

عنوان المحاضرة

التصويب بكرة اليد

اعداد

ا.د و داد كاظم مجيد
م.م زبيدة صلاح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
جامعة بغداد

2024



التصويب بكرة اليد

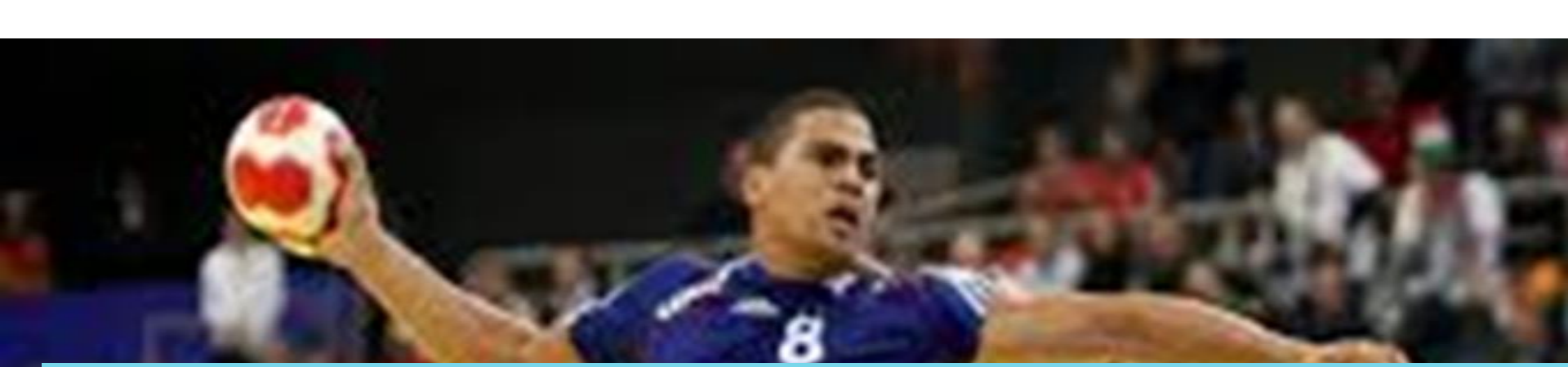
يعد التصويب احدى المهارات الهجومية المهمة في كرة اليد ذا التأثير الفعال في ارباك دفاعات المنافس، ولاهميته يمكن اعتباره المهارة الاساسية الاولى التي عن طريقها يمكن للفريق ان يحقق الفوز في المباراة. هو التتويج النهائي لكافة الجهود مهارية والخطية التي استخدمت لوصول لاعب الى وضع التصويب. وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنتهي باصابة الهدف ، فضلا عن فقدان الفريق للكرة يتحول من الهجوم الى الدفاع



هناك عدة نقاط مهمة حول مهارة التصويب وهي:-

١ - ان نوعية وكفاءة التصويب تقرر الفوز والخسارة في المباراة، لذا يجب على اللاعبين الاستمرار بالتدريب على التصويب من كافة اماكن الملعب ومختلف المسافات والاضاع مع التركيز على التصويب من وسط الملعب وذلك لاتساع زاويه التصويب

٢ - اثناء تسلّم المهاجمين للكرة عليهم ان يحاولوا الاسراع في التصويب في حال وجود ثغرة سواء باخذ خطوات قصيرة وسريعة او بدونها ويجب اختصار حركة الاستعداد للتصويب قدر الامكان لان الفترة التحضيرية الطويلة تعطي الوقت الكافي للمدافعين وحارس المرمى للتفكير واخذ الاضاع الجيدة لأعاقه دخول الكرة الى الهدف.



٣- بما ان كرة اليد الحديث تتميز بالسرعة والحركة وتغيير المراكز المستمر بين اللاعبين فيجب على اللاعبين جميعا التدريب على اداء التصويب بتكرار كبير مع التركيز على النقاط الاساسية لكل نوع ومحاولة تصحيح الاخطاء للوصول الى الاداء المتقن.



٤- يجب تاكيد حركة رسغ اليد خلال تعليم التصويب والتدريب عليه وذلك لدوره الكبير في توجيه الكرة وخاصة في حركات التصويب من القفز ومناطق قريبة من المرمى.

٥- ان نجاح التصويب خلال اللعب يعتمد على السرعة وعلى مفاجأة حارس المرمى ومن المفضل التصويب لحظة وجود مدافع بين حارس المرمى واللاعب الذي يصوب لان المدافع يحجب الرؤية عن الحارس.



٦- على اللاعبين سرعة استغلال خطأ حارس المرمى حين يترك مرماه ويخرج او في حالة الوقوف الخاطئ في المرمى او التقدم السريع تجاه اللاعب المهاجم او في حالة ارتكازه على احدى القدمين اذا يجب استغلال هذه الحالات بذكاء ومهارة والتصويب على الهدف بدقة .

وسوف نكمل معكم
انواع التصويب
الوسطي في جزء
ثاني شكرا لكم
وفي امان الله