



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
فرع الألعاب الفرقية

المحاضرة الأولى

المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد

المرحلة الثالثة

الدراسة الصباحية (2025/2024)

المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد

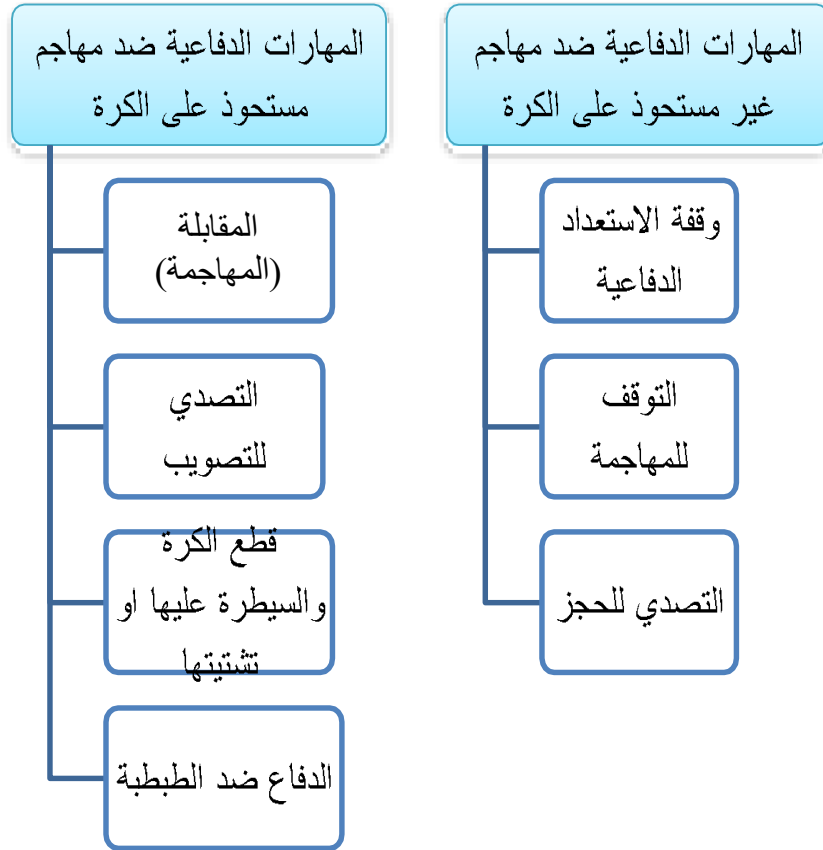
الدفاع يعني انتقال الفريق من الهجوم إلى الدفاع لحظة فقدانه الكرة، وتكون العملية الدفاعية برجع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة من المناطق الهجومية إلى المناطق الدفاعية ومحاولتهم إعاقة هجوم المنافس، وهذه هي المحاولات الفردية والجماعية كلها التي يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما تكون الكرة مع الخصم، إذ أن الدفاع الصحيح والناجح هو واحد من الركائز الأساسية المكملة لنجاح الفريق، ولا يقل في أهميته عن الهجوم، إن لم يكن يفوقه أهمية، إذ إن الفريق الذي يحسن الدفاع واقتناص الكرة يستطيع الهجوم بثبات وسرعة على أن يفوت على الفريق الخصم فرصة العودة السريعة وتنظيم صفوفه.

أن تعلم مهارات الدفاع، أو التدريب عليها يتطلب من اللاعبين جهداً بدنياً ونفسياً أكبر من تدريب المهارات الهجومية، كون المهارات الدفاعية مملة وغير مشوقة لأغلب اللاعبين قياساً بالمهارات الهجومية، ويجب أن يكون التدريب عليها بشدة عالية مشابهة المواقف اللعب

وعموماً **من متطلبات المدافع الجيد وواجباته هي:**

- ✚ تحركات القدمين السريعة والثابتة.
- ✚ وجود المدافع في خط وهمي بين المرمى والمهاجم.
- ✚ توزيع رؤية المدافع على المهاجم والكرة معاً.
- ✚ مقابلة الكرة عند تصويبها بأقصر طريق ممكن.
- ✚ امكان استخدام الجسم في الاعاقة يعطي نجاحاً ويزيد من مساحة التغطية.
- ✚ القدرة العضلية للرجلين للوثب عالياً مع المهاجم العمل حائط صد.
- ✚ حسن التخلص من الحجز مع اتباع توقيت المناولة إلى اللاعبين الآخرين.
- ✚ اللعب على الكرة ومرافقة المنافس.

الواجبات الدفاعية بكرة اليد



المهارات الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة

1- وقفة الاستعداد الدفاعية

يجب أن يحتفظ المدافع دائماً بمسافة بينه وبين اللاعب المهاجم، وترتبط هذه المسافة بسرعة المهاجم، فإذا كان سريعاً تكون المسافة كبيرة لغرض اللحاق به في حالات الافلات، ونقل هذه

المسافة كلما كان بطيئاً، كما تتناسب المسافة بين المدافع والمهاجم على وفق بعد المهاجم عن الهدف، فكلما كان بعيداً كانت المسافة كبيرة وكلما قرب من الهدف قلت المسافة إلى أن تصل حد الملاصقة على خط الستة أمتار. وتكون وقفة الاستعداد من المهارات المهمة التي تكسب اللاعب وضعاً مناسب الأداء المهارات الدفاعية الأخرى، إذ يقف اللاعب المدافع مباعداً بين قدميه بمسافة عرض الصدر تقريباً، ويوزع نقل الجسم على كلتي القدمين بالتساوي مع ثني الركبتين قليلاً أما الجذع فيكون مستقيماً أو مثنيّاً قليلاً إلى الأمام، وتكون الذراعان مثنيتين من مفصل المرفق بحيث ترتفع البدان إلى مستوى الصدر وتكون مفتوحتين، ويجب أن تتميز الوقفة بالمرونة وعدم التصلب مما يسهل على المدافع التحرك بسرعة وفي الاتجاهات جميعها.



شكل

يوضح وقفة الاستعداد الدفاعية

2- التوقف للمهاجمة

وهي الخطوة التي تسبق الاحتكاك مع اللاعب المهاجم، وعليه يجب أن تكون هناك قاعدة ارتكاز واتزان كبيرة، الغرض منع اختلال مركز ثقل الجسم للمدافع، ومن ثم منع المهاجم من تنفيذ هدفه، وعليه أن ينظم عمل دفاعي يسعى إلى الإصرار لإيقاف المهاجم والحد من خطورته.



شكل يوضح التوقف للمهاجمة

3- حجز المهاجم

وهي إحدى الواجبات الدفاعية التي يستخدمها اللاعب المنافع الغرض تعطيل اللاعب المهاجم من تنفيذ خطته وواجباته الهجومية، ويستخدم المدافع جذعه بمرونة العلم جسم اللاعب المهاجم في حالة اعتراض وليس اصطدام، حتى لا يؤدي ذلك في عقوبة شخصية.



شكل يوضح عملية حجز المهاجم

المهارات الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة :

١ - المقابلة (المهاجمة):

ان مهارة المقابلة هي عملية مهاجمة للمهاجم المستحوذ على الكرة كمحاولة لمنعه او للحد من فاعليته في اداء التصويب او الخداع، ولا بد ان يعلم المدافع مسبقا ذراع التصويب بالنسبة للمهاجم، لانها تحدد بشكل كبير طريقة الخروج والمقابلة.



يوضح المقابلة الدفاعية

٢ - التصدي للتصويب:

ان واجب المدافع الرئيس تجاه اللاعب المهاجم الحائز على الكرة الذي يحاول التصويب هو اعاقا التصويب، الا انه على المدافع الا يتسرع بالاندفاع الى الامام أو الى جهة التصويب لمحاولة اعاقا الكرة الا في اللحظة الحقيقية التي يؤدي عندها التصويب، وهذا يتطلب بطبيعة الحال تمتع المدافع بالقدرة على التوقع الجيد لحركات المهاجم، وفي بعض الأحيان يستطيع المدافع خداع المهاجم بالتظاهر باعطائه ثغرة للتصويب ثم يحاول بسرعة تغطية تلك الثغرة في اللحظة المناسبة.



يوضح التصدي للتصويب من الخط الخلفي

٣- قطع الكرة والاستحواذ عليها او وتشتييتها:

وهي من الحركات الدفاعية المهمة في حالة حسن استغلالها، فقطع الكرة من المهاجم يمكن القيام منها بهجوم خاطف وتسجيل هدف، ولكن في حالة الفشل يمكن ان تعمل ثغرة في صفوف الخط الدفاعي، مما يسهل استغلالها من الفريق المنافس، ولهذا يجب ان يكون تحرك المدافع حذراً اتجاه اللاعب المهاجم، باختياره اللحظة المناسبة للانقضاض على الكرة وتشتييتها، او الحصول عليها، وحساب نسبة الخطأ من جراء خروجه الخاطئ وما يسببه ذلك من سلبية كبيرة على زملائه المدافعين.



يوضح محاولة قطع الكرة

ويجب على المدافع ان يكون منتبهاً لاحداث اللعب جميعها؛ للاسهام في قطع الكرات الطويلة من حارس المرمى أو اللاعبين في خط الدفاع المنافس، وعلى المدافع ان يتصف بالقدرة العالية على توقع حركة لعب المنافس ليستطيع التحرك وفقاً لذلك.

٤- الدفاع ضد الطبطبة:

وهي كل الحركات التي يؤديها المدافع لقطع الكرة من المهاجم الذي يقوم بالطبطبة، او الحد من خطورته وعمل رمية حرة على أقل تقدير، لمنع تقدمه نحو المرمى وتشكيل خطورة عليه، ودائماً ما يحاول المدافع من ابعاد المهاجم نحو الجانبين للتقليل من خطورته وتضييق زاوية التصويب.



يوضح محاولة التصدي للطبطبة