

A photograph of two handball players in action. The player on the left is wearing a yellow jersey with 'VEOLA' and 'LIV' visible, and blue shorts with the number '17'. The player on the right is wearing a dark blue jersey with a red panel and 'COMPTON' visible, and dark shorts with 'Re' and 'Kemper' visible. He is holding a handball in his right hand and has his left arm raised. The background is a blurred indoor sports arena.

المتطلبات الدفاعية والهجومية
في كرة اليد الحديثة

Les tendances moderne
en attaque et défense
en handball

مقدمة

مما لا شك فيه أن لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي حافظت على مكانتها و شعبيتها بين مختلف الألعاب الأخرى الفردية كانت أو الجماعية، لما تتميز به هذه اللعبة من مستوى رفيع سواء على الصعيد المهاري أو البدني، ودرجة إثارة عالية كفيلة أن تجذب اهتمام الملايين من الممارسين والمشاهدين.

و من أجل العمل على تحسين مستويات اللعب على مستوى الدفاع و الهجومات لا بد من معرفة مختلف المتطلبات الحديثة لهذه اللعبة، و من أجل تحليل لعبة كرة اليد لا بد من معرفة بعض العناصر الأساسية المتعلقة بتحليل وسير المباريات .

1- المتطلبات والاتجاهات الحديثة في كرة اليد
Les tendances moderne en hand ball

المسؤولية الكبيرة التي
يتمتع بها الموزع

الرجوع إلى الدفاع

الهجوم المعاكس

العديد من التغييرات و
التكيف في الهجوم

العديد من التغييرات و
التكيف في الدفاع

الحركة السريعة للفريق
ككل

تركيز الهجمات و العمل
الكبير الذي يقوم به
اللاعب المحوري

2- مبادئ الهجوم Les principes en attaque

تجنب الاستقبال السيئ للكرة من طرف اللاعبين عند الهجوم مما يؤدي إلى حدوث اختلال أو ضياع الكرة

استقبال الكرة في أحسن الوضعية التقنية

سرعة تمرير الكرة والمسافة المناسبة

الموازنة بين القوة والسرعة

1-2 مراقبة
الكرة

2-2 المساحة و العمق في الملعب

ملئ واستغلال الملعب على كامل العرض

الاتجاه نحو المرمى (استغلال العمق و
التحرك نحو المرمى)

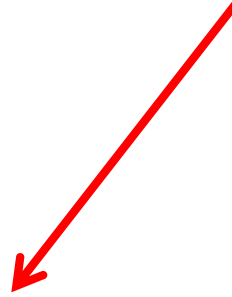
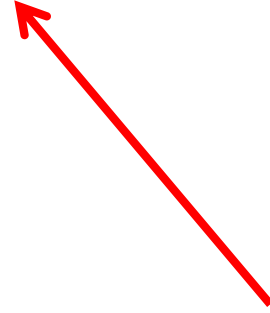
العمل على خلق التفوق العددي ضد الخصم

تمتع اللاعبين بالقدرة على اللعب في
مختلف المناصب

العمل على التغيير المستمر في المناصب
عند تنفيذ الخطط الهجومية

التكيف المستمر للوضعيات الصعبة في
اللعب

3-2 استغلال و
استعمال كل المناصب



4-اختيار المسار و
الاتجاه المناسب

البحث عن التوقيع الجيد

العمل على خلق حلول إضافية لحامل
الكرة

السرعة الكبيرة في التحرك و
التوقيع

العمل على فهم القصد التاكتيكي عند
صعوبة وجود الحلول

الهجوم نحو منطقة الوسط و مباشرة
من أجل جلب اللاعبين

استغلال كامل نقاط الهجوم المتاحة

5- أخذ المبادرة في الهجوم

عدم ترك الفرصة للتنظيم في الدفاع

6- اختيار تنفيذ
السرعة بطريقة
صحيحة ومناسبة

تفادي اللعب السلبي بعد تسريع عملية الهجوم

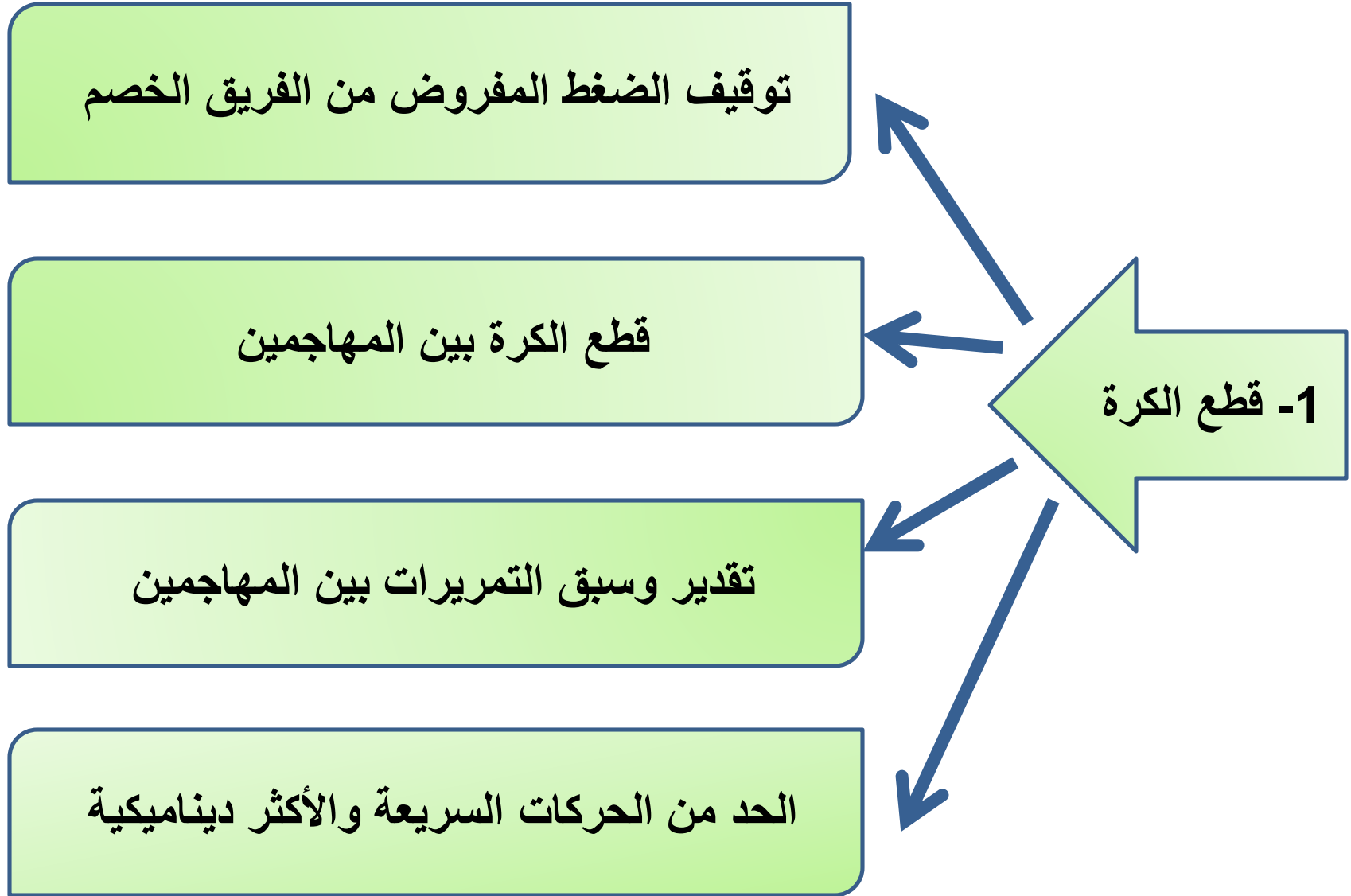
اختيار تسريع وتيرة اللعب حسب الحاجة

استغلال الهجمات المعاكسة بتنفيذ السرعة والانطلاقات الجماعية والفردية

إعادة العمل على تنظيم الهجوم في حالة الرجوع الكلي للخصم

مبادئ الدفاع
Les principe en défense

بما أن كرة اليد تتميز بمجموعة من الخطط الدفاعية التي تستخدم حسب طريقة لعب و حالة الفريق الخصم و هذا من أجل تفادي تلقي الأهداف أو البحث عن خلق الصعوبة في التسجيل لذلك صار من الضروري معرفة الطرق الدفاعية وكيفية التعامل معها و ذلك بالتركيز على بعض المبادئ الدفاعية .



2- فرض تنظيم
جديد في
الهجوم

غلق كل المساحات في الفراغ

صد مختلف أنواع الهجمات من المهاجمين

العمل على التقليل من سرعة التحركات
الهجومية

3- تحديد
مساحات
الهجوم

استعمال الطرق الدفاعية المتقدمة للحد من
التحركات الهجومية

سرعة التنسيق و التحرك الدفاعي بين
اللاعبين

خلق ديناميكية بين المدافعين للحد من
خطورة اللاعبين المتميزين بسرعة التنفيذ

خلق صعوبة للفريق الخصم من أجل التسجيل

التغيير و التناسق المستمر في الطرق
الدفاعية

قراءة الخطط الهجومية للخصم لفرض
تنظيم جديد في الهجوم

4- العمل و البحث
عن اللعب السلبي

5- إعاقة التصويبات

تمتع المدافع بالقدرة على صدق التوقع لحركات المهاجم

العمل على خداع المهاجم بترك فراغات للتصويب بعد ذلك القيام بالصد

صد التصويبات بعيدة المدى وذلك بمد الذراعين في اتجاه التصويبة

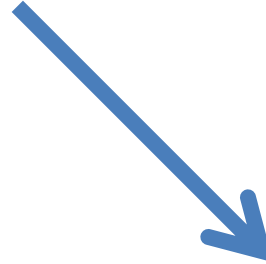
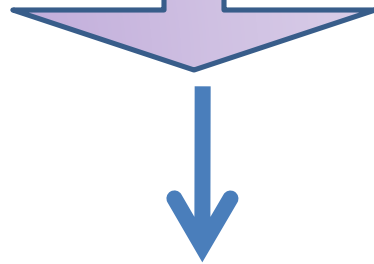
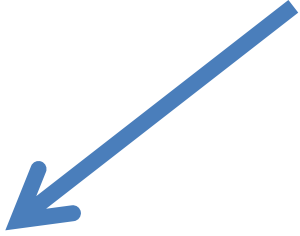
صد التصويبات قريبة المدى بعدم ترك الحرية للمهاجم عند استقبال الكرة

تسيير الفريق

**La gestion d'une
équipe**

ترجع نتائج الفريق الرياضي المسجلة في المنافسة الرياضية إلى نوعية التدريب المطبق وخبرة المدرب السابقة إضافة إلى نوعية اللاعبين في الفريق وخبرتهم التنافسية ، لذا نجد أن المنافسة تلعب دورا مهما للرفع من قدرات الفريق نظرا للمشاركة المنتظمة التي تعمل على تطوير بعض الصفات من بينها (الإرادة من أجل الفوز، الإتقان التقني والتكتيكي التغيير في تصرف اللاعبين والمدرب ...الخ) ومن أجل تسيير الفريق لا بد من القيام بمجموعة من التحضيرات المختلفة والتي نبينها في المخطط التالي :

المدرّب



التنظيم

L'organisation

التحضير البدني

La
préparation
physique

التحضير النفسي

La préparation
psychologique



إعداد و تحضير حمولة
المنافسة

La charge
d'entraînement

على المدرب أن يعرف متطلبات كرة
اليد الحديثة

تنظيم حجم وساعات
العمل

الخبرة الجيدة
التنافسية

المعارف الجيدة من
الناحية النظرية للرياضة
الممارسة

شرح كامل أهداف
الفريق المراد تحقيقها

الاختيار الجيد للاعبين
الذين لديهم تحفيز
داخلي و خارجي

التطور الممتاز للفكر
التاكتيكي

خلق الانضباط و بعث روح
المسؤولية لدى اللاعبين

مبادئ الهجوم
Les principe en attaque

الاندفاع والحركة

الحركة السريعة و الخاطفة (المرور بين المدافعين)

السرعة الكبيرة في الانجاز

مؤشر الوزن و القامة في غاية الأهمية

التنظيم الكبير في الهجوم و الدفاع

التحكم التقني الكبير

التحكم في وتيرة سرعة الهجوم في الوقت المناسب

التغيير التاكتيكي المستمر و المتمثل في مختلف الخطط الهجومية

