

كرة اليد /المرحلة الثالثة

للدراصة الصباحية والمسائية

اعداد

م.م زبيده صلاح هادي

أ.م.د انتظار جمعة مبارك

التكوينات الهجومية بكرة اليد

اولا- الحجز:

لقد أصبحت مهارة الموز إحدى الوسائل المهمة والجيدة العمل في النهج الهجومي الجماعي للهجوم الناجح في كرة اليد الحديثة، كما أن الحجز عبارة عن الجهود المترابطة للاعبين اثنين أو أكثر يعيقان حركات لاعب مدافع أو أكثر مستخدمين الطرائق القانونية، وعليه فأنها تعطي المهاجم القائمة لاحتلال مكان افضل وكلما كان الحجز سريعا ومفاجئا سحب على المدافع تقاديه، ويجب أن تكون هناك عملية توافق في حركات اللاعب المخترق واللاعب الذي يقوم بالحجز لكي المقيم العملية بنجاح، ولنجاح عملية الحجاز **يجب مراعاة بعض النقاط المهمة**

الآتية :

- 1- أن يستخدم الجسم طبقا لقواعد اللعبة.
- 2- يكون الحجز أكثر فعالية عندما لا يرى الخصم الحركة الا متأخرا.
- 3- أن يناول اللاعب الكرة إلى زميلة قرب الحجز تماما.
- 4- يجب أن يتحرك اللاعب الحاجز مباشرة بعد ادله الحجاز إلى مكان آخر.

أنواع الحجز القسم المدرسة الألمانية الحجز إلى:

1- الحجز المباشرة ويكون مع الكرة، وهو على نوعين:

أ- الحجز المباشر للتصويب : ويحجز المدافع بالظهر لغرض التصويب من المناطق الخلفية.

ب الحجز المباشر للاختراق: ويحجز المدافع من أحد الجانبين لغرض الاختراق.

2- الحجز غير المباشر: ويتم هذا النوع من دون كرة لفسح المجال للزميل من التحرر من

المراقبة اللصيقة لتسلم الكرة والتصويب أو القيام بعمل هجومي ايجابي.

أشكال الحجز :

أولاً: الحجز بالصدر: هو الأسهل في الأداء والأصعب على المدافع في التخلص ولكن هذا

الحجز بعد من قدرات الحاجز الهجومية، فلا يستطيع أن يرى تحركات زملائه المهاجمين ومن

ثم نقل خطورته الهجومية إلى الفريق المدافع .

ثانياً: الحجز بالجانب سهل التنفيذ نظرا لكون الحاجز قادرا على ملاحظة المدافع ومشاهدته

ويحدد مكانه وتحركاته، فضلا عن ذلك تكون يده حرة لتسلم الكرة من الزميل، ولكن قدرات تثبيت

المدافع ليست بكفاءة الحجز بالصدر مما يسهل مهمة الدفاع.

ثالثاً: الحجز بالظهر: هو أكثر صعوبة في الأداء والأكثر إيجابية، إذ تكون يد الحاجز حرة

لتسلم المناولة البعيدة نسبيا عن المدافع.

ثانياً: التغيير المراكز

هو عبارة عن عملية قيام المهاجمين بتغيير أماكنهم الهجومية، مما يضطر المدافعون في هذه

المنطقة إلى تغيير أماكنهم ومواقفهم الدفاعية أمام المهاجمين، وقد يحدث خطأ عنها يستقله

المهاجمون لمصلحتهم، كما يعرف التكوين الهجومي (تغيير المراكز) بأنه العملية التي تجبر

المدافعين على القيام بتصرفات يمكن أن تنتج منها الخطاء تسبب في وجود منطقة غير مراقبة دفاعيا يتمكن المهاجمون من استغلالها في الاختراق وجعل ذراع التصويب على المرسى بعيدا عن مراقبة المدافعين، كما أنها عبارة عن مفاجأة المدافعين وإيقاعهم في مواقف جديدة للعب، ويجب قيام المهاجمين بتغيير مراكزهم معاً مع مراعاة فاعلية كل مهاجم في مكانه الجديد أي ضرورة تخصص المهاجم في أكثر من مركز حتى يستطيع أن يشغلها في أثناء الهجوم بكفاءة عالية. وهنا نرى وجوب التحدث حول إجابة لاعبي الفريق المهاجم من اللعب في أكثر من مركز، فضلا عن تحركاتهم السريعة والمفاجأة التي تترك المدافعين وتحدث أخطاء في تحركاتهم الدفاعية، ومنثم حدوث ثغرات في مناطق معينة من الدفاع.

ثالثاً: إحداه التفوق العددي

ان التفوق العددي عبارة عن مجموعة من التحركات الهجومية التي تحدث عند سير المباراة مرات عدة يعتمد في تطبيقها على الإمكانيات الفردية للاعبين الفريق. التي توجب توافر زيادة نشاط المهاجمين بدرجة عالية من سرعة التحرك في مختلف الاتجاهات ولاسيما في الثغرات بين المدافعين وتركيز الهجوم على المميزين من لاعبي الفريق وتجنب المخالفات اليسيرة من المدافعين لهم، والتي تنتج عنها رمية حرة، وكذلك تكون الأولوية في التصويب يجب أن تكون ضمن الحدود المواجهة للمرمى.

رابعاً: المناولة المزدوجة

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

خامسا: الاندفاع الهجومي المتوازي

وهو محاولة توفير الفرصة المناسبة للزميل المجاور لكي يتمكن من التصويب على المرمى من دون مراقبة دفاعية، وفي هذا الصدد تشير إلى 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.

سادسا: تحركات مسبقة متفق عليها.

الخطط الهجومية وعلاقتها بالأساليب الدفاعية

ان اختيار التشكيل والخطة الهجومية المناسبة يعتمد على عوامل عدة، منها الأسلوب الدفاعي المستخدم من الفريق المنافس، واستغلال نقاط الضعف المؤثرة فيه، إذ ان هناك أسلوبان للدفاع وهما: أما أن يكون دفاعا مفتوحا أو دفاعا مغلقاً وعليه يجب التنويع عند التدريب على الخطط الهجومية والابتعاد عن الأسلوب التقليدي أو الحفظ الأصم لموقف ثابت،

وأدناه واجبات التدريب الهجومي وأهدافه على أسلوب الدفاع:

اولا: واجبات وأهداف التدريب للهجوم على الدفاع المفتوح

1- تنمية القدرة على اللعب ١×١ لغرض الخداع والاختراق.

2- تنمية القدرة على إجادة المناولات في المسافات القصيرة والبيئية للدفاع.

3- تنمية مهارة الخداع وبمختلف أنواعه

4- تنمية القدرة على إجادة أنواع التصويب ومن مختلف الأماكن.

5- تنمية القدرة على اللعب مع الزملاء ولاسيما بين لاعبي الخط الخلفي ولاعب الدائرة

6- تنمية القدرة على التحكم بسرعة اللعب من البطيء إلى السريع وبالعكس.

ثانيا: واجبات وأهداف التدريب للهجوم على الدفاع المغلق

- 1- القدرة على التصويب من الخط الخلفي من فوق حائط الصد وأنواع التصويب الأخرى
- 2- تنمية القدرة على إتقان المداولات والتسلم في أثناء التحركات الطولية والعرضية.
- 3- تنمية التفاهم في اللعب مع الزملاء في المراكز الأخرى.
- 4- تنمية القدرة على خلخلة المدافعين في أثناء الدخول في الثغرات بين المدافعين.
- 5- تنمية القدرة على تنفيذ ألعاب الهواء.

الخطط الهجومية وعلاقتها بالأساليب الدفاعية

ان اختيار التشكيل والخططة الهجومية المناسبة يعتمد على عوامل عدة، منها الأسلوب الدفاعي المستخدم من الفريق المنافس، واستغلال نقاط الضعف المؤثرة فيه، إذ ان هناك أسلوبان للدفاع وهما: أما أن يكون دفاعا مفتوحا أو دفاعا مغلقاً وعليه يجب التنويع عند التدريب على الخطط الهجومية والابتعاد عن الأسلوب التقليدي أو الحفظ الأصم لموقف ثابت، وأدناه واجبات التدريب الهجومي وأهدافه على أسلوب الدفاع:

أولاً: واجبات وأهداف التدريب للهجوم على الدفاع المفتوح

- 1- تنمية القدرة على اللعب ١×١ لغرض الخداع والاختراق.
- 2- تنمية القدرة على إجادة المناولات في المسافات القصيرة والبيئية للدفاع.
- 3- تنمية مهارة الخداع وبمختلف أنواعه
- 4- تنمية القدرة على إجادة أنواع التصويب ومن مختلف الأماكن.
- 5- تنمية القدرة على اللعب مع الزملاء ولاسيما بين لاعبي الخط الخلفي ولاعب الدائرة
- 6- تنمية القدرة على التحكم بسرعة اللعب من البطيء إلى السريع وبالعكس.

ثانيا: واجبات وأهداف التدريب للهجوم على الدفاع المغلق

- 1- القدرة على التصويب من الخط الخلفي من فوق حائط الصد وأنواع التصويب الأخرى
- 2- تنمية القدرة على إتقان المداولات والتسلم في أثناء التحركات الطولية والعرضية.
- 3- تنمية التفاهم في اللعب مع الزملاء في المراكز الأخرى.
- 4- تنمية القدرة على خلخلة المدافعين في أثناء الدخول في الثغرات بين المدافعين.
- 5- تنمية القدرة على تنفيذ ألعاب الهواء.