

الهجوم المعاكس

**HAND BALL, LA CONTRE
ATTAQUE**

مقدمة

أصبحت ممارسة كرة اليد تتميز بالقوة البدنية و هذا ما يعني بالتحضير البدني الجيد إضافة إلى السرعة في التنفيذ ، لكن تبقى مستويات الفرق في نفس المستوى تختلف من فريق إلى آخر و هذا ما يجعل هذه الفرق تبحث عن طرق ووسائل من أجل أخذ الأفضلية في النتيجة و في الملعب و هذا بفضل صفات بدنية و تقنية يتميز بها اللاعبين ، حيث يعتبر الهجوم المعاكس من بين الوسائل من أجل تحقيق التقدم بالنظر لسرعة اللاعبين وخبرة وتمكن الفريق ككل من اللعب بطريقة جماعية منظمة و أكثر سرعة

1- تعريف définition

يعرف الهجوم المعاكس بأنه عملية تصعيد الكرة في الملعب وهذا في المكان الذي تم منه استرجاع الكرة وصولاً إلى الهدف : مكان المرمى الخصم بعد ذلك الأخذ بعين الاعتبار سرعة الرجوع إلى الدفاع، كما يمكن تقسيم مجموعة من المهام للفريق المهاجم و المتمثلة في :

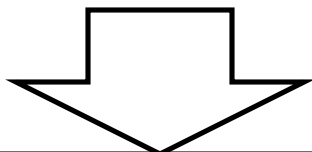
استخدام الفريق المدافع و يقصد بهذا التثبيت، وهذا مهم من من الناحية الفزيولوجية وبالتالي القدرات البدنية للفريق الخصم

تفتيت و تفكيك تموقع الخصم أي المدافعين و هذا بالتنظيم الجيد للمهاجمين

إنشاء ووضع حلول مختلفة و ذلك بفتح الأماكن الداخلية

وضع ريثم سريع عند بداية الهجوم المعاكس

خلق مشاكل عند عملية الهجوم بين المهاجم و المدافع و هذا عن طريق الشروط التالية:



القدرات العامة للفريق من أجل استخدام هذا النوع من اللعب (الهجوم المعاكس)

وضعية وطرق استرجاع الكرة

التقدم في النتيجة

2- المهام الأساسية من أجل التحكم في الهجوم المعاكس

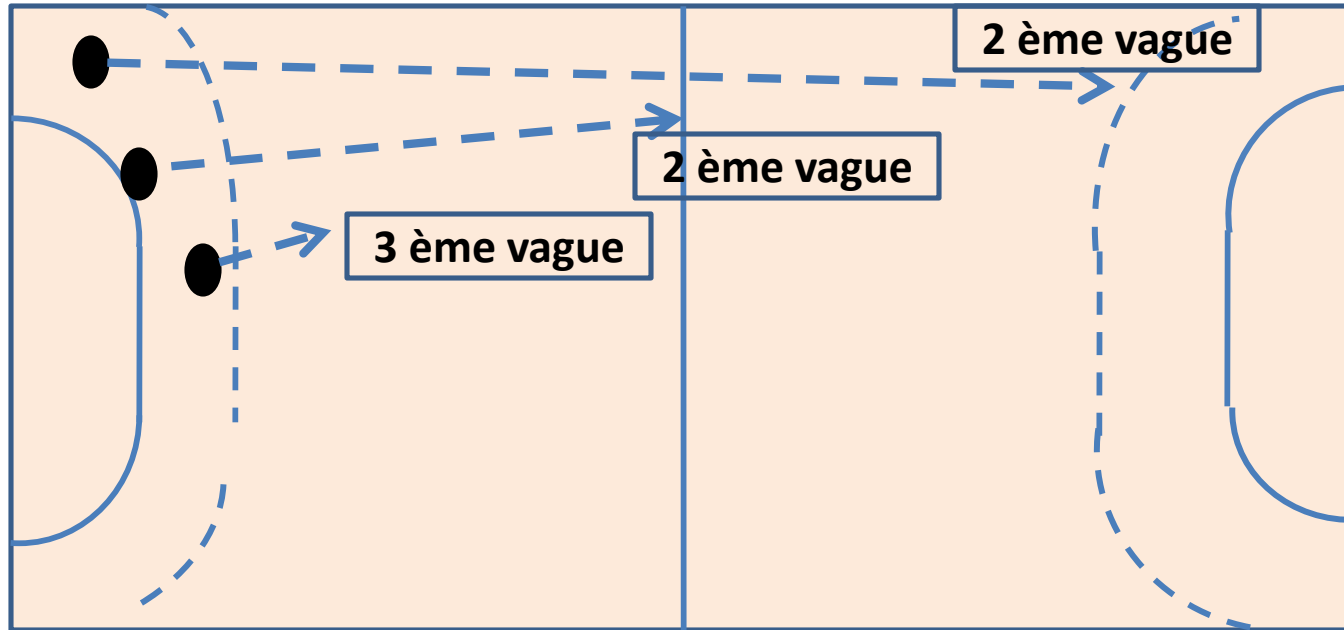
استخدام أكبر عدد ممكن من اللاعبين في نفس الوقت ونفس الإشارة عند استرجاع الكرة ويقصد بهذا على كل لاعب أن يكون غاية الانتباه مثل توقيف الكرة من طرف الحارس أو تضييع الكرة من طرف الخصم

معرفة مهام وعمل كل لاعب متعلق بظروف استرجاع الكرة ، يقصد بذلك انطلاق المجموعة، وبالتالي فإن نجاح الهجوم المعاكس متعلق فتح المساحات أو الانطلاقات المتتابة و هذا ما يسمى بموجة الهجوم و عامة يمكن تقسيم هذه الانطلاقات إلى ثلاث مجموعات هي:

أولا تقديم أو تمرير الكرة من طرف الحارس مباشرة إلى أحد اللاعبين (الجناح أو اللاعب المحوري أو اللاعب الأكثر تقدما عند عملية الدفاع)

ثانيا وضعية وسطية وهذا بتمرير الكرة بين مجموعتين أو على مرحلتين أين يوجد لاعبي المرحلة الثانية في منطقة الوسط

أخيرا المرحلة الثالثة تتمثل في ضمان وصول الكرة إلى اللاعب المتقدم في المرحلة الأولى وهذا بالنظر لفعالية الرجوع إلى الدفاع ويتعلق عامت هذا العمل باللاعب المركزي



3- دور سرعة التنفيذ

توجد مجموعة من القواعد الأساسية الحركية و التي تسير أهداف تدريب الهجوم المعاكس و المتمثلة في الجري ، العمل على عدم التنطيط إلا في حالة نحو الهدف ، تغيير مكان الكرة ، تنظيم عملية التموقع عند الهجوم أي العمل على تغيير الأماكن باستمرار لتفادي تموقع الخصم ، تمرير الكرة بأسرع ما يمكن نحو الهدف



طريقة الهجوم المعاكس أو الخطة التاكتيكية تتعلق بشروط وتقاليد كل فريق و بلد و هذا ما هو ملاحظ إلى أن 70% من الأهداف تسجل في المستوى العال عن طريق تصعيد الكرة أو الهجوم المعاكس مع فعالية تصل إلى 80% و بـ50% ضد دفاع منظم ، هذه الإحصائيات جعلت كل من مبادئ ومفاهيم الدفاع تتغير، وبالتالي فإن لعبة كرة اليد أصبحت تتميز بأكثر هجومية ما سهل عملية استرجاع الكرة من أجل الانطلاق في هجوم سريع

4- اقتراح محتوى التدريب

إن عمل تطوير السرعة يجب أن يحتوي على جزء منه عمل تقني و هذا بتطبيق قدرات الحركة رد الفعل السريع، سرعة الانطلاق و الجري ، التحكم في الكرة، السرعة، التوقف ، سرعة التحليل و استغلال الفرص الآنية و بالتالي فإن الرفع في مستوى اللعب متعلق بقدرة و ذلك بالرفع من السرعة و في مساحات صغيرة ، إن عامل السرعة يعتبر مكون هام للعب المتطور و هذا يتطلب تدريب مستمر لمسافات تصل من 15 إلى 30 متر حيث تعتبر هذه المسافات بمتوسط ما يقوم به اللاعب عند عملية الهجوم المعاكس ، تعتبر عملية الهجوم المعاكس الوسيلة الأكثر استخداما عند الهجوم في المباراة و هذا من طرف مختلف الفرق في كرة اليد

La Contre-attaque d'aujourd'hui ?

الهجوم المعاكس في وقتنا الحالي

بعد سنة 2000 الاندفاع السريع بعد تضييع الهدف بدأ في عملية الزيادة مع السهولة في التطبيق ، وهذا ما يفسر زيادة سرعة اللعب، إستراتيجية أغلبية الفرق هي الآلية في التدريب لكل العناصر الفردية و الجماعية من أجل التحكم في اللعب بسرعة ، وهذا ما يتطلب تنفيذ الهجوم المعاكس في مجموعة من الخطط حسب وضعيات استرجاع الكرة المختلفة ، كما نجد بعض المدربين يفضلون تخصيص اللاعبين حسب الإمكانيات الخاصة و هذا بالنظر للعناصر التالية :

اللاعب الأكثر سرعة عند الجري نحو الأمام

اللاعبين الأكثر بطة من أجل التغطية

اللاعبين الأكثر وضوحا وذكاء الحاملين للكرة

مع عدم نسيان الدور الرئيسي و الغالب لحراس المرمى وهذا حسب حالة اللعب (المدافع الأخير و المهاجم الأول) و هذا ما يتطلب على المدربين القيام بتدريب قدرات توصيل الكرات في أحسن الظروف و بسرعة عالية للمهاجمين ، عند فقدان أو قطع الكرة و من الصعوبات التي يجدها المدربين اليوم هي الربط و التنسيق بين مختلف مهام اللاعبين عند الهجوم المعاكس وهذا من أجل الوصول إلى العمل الآلي و العمل الجماعي أي نفس قراءة اللعب و نفس الوقت للتنفيذ في وضعيات مختلفة عند اللاعبين

La Contre-attaque de demain ?

الهجوم المعاكس المستقبلي

من المحتمل أن يواصل اللعب مستقبلا في زيادة السرعة وهذا ما يجعل الهجوم المعاكس وسيلة حتمية عند اللعب ، وهذا ما يعطي أكثر جاذبية و متعة من جهة المتفرجين ، ومن أجل الوصول إلى هذه المستويات و تحدي اللاعبين لهذه المستويات لابد من تخصيص سلاح فزيولوجي من أجل التكيف مع الجهد المتقطع وفترات الراحة التي تصبح مع الوقت أكثر قصرا. ومن بين الفترات التي تأتي من أجل تطبيق هجوم معاكس نجد:

قطع الكرة من طرف لاعب في الدفاع عن طريق قذف محتمل من طرف الخصم

عن طريق توقيف الكرة من حارس المرمى باسترجاع الكرة وهذا يتطلب التنظيم من أجل وصول الكرة في أسرع وقت ممكن عند منطقة 9 أمتار للفريق الخصم

في هذه الحالات نجد أن عملية الرجوع إلى الدفاع تكون في غاية السرعة و التنظيم وهذا يتطلب البحث عن المساحات أو العلاقة بين لاعبين من أجل تطبيق هدف معين

في حالة تضييع الهدف ، اللاعب الذي يقطع الكرة يصبح مستقبل التمريرة من حارس المرمى والذي يعمل على توصيل الكرة مع تحرك اللاعبين ووضع حلول لحامل الكرة من أجل التمير

في هذه الحالات تصبح فترة الهجوم المنظم أقل استغلالا وهذا ما يجعل كرة اليد عبارة عن عمليات الجري و الاستقبال و القذف، وهذا يجبر على حراس المرمى من أجل توقيف الأهداف ولتطبيق عملية التمير في أحسن الحالات

Les axes de travail en direction des formateurs

محاور العمل المتعلقة بالمكونين



الدور الرئيسي لحراس المرمى الذي يعتبر المدافع الأخير و المهاجم الأول

قطع الكرة من طرف اللاعب الذي يحول التوضع عكس القذف وذلك بشرط أن يعمل اللاعب الثاني على الغلق في حالة عدم مراقبة الكرة من طرف حارس المرمى

التنظيم من أجل وضع الكرة في حقل الخصم في أسرع وقت ممكن وهذا بملء المساحات في كامل الملعب عرضيا وطوليا

في حالة عدم وجود الحلول العمل على نقل الكرة بالتسلسل من موضع إلى آخر

العمل الآلي: تكرار العمليات التاكتيكية و المهام في الحصص التدريبية

تنظيم وتدريب عملية القذف للخصم بين المدافع وحارس المرمى

. Les tendances de la montée de balle de la D1 au niveau européen

إتجاه خصائص تصعيد الكرة عند المستوى الأوروبي

عدد الأهداف الضائعة أثناء مباراة كرة اليد ارتفع في السنوات الأخيرة من (20 إلى 30 هدف) وعدد مرات ،امتلاك الكرة ارتفع حسب أهمية اللعب بسرعة،

Pourquoi un jeu rapide ?

لماذا سرعة اللعب

1) La notion de professionnalisme impose de :

مفهوم الاحترافية يفرض

زيادة عملية التدريب

ربح المباريات

إنتاج الفرجة و المتعة

2) Evolution des règles du jeu :

تطوير قواعد اللعب

إعادة اللعب بعد تسجيل الهدف

النصائح المقدمة للحكام (اللعب السلبي)

3) L'organisation de la montée de balle

تنظيم تصعيد الكرة

الذهاب إلى منطقة الخصم بأسرع ما يمكن و من أجل تطبيق السرعة يجب تنظيم الفريق (الآلية، و التكرار)

تمرير الكرة نحو الإمام وفي الجانب أو في الأماكن التي ينخفض فيها تنظيم الرجوع إلى الدفاع (الملاحظة المحيطة)

التقدم في مجموعات مع توفير الحماية وتفادي التقدم في خط واحد حتى لا نسهل عمل المدافعين

العمل على تقدم مجموعتين في نفس الوقت وهذا بالاستحواذ على كامل الملعب (الجناحين في الأماكن الجانبية للملعب)

إعطاء وتمييز الأولوية في الاستحواذ الاستراتيجي على الملعب (التحضير قبل المباراة حسب خصائص الرجوع إلى الدفاع من طرف الخصم)

التموقع في أماكن اللعب من أجل استقبال الكرة

التحكم في التمرير عند الجري مع المحافظة على الذراعين نحو الأعلى من أجل التمرير

توجيه الجري نحو المرمى

5) Fin de montée de balle

النهاية من تصعيد الكرة

حجز الجانبي وفي العمق للملعب

□ لاعبين في العمق و أربعة في الجانبيين (تشكيل مثلث صغير بجانب الكرة ، و مثلث

عريض عكسي)

□ عن طريق لاعب واحد في العمق و 5 لاعبين حوله (العمل على فتح و توسيع

الفراغات بأقصى ما يمكن)

العمل على تمرير اللعب نحو الأمام وفي العمق أو اللعب في الجانبيين وهذا لعدم التلاقي
وتفادي المدافعين

البحث عن اللعب بالبعد عن نقطة التثبيت وهذا من أجل استغلال التفوق العددي

4. La construction de la montée de balle au jeu de transition



