



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخطط الدفاعية الفردية

محاضرة في مادة كرة اليد
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي

م.د. وسام مهدي صالح

أ.م.د. احمد قحطان نجم

خطط اللعب الدفاعي :

يمكن تقسيم خطط اللعب الدفاعي إلى :

١- الخطط الدفاعية الفردية.

٢- الخطط الدفاعية الجماعية.

٣- خطط دفاع الفريق.

الخطط الدفاعية الفريقية :

تشمل جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب المدافع لإعاقة اللاعب المهاجم والحد من خطورته ومنعه من تسجيل الاهداف وعلى اللاعب المدافع ان يحسن استخدام التخطيط الجيد والمناسب لحالة اللعب ولقابليته الدفاعية وأن يكون في الوضع الذي يسمح له ب :

١- اتخاذ المراكز الدفاعية بسرعة من خلال تحسين السرعة بالانطلاقات مع تغيير الاتجاهات اثناء التحرك ، وتحسين قدرة رد الفعل باحتلال المراكز الدفاعية عند صدور إشارة مرئية.

٢- التحرك بشكل سليم داخل مركز من المراكز الدفاعية بأن يستلم اللاعب المنافس بطريقة تتناسب مع الموقف وأن تكون تحركاته مسايرة لتحركات اللاعب المنافس واحتفاظه بمسافة أمان بينه وبين المنافس مع حرية الحركة لنفسه فضلاً عن التحرك الأمامي بخطوات قصيرة والتحرك الخفي والجانبى والمائل.

٣- مقاومة اللاعب الذي معه الكرة بإخراج الكرة من سيطرته اثناء التنطيط وعند ادائه التصويب وقطع التمريبات ومقاومته اثناء التغطية الدفاعية المفتوحة بطريقة رجل لرجل.

ولخطط الدفاع الفردية عدة أنواع أهمها ما يأتي :

أ- تحركات اللاعب المدافع :

- التحرك إلى الأمام بميل وإلى الخلف وإلى الجانب.

- الملازمة بالجري جانباً.

- التحرك إلى الأمام بميل وإلى الخلف في إطار مجموعة دفاعية.

- التحرك إلى الأمام وإلى الخلف بميل وإلى الجانب في إطار مجموعة دفاعية.

- التحرك جانباً ، أماماً ، جانباً ، خلفاً ، جانباً (تدريب مستمر).

- التحرك إلى الأمام وإلى الخلف بميل.

ب- الاشتراك بالجسم :

يعد الاشتراك بالجسم بطريقة تتفق مع قواعد اللعب جزءاً من العمل الدفاعي وخاصة فيما يتعلق بإغلاق مسارات الجري.

وهذا الاشتراك بالجسم يتم لمنع حدوث المرور من المراكز الخارجية والجري بميل او على الاقل لمنع الجري لفترة مؤقتة للقيام بعملية الحجز ، او للتغلب على قيام المنافس بالهجوم الاختياري ، وفي هذه الحالات يقوم اللاعب المدافع بالتصرف بما يتفق وقواعد اللعب التي تجيز له (استخدام الجذع لاعتراض المنافس حتى اذا لم يكن المنافس مستحوذاً على الكرة).

ج- إخراج الكرة باللعب عن سيطرة المنافس :

تسمح قواعد اللعب فيما يتعلق بإخراج الكرة باللعب من يد المنافس وكما يأتي :

- استخدام الكتفين والذراعين لصد الكرة أو الاستحواذ عليها.

- استخدام الكف المفتوحة لإبعاد الكرة عن المنافس من كل اتجاه.

وقواعد لعبة كرة اليد لا تسمح بالآتي :

- سحب الكرة من يد المنافس أو الضرب عليها.

وبهذه الطريقة تكون الإمكانية الوحيدة للوصول إلى الاستحواذ على الكرة هي محاولة

ذلك أثناء :

- تنطيط الكرة.

- تمرير الكرة.

- التصويب على المرمى.

د- الصد عند التصويب :

من أجل قيام اللاعب المدافع بحسم موقفه تجاه قيام اللاعب المهاجم بحركات الخداع

بالتصويب او التصويب على المرمى توفر عاملي الشجاعة والاصرار كي يتغلب على عنصر

الخوف من التصويب الشديد مما يتطلب قدرة على التصور وسرعة رد فعل عالية.

ويتطلب من اللاعب المدافع في هذه الحالات عدم القيام بأدائه العمل قبل الوقت المناسب ، وانما يكون صد التصويب في الوقت المناسب تماماً.

هـ- التنافس على الكرة :

الحالة الأولى : اذا كان الفريق المنافس مستحوذاً على الكرة بمعنى عدم استحواذ لاعب معين على الكرة ، على سبيل المثال اثناء التميرر فإنه من الممكن في هذه الحالة التقاط الكرة والاستحواذ عليها.

الحالة الثانية : اذا لم تكن الكرة في حوزة أي من الفريقين المتباريين ، على سبيل المثال تلك الكرات الخارجية اثناء التنطيط المستمر لها من اليد او اثناء قيام الحكم ب رمية حكم فانه على اللاعبين جميعاً محاولة التنافس على الكرة والاستحواذ عليها.