عندما يرغب بالتغيير من طريقة دفاعية الى اخرى في أثناء المباراة.

طريقة الدفاع عن المنطقة

تعد هذه الطريقة من أفضل الطرائق وأكثرها استخداماً في لعبة كرة اليد، وتتخلص هذه الطريقة بأن يعمل افراد الفريق المدافع جميعهم كوحدة واحدة للدفاع ضمن المنطقة القريبة لخط ال(6) أمتار، بحيث يكون كل لاعب مدافع مسؤولاً عن مراقبة لاعب مهاجم ضمن حدود منطقته، وان حركة أي لاعب مدافع ضمن حدود المنطقة الدفاعية يجب ان تكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بحركة الكرة وحركة اللاعبين من الفريق الخصم، وحركة اللاعبين المدافعين بحيث تكون هذه الحركة منسقة ومتناسكة بدرجة لاتسمح لأعضاء الفريق المهاجم من فتح ثغرة واختراق الخط الدفاعي، ولضمان نجاح الفريق المدافع في مهمة الدفاع عن المنطقة ومن خلال التطبيق العملي لطريقة الدفاع عن المنطقة، لابد لهم من اتباع ما يأتي:

1- العمل الدفاعي الآني من داخل التشكيل

على كل لاعب مدافع ان يؤدي واجباته الدفاعية ضمن حدود منطقته داخل التشكيل، على ان يكون أداء الواجبات بتصرف ميداني سريع وذكي.

2- تأمين حالة التساوي العددي

وتعد من أصعب مسؤوليات دفاع المنطقة بحيث يقوم المدافعون بالعد باستمرار وتنظيم مواقفهم الدفاعية بناءً على هذا، بحيث يكون لكل مدافع لاعب مهاجم يراقبه في كل لحظة ويحاول المدافع الخالي بالبحث بسرعة عن مهاجمه، إذ ان خلوه من العمل الرقابي يؤكد وجود زيادة عددية في مركز دفاعي، وأحسن مثل على طريقة العد في تشكيل الدفاع (6:0) إذ يكون اللاعب الاول من كل جهة من خط الدفاع هو المدافع رقم (1) ويكون مسؤولاً عن مراقبة مهاجم الجناح (لاعب الزاوية) وهكذا فإن اللاعب الثاني يتولى مسؤولية المهاجم الأقرب الى الوسط وكما موضح في الشكل ادناه.



3- محاولة تحقيق التفوق العددي على المهاجمين لتأمين الموقف الدفاعي

عندما يتقدم أحد المدافعين لمواجهة اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة فان مسؤولية اللاعبين المجاورين هي القيام بتأمين المنطقة الخالية من الرقابة، فضلا عن مسؤولياتهم الدفاعية ضد المهاجم القريب ضمن منطقتهم، فإذا حاول المهاجم المستحوذ على الكرة استغلال هذه الثغرة الدفاعية فإنه سيواجه أكثر من لاعب مدافع يحد من حركته، وبهذا يتحقق التفوق العددي.

4- التحرك السريع تجاه وجود الكرة

يتحرك المدافعون جميعهم كوحدة واحدة تجاه تواجد الكرة لتحقيق زخم دفاعي في تلك المنطقة، ولتضييق الثغرات الدفاعية في مكان تواجد الكرة، مما يحد من حركة الفريق المهاجم ويحول دون مناولة الكرة الى لاعبي الدائرة في منطقة الهجوم الأمامية، ولنجاح ذلك يتطلب من الفريق المدافع حركة انسيابية ذاتية للأمام وللخلف وللجانبيين متناسبة مع سرعة حركة الكرة.

5- التوافق السليم في التسليم والتسلم

يتوقف نجاح المبادئ السابقة على قدرة أعضاء الفريق المدافع في التوافق في عملية التسليم والتسلم للاعبين المهاجمين في حدود المنطقة الدفاعية، بحيث يقوم كل لاعب مدافع وضمن حدود منطقتهم بملازمة اللاعب المهاجم وعدم التخلي عنه الا بعد أن يسلمه للاعب المدافع المجاور، ولكي تتم هذه العملية بنجاح يجب ان يكون هناك تدريب مسبق عليها، علماً ان عملية التسليم والتسلم يمكن ان تتم بأشارة لفظية أو حركية مع مراعاة ان التسليم يكون اولاً ثم يتبعه مباشرة التسلم للمهاجم الجديد.

تشكيلات الدفاع عن المنطقة بكرة اليد

لكي يؤدي أعضاء الفريق المدافع واجباتهم الدفاعية تجاه أعضاء الفريق المهاجم، لابد أن تكون هناك قاعدة أساسية يستطيع من خلالها أعضاء الفريق المدافع تنظيم وقتهم والتعرف على حدود مسؤولياتهم، ومن ثم توحيد جهودهم الدفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم أو ارباك خطة هجومية أو للحصول على الكرة، وتحقيقاً لهذه الأغراض كان لابد لأعضاء الفريق المدافع أن ينتظموا في تشكيلات معينة تختلف الواحدة عن الأخرى باختلاف عدد الخطوط التي يقف فيها المدافعون بعد أو قرب هذه الخطوط عن منطقة الستة أمتار، وهناك عدد من تشكيلات الدفاع عن المنطقة يمكن تلخيصها بما يأتي:

(6:0)، (5:1)، (4:2)، (3:3)، (3:2:1).

ان هذه التشكيلات مرنة وقابلة للتغيير ويمكن للفريق المدافع وعلى وفق توجيهات المدرب المسبقة، أن يستعمل أكثر من تشكيل واحد خلال المباراة أو الانتقال من تشكيل الى آخر بحركة تغيير بسيطة، وعلى سبيل المثال يمكن للفريق المدافع الانتقال من تشكيل (6:0) الى (5:1) بمجرد خروج أحد اللاعبين المدافعين الى الأمام لمواجهة اللاعب المهاجم الحائز على الكرة، كما ان التشكيل (5-1) يمكن أن يتغير الى (4-2) أو (3-3)، وكذلك التشكيل (3-3) يمكن ان يتحول الى (4-2) أو (3-2-1) وهكذا بقية التشكيلات.

ان اختيار تشكيل معين أو تفضيل تشكيل على آخر أو الانتقال من تشكيل الى آخر مهمة تقع على عاتق المدرب، وهذه المهمة ليست مزاجية انما على المدرب أن يأخذ بنظر الاعتبار نوعية لاعبيه من حيث مواصفات اللياقة البدنية وخبرتهم العملية، فضلا عن نوعية اللاعبين المنافسين وقدرتهم على التصويب والمناولة ومن ثم سرعتهم في تنفيذ الخطة الهجومية، وعلى المدرب الا ينسى ان لكل تشكيل من التشكيلات الدفاعية ايجابيات وسلبيات ففي ظروف وحالات معينة يمكن أن يكون هذا التشكيل أو ذلك جيداً، وفي ظروف أخرى يمكن ان يكون التشكيل نفسه غير ملائم وهذا ما سيتم شرحه لاحقاً، لذلك يمكن أن يكون التشكيل الدفاعي طبقاً لأشكال تحرك اللاعبين المدافعين كما يأتي:

1- مفتوح.

2- مغلق.

إذ يتحدد نوع الدفاع فيما إذا كان مفتوحاً أو مغلقاً معتمداً على عدد الخطوط الدفاعية والمسافات البينية بين هذه الخطوط، إذ ان التشكيل المغلق يتكون من خط واحد مثل التشكيل (6:0)، أو خطين بحيث يزيد الخط الدفاعي الخلفي عن الخط الأمامي مثل التشكيل (5:1) و (4:2)، أما التشكيل الدفاعي المفتوح فيتكون من خطين أو ثلاثة خطوط بحيث يزيد عدد الخط الأمامي عن الخط الخلفي أو يتساوى معه مثل التشكيل الدفاعي (3:2:1) و (3:3) و (3:1:2) و (1:5).

وفيما يأتي شرح مفصل لأهم التشكيلات الدفاعية المفتوحة والمغلقة المستخدمة خلال المباريات بكرة اليد:

التشكيل الدفاعي (6:0) بكرة اليد

ان التشكيل (6:0) يعد التشكيل الدفاعي الأساس للتشكيلات الدفاعية الأخرى كافة، وفيه يقف اللاعبون المدافعون جميعهم على خط واحد موزعين بمسافات متساوية أمام خط الـ(6) أمتار، مما يساعد على تغطية أكبر مساحة على امتداد خط منطقة المرمى، وتظهر فاعلية هذا التشكيل من خلال اعاقه وتعطيل حركة المهاجمين في المنطقة المحصورة بين خط الستة أمتار وخط التسعة أمتار، وذلك من خلال حرية الحركة للأمام والخلف وللجانبيين التي يتيحها هذا التشكيل للاعبين المدافعين، كما موضح في الشكل ادناه.



ان نجاح العمل الدفاعي للفريق في ظل هذا التشكيل يعتمد اعتماداً كبيراً على قدرة المدافعين في التحرك السريع المنسق كما هو واضح في الشكل السابق، إذ ان معظم اللاعبين في وسط هذا التشكيل يتحركون للأمام والخلف كذلك الى الجانبين، أما بالنسبة للاعبين الذين يلعبان في طرفي التشكيل (لاعبو الزاوية) فيوصى ان يتجنبوا الحركة للأمام لمواجهة الخصم وذلك لسببين:

- أولاً: ان التصويب البعيد من أمام هذه المنطقة يكون صعباً وذلك لضيق زاوية التصويب.
 - ثانياً: إذا فشل اللاعب المدافع في حركته للأمام يعني اعطاء فرصة واضحة للمهاجم بالدخول والتصويب.
- وطبقاً لأماكن وقوف اللاعبين وحركتهم يمكن تقسيمهم الى مجموعتين:
- أ- المدافعون في الأجنحة (الزاويا).
 - ب- المدافعون في الوسط.

ايجابيات التشكيل الدفاعي (6:0)

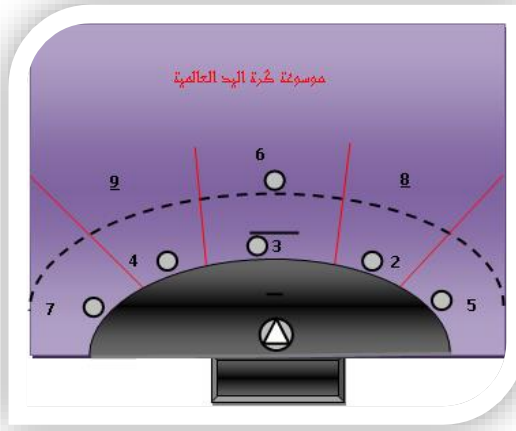
- 1- يندر وجود ثغرة دفاعية نتيجة لتماسك الدفاع وتغطيته للدائرة تغطية كاملة.
- 2- الوضوح الكبير في تحديد أماكن تحرك اللاعبين المدافعين وتحديد مسؤولية كل لاعب مدافع ومعرفته للمهاجم المسؤول عنه.
- 3- يمكن متابعة تحركات المهاجمين بسهولة.
- 4- يحد من خطورة المهاجمين الأماميين (لاعبو الدائرة) وتعطيل حركتهم.

سلبيات التشكيل الدفاعي (6:0)

- 1- لا يحد من خطورة المهاجمين الخلفيين ويعد مجال التصويب مفتوحاً أمام المهاجمين الذين يجيدون التصويب البعيد.
- 2- يعطي فرصة للفريق الخصم الفائق بعدد قليل من الأهداف بالاحتفاظ بالكرة لفترة أطول ومن ثم الاحتفاظ بفارق الأهداف والفوز.

التشكيل الدفاعي (5:1) بكرة اليد

يلحظ في هذا التشكيل وقوف اللاعبين المدافعين في خطين دفاعيين إذ يقف في الخط الأمامي لاعب مدافع واحد، أما بقية اللاعبين الخمسة فينظمون في الخط الدفاعي الخلفي ويتوزعون على خط منطقة المرمى كما في الشكل أدناه.



على الرغم من أن وقوف اللاعبين بهذا الشكل يزيد من القوة الدفاعية للفريق في المنطقة الخلفية ومنطقة الوسط إلا أن التغطية في منطقة الجناحين تكون قليلة وضعيفة، لذا فإن نجاح الفريق في الدفاع عن المنطقة في ظل هذا التشكيل يتوقف إلى حد كبير على التناسق الجيد في عمل المدافع الأمامي، وعمل المدافعين الخلفيين وعلى مدى تعاونهم في تعزيز القوة الدفاعية في منطقة الجناحين.

إيجابيات التشكيل الدفاعي (5:1)

- 1- يساعد على الحد من خطورة المهاجمين الخلفيين الذين يجيدون التصويب من المناطق البعيدة وخصوصاً من المنطقة المواجهة للهدف.
- 2- يساعد المدافع الأمامي من التحرك وأداء واجباته الدفاعية في مجال واسع.
- 3- يساعد على سرعة بناء هجوم خاطف على الفريق عند قطع الكرة.

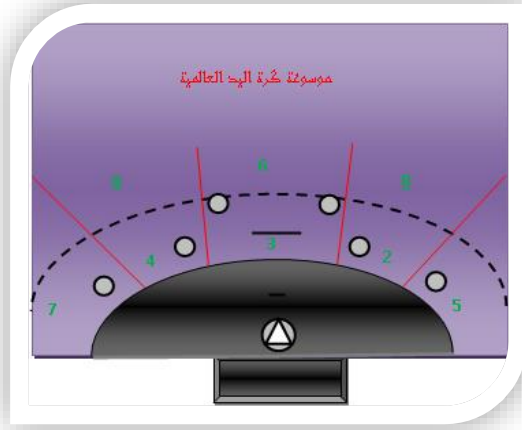
سلبيات التشكيل (5:1)

- 1- تكون التغطية الدفاعية قليلة وضعيفة في الجناحين.
- 2- يعد هذا التشكيل ضعيفاً وغير فعال ضد الفريق الذي يجيد بعض لاعبيه اللعب على الدائرة.

التشكيل الدفاعي (4:2) بكرة اليد

للحكم على فعالية وتأثير أي تشكيل من تشكيلات الدفاع عن المنطقة، لم يعد كافياً القول بأن هذا التشكيل أو ذلك يساعد على الحد من خطورة الفريق المهاجم، بل تعدى الى أكثر من ذلك وهو قطع الكرات، وبدء الهجوم المضاد، لذا فان معظم التشكيلات الدفاعية الحديثة اتجهت الى زيادة عدد اللاعبين المدافعين في الخط الدفاعي الأمامي على حساب الخط الدفاعي الخلفي وذلك لمواجهة التطور الحاصل في التحركات الهجومية الحديثة وتماشياً، مع ارتفاع المستوى المهاري للاعبين المهاجمين وخصوصاً مهارة التصويب البعيد.

ويلحظ في التشكيل الدفاعي (4:2) انتظام المدافعين في خطين دفاعيين إذ يقف في الخط الخلفي أربعة لاعبين مدافعين يتوزعون في مراكز أساسية عند خط منطقة الستة أمتار، ويكونوا على استعداد كامل للقيام بتأمين مناطقهم الدفاعية من هذه المراكز الأساسية، ويقف اثنان من المدافعين في الخط الدفاعي الأمامي ليقوموا بتأمين هذه المنطقة الدفاعية الخطرة ضد المهاجمين الخلفيين كما في الشكل ادناه.



إيجابيات التشكيل الدفاعي (4:2)

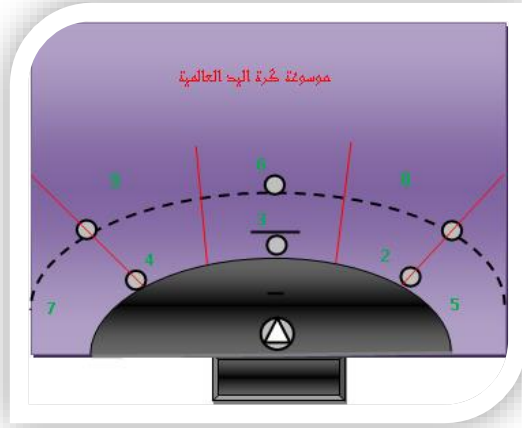
- 1- يساعد على تضيق المجال أمام صانع ألعاب الفريق المهاجم.
- 2- يساعد على تحرك المدافعين الأماميين في مجال واسع مما يسهل عليهم اعاقا حركة المهاجمين.
- 3- يمكن الانتقال من هذا التشكيل الى التشكيلين (3:3) أو (5:1) بسهولة لمرونة التشكيل.
- 4- يسمح باستئناف هجوم خاطف.

سلبيات التشكيل (4:2)

- 1- يضطر اللاعبون المدافعون للجوء الى الدفاع الفردي في كثير من الأحيان، وذلك لأن الثغرات الدفاعية بين اللاعبين كثيرة وواسعة.
- 2- يمكن اجتياز اللاعبين المدافعين الأماميين بسهولة من المهاجمين.
- 3- تكون التغطية الدفاعية في الأجنحة ضعيفة مما يساعد الخصم على استغلال ذلك في التقدم والهجوم على الهدف.

التشكيل الدفاعي (3:3) بكرة اليد

يتصف هذا التشكيل بالاجابية في الدفاع ويستعمل غالباً من الفرق التي تمتلك لاعبين يتمتعون بلياقة بدنية عالية ويتميزون بالسرعة والقدرات التوافقية الجيدة، ويمتلكون الخبرة الميدانية التي تؤهلهم في تنفيذ واجباتهم الدفاعية في ظل هذا التشكيل الصعب، إذ يتطلب منهم تغطية فردية للمهاجمين وكأنهم يلعبون بطريقة الدفاع رجل لرجل، بالإضافة الى تغطية المنطقة الخاصة بكل منهم، والغرض الأساس من لجوء الفريق المدافع الى استخدام هذا التشكيل هو الحد من فرصة الفريق الخصم في تنظيم هجومه البعيد ومن ثم قطع مناولاته وشن الهجوم المضاد عليه، ويتكون هذا التشكيل من خطين دفاعيين إذ يقف ثلاثة مدافعين في الخط الدفاعي الأمامي على خط منطقة التسعة أمتار، ويقف الثلاثة الآخرون في الخط الدفاعي الخلفي أمام منطقة الستة أمتار وكما موضح في الشكل ادناه.



ايجابيات التشكيل الدفاعي (3:3)

- 1- يساعد على استغلال المهارات الدفاعية الفردية للاعبين المدافعين الذين يقفون في خط الدفاع الخلفي.
- 2- يحد من خطورة التصويب المباشر للمهاجمين الخلفيين.
- 3- يعرقل حركة المهاجمين الأماميين على دائرة المرمى في منطقة الوسط.

سلبيات التشكيل (3:3)

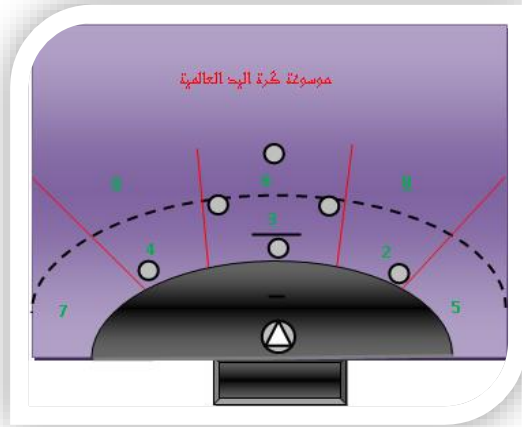
- 1- تكون التغطية الدفاعية ضعيفة في الأجنحة.
- 2- تكون التغطية على خط منطقة المرمى فردية.
- 3- صعوبة الربط والتناسق في حركة المدافعين بين الخط الأمامي والخط الخلفي.

التشكيل الدفاعي (3:2:1) بكرة اليد

يتطلب هذا التشكيل ارتفاع مستوى الدفاع الفردي ضمن التشكيل الدفاعي الفرقي بحيث يكون كل لاعب مدافع مسؤولاً عن المنطقة المحددة له وعن المهاجم المواجه له في مركزه، إذ يقوم بمراقبته والحد من خطورته وعدم السماح له بالتقدم نحو منطقة المرمى، وخاصة إذا كان مستحوذاً على الكرة ولهذا الغرض وضع المدافع الأمامي في الخط الدفاعي الأول أمام منطقة التسعة

أمتار ويمتاز هذا اللاعب غالباً بسرعة الحركة بحيث تمكنه من قطع الكرات المناولة الى صانع العاب الفريق المهاجم، ومن ثم استغلال تلك الكرات في شن هجوم مضاد خاطف، وفي الخط الدفاعي الثاني يقف لاعبان مدافعان يفضل ان يكونا من طول القامة لصد التصويب العالي والحد من قوة المهاجمين على خط التسعة أمتار، وذلك بقطع الكرات المناولة اليهم أو منع تقدمهم داخل منطقة التسعة أمتار.

أما في الخط الدفاعي الثالث لهذا التشكيل فيقف ثلاثة مدافعين مسؤولين عن تغطية المنطقة القريبة لخط منطقة المرمى وعن اللاعب المهاجم الذي يلعب على الدائرة كما في الشكل ادناه.



ايجابيات التشكيل الدفاعي (3:2:1)

- 1- يحد من فاعلية صانع الالعاب للفريق المهاجم، ويمنع توصيل الكرة للمهاجم القريب على الدائرة.
- 2- يحد من حركة المهاجمين الخلفيين على خط التسعة أمتار وتعطيل حركة تقدمهما باتجاه منطقة المرمى ومن ثم يحد من خطورة التصويب لهؤلاء المهاجمين.
- 3- يساعد على سرعة بناء هجوم خاطف على الخصم في حالة الحصول على الكرة.

سلبيات التشكيل (3:2:1)

- 1- يعطي الفرصة للاعبين المهاجمين في الجناح للتحرك في مجال واسع وخال من الرقابة الدفاعية.
- 2- يحتاج هذا التشكيل الى تناسق كبير في عمل المدافعين في الخطوط الدفاعية الثلاثة ولايمكن اتقانه الا من الفرق المتقدمة.

طريقة دفاع رجل لرجل

يتعين في هذه الطريقة على كل لاعب مدافع القيام بمراقبة ومتابعة لاعب معين من أعضاء الفريق المهاجم محاولاً وضع ذلك اللاعب في وضع غير مناسب للاستلام أو المناولة أو الطبطبة أو التصويب، ولتنفيذ ذلك بنجاح من خلال التطبيق العملي لطريقة الدفاع رجل لرجل، يتعين على أعضاء الفريق المدافع ان يتمتعوا بلياقة بدنية عالية وخبرة وذكاء ميداني عال يساعد كل مدافع على متابعة المهاجم المسؤول عنه وتوقع حركته وتغيير اتجاهاته وهذا يحتم على اللاعب المدافع ان يبقى متحفزاً ويتحرك بخطوات قصيرة وسريعة مع مد الذراعين جانباً وملاحظة رفعهما أو خفضهما لعرقلة أية محاولة أو خطة قد

يقوم بها اللاعب المهاجم، وعلى كل لاعب مدافع تركيز نظره على اللاعب المهاجم أو يحاول ان يوزع نظره بين المهاجم والكرة، ويستمر بمراقبتها بحذر وانتباه، وأخيراً فان على كل لاعب مدافع ان يكون حريصاً على تقليل المسافة الدفاعية بينه وبين المهاجم كلما أقرب المهاجم من الهدف وحاول التصويب.



وهناك ثلاث طرائق رئيسة يستطيع أعضاء الفريق المدافع تنفيذ واجباتهم الدفاعية عند تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل:

أ- الدفاع عن بعد

وفي هذه الطريقة يقوم اللاعبون المدافعون بتنفيذ واجباتهم الدفاعية تجاه الفريق المهاجم عندما يتقدم المهاجمون قرب منطقة المرمى، وهذه الطريقة مشابهة الى حد كبير طريقة الدفاع عن المنطقة، الا ان المدافعين سوف لا يتقيدون بوقفة معينة أو مركز معين، وذلك لأن كل لاعب مدافع سوف يتابع المهاجم المسؤول عنه في أي مكان يتحرك اليه ضمن المنطقة القريبة من الهدف، ويلجأ الفريق المدافع الى استعمال هذه الطريقة عندما يكون أعضاء الفريق المهاجم متفوقين عليهم في سرعة الحركة وسرعة مناولة الكرة ولديهم قدرة عالية على المراوغة والخداع.

ب-الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص

في هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسؤول عنه مباشرة، حال دخول المهاجم الى منتصف الملعب الخاص بالمدافع، إذ يلزم كل مدافع لاعباً مهاجماً ويراقبه عن قرب ويعيق تحركاته، ويلجأ الفريق المدافع الى استخدام هذه الطريقة عندما تكون قدراته البدنية والمهارية متساوية مع قدرات الفريق المهاجم.

ج- الدفاع الضاغط

في هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بأداء واجباته الدفاعية تجاه اللاعب المهاجم مباشرة حال فقدانه السيطرة على الكرة، إذ يلزم المدافع بمتابعة ومراقبة المهاجم في ارجاء الملعب كلها، ويلجأ الفريق المدافع الى استخدام هذه الطريقة عندما يكون أعضاؤه متفوقين على أعضاء الفريق المهاجم من ناحية القدرات البدنية والمهارية وخصوصاً ما يتعلق بمواصفات اللياقة البدنية.

أساليب تحديد المسؤولية الدفاعية عند تنفيذ طريقة الدفاع رجل لرجل

هنالك ثلاثة أساليب رئيسة يستطيع المدرب تحديد المسؤولية الدفاعية لكل لاعب مدافع في أثناء تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل:

- 1- اسلوب الدفاع بالتعيين: وطبقاً لهذا الاسلوب فان المدرب يقوم مسبقاً بتحديد لاعب مدافع لكل مهاجم، إذ يتولى كل لاعب مدافع مراقبة أو متابعة المهاجم المسؤول عنه والذي حدده له المدرب بغض النظر عن طريقة التنفيذ لطريقة الدفاع رجل لرجل، سواء أكان ذلك لطريقة الدفاع عن بعد أم عن قرب أم الدفاع الضاغط.
- 2- اسلوب الدفاع بالانتقاط: وطبقاً لهذا الاسلوب يتعين على كل لاعب مدافع مراقبة ومتابعة أي لاعب مهاجم قريب منه مباشرةً عندما يفقد أعضاء فريقه المدافع السيطرة على الكرة، ويبقى مع ذلك المهاجم حتى يتبين الموقف لصالح الفريق المدافع.
- 3- اسلوب الدفاع بالتغيير: إذ يقوم اللاعب المدافع بمراقبة ومتابعة اللاعب المهاجم الذي يواجهه وهذا يتطلب درجة عالية من التفاهم بين المدافعين.

ايجابيات طريقة الدفاع رجل لرجل

- 1- تعد ضرورية لتعليم واتقان الطرائق الدفاعية الأخرى إذ ان اللاعب الذي يتقن الدفاع بهذه الطريقة يمكن أن يتعلم ويتقن أية طريقة أخرى للدفاع بسهولة.
- 2- تحدد مسؤولية كل لاعب مدافع بشكل واضح، ويمكن بواسطة هذه الطريقة مقابلة الميزة الهجومية بميزة دفاعية، إذ يكلف لاعب مدافع جيد للاعب المهاجم الأكثر خطورة وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين.
- 3- يمكن ان تستخدم ضد أية طريقة هجومية.

سلبيات طريقة الدفاع رجل لرجل

- 1- يصعب في هذه الطريقة بدء هجوم خاطف نظراً لعدم وقوف اللاعبين المدافعين في أماكن معينة عند استعادتهم السيطرة على الكرة.
- 2- غير فعالة ضد الفريق المهاجم الذي يتفوق اعضاءه على أعضاء الفريق المدافع في مستوى الإعداد البدني والمهاري.
- 3- تحتاج الى مجهود كبير لذا لايمكن استخدامها لفترة طويلة.

حالات استخدام طريقة الدفاع رجل لرجل بكرة اليد

- 1- في الدقائق الأخيرة من المباراة، وذلك للضغط على الفريق المهاجم والحصول على الكرة، الذي يحاول الاحتفاظ بها لأطول مدة ممكنة نتيجة تفوقه بفارق قليل من الاهداف.
- 2- عند التعادل ويكون المطلوب هو الفوز.
- 3- لمفاجئة الفريق المهاجم ومنعه من تطوير خطته الهجومية.
- 4- عندما يكون الفريق المدافع متفوقاً على الفريق المهاجم بدنياً ومهارياً.
- 5- في حالة نقص أعضاء الفريق المهاجم.

الدفاع المركب (المختلط) بكرة اليد

نظراً للتطور الحاصل في الخطط الهجومية ولجوء معظم الفرق الى أكثر من خطة هجومية للوصول الى هدف الفريق المدافع، فإن هذا الفريق أمام هذه الحالة يضطر الى استعمال أكثر من خطة دفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، فمرة يقوم باللجوء الى دفاع المنطقة ومرة اخرى يلجأ الى الدفاع رجل لرجل، ونظراً لعدم فاعلية الطريقة الأولى للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يمتلك لاعباً أو أكثر من لاعب يجيد التصويب من المناطق البعيدة ولصعوبة الطريقة الثانية لما تحتاجه من جهد بدني كبير، فإن الفريق المدافع في أغلب الاحيان يلجأ الى طريقة الدفاع المركب، وهي عبارة عن خليط من دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل، ويتم اختيار لاعب أو لاعبين للقيام بمراقبة لاعب أو لاعبين من المهاجمين الخطرين مستخدمين في ذلك طريقة الدفاع رجل لرجل، بينما يقوم باقي اللاعبين المدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق الدفاع عن المنطقة، وهذا ما يطلق عليه بالدفاع المركب إذ يقوم قسم من أعضاء الفريق المدافع بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق طريق الدفاع رجل لرجل، بينما يقوم القسم الباقي منهم بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيقهم طريقة الدفاع عن المنطقة وهناك أمثلة عدة على طريقة الدفاع المركب وكما مبين من خلال التشكيلات الآتية:

تشكيلات طريق الدفاع المركب

- أولاً: خمسة لاعبين دفاع عن المنطقة + لاعب دفاع رجل لرجل.
- ثانياً: اربعة لاعبين دفاع عن المنطقة + لاعبان دفاع رجل لرجل.
- ثالثاً: لاعب واحد دفاع عن المنطقة + خمسة لاعبين دفاع رجل لرجل.
- أو لاعبين دفاع عن المنطقة + اربعة لاعبين دفاع رجل لرجل.

