

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الهجوم بكرة اليد

المرحلة الثالثة

(للدراصة الصباحية والمسائية ٢٠٢٤/٢٠٢٥)

اعداد

ا.م.د. انتظار جمعة أ.م. سجي شكر

م.م. زيده صلاح هادي

مراحل الهجوم

إنّ الهجوم في لعبة كرة اليد يمر بمراحل متعددة ومتنوعة، إذ يمكن أن ينجح في واحدة منها، وقد تنتهي المراحل كافة من دون أن يكتب النجاح لها، وهذا يعني أن ليس ثمة مرحلة هجومية افضل من الأخرى، إذ أن ما هو جيد لموقف ما يكون غير مناسب لآخر، والعكس صحيح إذ يكون ما هو مناسب لهذا الموقف غير جيد لمواقف أخرى، ولنجاح أية مرحلة هجومية لا بد من إجادة اللاعبين وإتقانهم للقواعد الأساسية والمهارات العربية الواجب توافرها في الهجوم، ثم تطبيق الخطة الهجومية الموضوعية من المدرب ثانيا لا أن كل مرحلة يجب أن تبنى على أسس ومبادئ صحيحة، وتدريب طويل ومنظم، وقد تتغير المراحل الهجومية المعطاة من المدرب على وفق ظروف المباراة والمواقف التي تحدث آنيا، لذا فعلى اللاعبين الخال المواقف والتصرف بصورة سليمة ضد الموقف الدفاعي الذي قد يحدث في أثناء المباراة.

المعروف أن أكثر مراحل الهجوم تعتمد على مجموعة من اللاعبين قد يكون اثنين أو العالة في الوصول إلى مرمى الخصم إلا أن بقية اللاعبين يكملون الهجوم مع فريقهم في أثناء الهجمة على انتهائها، لذلك فإن تعاون أفراد الفريق في الوصول إلى هدف الفريق المنافس وتسجيل هدف مبني على أساس اللعب الفردي والمهارات الخاصة ومدى إتقانها من كل لاعب في فريق كرة اليد.

المرحلة الأولى الهجوم السريع الفردي

تبدأ مرحلة الهجوم الفردي السريع لحظة حصول الفريق على الكرة من الفريق المنافس من طريق

:

1- حصول مدافع على الكرة في أثناء قيام الفريق المهاجم بالمقاولة، 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 إلى ذلك من أخطاء قانونية.

3- حصول حارس المرمى على الكرة بعد صدها والسيطرة عليها.

مراحل الهجوم السريع الفردي

تمر عملية الهجوم السريع بثلاث مراحل في

1- مرحلة التوقع والبدء

2- مرحلة التقدم بالكرة

3- مرحلة التصويب (الإنهاء)

ويمكن أن يؤدي اللاعب هذه المراحل الثلاثة بمفرده وذلك إذا ما قام هذا اللاعب بقطع الكرة وانتقاله إلى حالة الهجوم ثم التقدم بالكرة باتجاه ملعب الفريق المنافس والقيام بعملية التصويت وذلك قبل وصول المدافعين لمنطقة مرماهم وغالباً ما يشترك معه بعض لاعبي الفريق المهاجم .

مميزات الهجوم السريع الفردي :

يمكن أن يؤدي اللاعب هذه المراحل الثلاثة بمفرده، وذلك إذا ما قام هذا اللاعب. بقطع الكرة وانتقاله إلى حالة الهجوم، ثم التقدم بالكرة باتجاه ملعب الفريق المنافس والقيام بعملية التصويب وذلك قبل وصول المدافعين المنطقة مرماهم، وغالباً ما يشترك معه بعض لاعبي الفريق المهاجم

مميزات الهجوم السريع الفردي

أ- يعد الهجوم الخاطف أفضل أسلوب هجومي وأسرع للوصول إلى المرمى.

ب- إحراز هدف بأقل جهد ووقت مقارنة بالهجوم من المراكز.

ج- إجابة أي فريق لهذا النوع من الهجوم تكون النتيجة له أفضل.

د- كما ان أداء هذا النوع من الهجوم له مردودات نفسية مهمة على الفريق الذي يقوم به، وذلك

بإعطائه حافزا أكبر، ويعمل على تقليل معنويات الفريق الخصم.

هـ- أن 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.

الأخطاء الشائعة في الهجوم السريع الفردي

١- ضعف التوقيت بين سرعة اللاعب المنطلق وسرعة الكرة.

٢- المغالاة في استخدام الطبطبة في أثناء التقدم.

3- التصويب من بعيد أو الاقتراب كثيرا من حارس المرمى.

أسس نجاح الهجوم السريع الفردي

1- ان يكون لاعبو الفريق يتمتعون بلياقة بدنية، وسرعة في الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة

الهجوم، وسرعة انتقال إلى ملعب الفريق الخصم.

٢- دقة المناولات الطويلة مع مراعاة سرعة هذه المناولات، وألا يكون مسار الكرة على شكل

قوس؛ لأن ذلك يبطئ من وصول الكرة إلى اللاعب المنطلق في الهجوم السريع الفردي، ما

يؤدي في وصول المدافعين إليه قبل وصول إليه

3- ضرورة وجود لاعبين سريعين في الأجنحة (الزوايا) للانطلاق بالهجوم السريع ولاسيما لاعب

الجناح الذي لا توجد خطورة على المرمى من جهته.

4- عدم اللجوء إلى الطبطبة الا إذا كانت المسافة بين اللاعب والمرمى كبيرة لأن الطبطبة

تؤخر اللعب واحتمال خروج الكرة عن سيطرته، ومن ثم تنتهي الهجمة من 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 استقبالها في أثناء الركض

السريع.

المرحلة الثانية الهجوم السريع الجماعي (الموسع)

هي محاولة ثانية للهجوم السريع وذلك بزيادة عدد اللاعبين المهاجمين نحو مرسى الخصم

وبإشراك مجموعة من المهاجمين ضد دفاع غير منظم وغير متكامل. مميزات الهجوم السريع

الجماعي (الموسع)

1- إحراز هدف بأقل جهد، وأقل زمن ممكن.

2- أداء الهجوم قبل ارتداد المدافعين إلى مواقعهم الدفاعية.

الأخطاء الشائعة في الهجوم السريع الجماعي (الموسع)

1- ضعف في دقة المناولات وتوقيتها بين المهاجمين.

2- استخدام الطبطبة بكثرة.

3- الانتشار الخاطئ للمهاجمين وتقارب المسافات بين اللاعبين، مما يسهل المهمة على

المدافعين

أسس نجاح الهجوم السريع الجماعي (الموسع)

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 كانت فرصة نجاحه أكبر. 5- أن تكون هناك سرعة رد فعل لدى أعضاء الفريق في الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم.

5- يجب ان يحافظ اللاعبون على العمق الدفاعي في أثناء التقدم نحو مرمى الفريق الخصم.

حالات الهجوم السريع الجماعي (الموسع)

1 - الزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين

ويحصل في أثناء الهجوم السريع الجماعي على مرمى الفريق الخصم مع وجود التفوق العددي أي يكون عدد اللاعبين المهاجمين الذين يقومون بالهجوم السريع أكثر من عدد اللاعبين المدافعين (١:٢) أو (٠:٢) أو (٢:٣)، كما يستطيع اللاعبون الذين يتقدمون بالكرة إذا ما تم التصدي لهم من مدافعين مناولة الكرة للزميل للتخلص من ضغط المدافعين، أو التصويب على المرمى، أو لعب المناولات المزدوجة مع الزميل إلى ان يصلوا إلى الهدف بنجاح من دون تغيير المراكز في أثناء الهجوم.

2- تساوي عدد المهاجمين مع عدد المدافعين

أي أن عدد المهاجمين يكون بقدر عدد المدافعين (٢:٢) أو (٣:٣)، ويكون في هذه الحالات الهجوم عن طريق تغيير مراكزهم للتغلب على المدافعين أو لعب الكرة مداولات مزدوجة للوصول إلى هدف الفريق الخصم.

3- الزيادة العددية للمدافعين على المهاجمين

في هذه الحالة يجري الانتقال إلى المرحلة الثانية التي تليها من مرحلة الهجوم. إذ يتوقف نشاط اللاعبين وإرجاع الكرة إلى الخلف أو القيام بعملية الطبطبة، وفي حالات خاصة يقوم اللاعب الذي يستحوذ على الكرة بمراقبة ساحة الفريق المنافع فيما إذا كان هناك زميل له غير مراقب من المدافعين، ويمكن أن يستلم منه مناولة سريعة وطويلة، والتي يستطيع في أثنائها التصويب على المرمى، ولكن هذه العملية أو الطريقة الهجومية فيها مخاطر، منها قطع الكرة المتجه إلى اللاعب غير المراقب فتعكس الحالة من حالة هجوم ممكن أن تكون ناجحة على الفريق الخصم إلى عملية هجوم ناجحة على فريقهم ومن ثم تسجيل هدف في مرماهم.

أهداف التدريب على الهجوم الخاطف

1- تنمية السرعة لدى حارس المرمى في النقاط الكرة ومناولتها إلى المكان المناسب.

2- تنمية التوقع وسرعة رد الفعل للانطلاق في الهجوم الخاطف.

3- تنمية القدرة على سرعة المناولات ودقتها وتسلم الكرة بشكل صحيح.

4- تنمية القدرة على الرؤية الجيدة والانتشار الصحيح في الملعب.

6- توظيف طبطبة الكرة في الوقت والمكان المناسب.

6- تنمية القدرة على إنهاء الهجوم بشكل صحيح.