كرة اليد لبناء الاجيال

دليل عملي لكرة اليد والمهارات الحياتية

Deutscher Handballbund

JORDAN

التحرير
الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)

عنواني الوكالة:
بون – ألمانيا
Friedrich-Ebert-Allee 36 + 40
53113 Bonn
Telephone : +49 (0) 228 44 06-0
Info@giz.de
www.giz.de
Germany

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5
65760 Eschborn
Telephone: +49 (0) 6196 79-0
Info@giz.de
www.giz.de
Germany

الكتابة
نيكولا سكول، ونارين الحاج طاس

التجميع
نوح ليشتينتيلر

التصميم والرسم والجرافيك
محمد باروق للتصميم

الطباعة
حلاوة للطباعة

مصادر المعلومات
الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF)
الاتحاد الأوروبي لكرة اليد (EHF)
الاتحاد الألماني لكرة اليد (DHB)
(Clanton, Dwight) 1997 ,Team Handball, Steps to Success
2018 ,und Lehramt Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) – LFG Handball, Skript Handball BAS6.4
(Fasold, Rathschlag)
(Fasold, Goebel) 2018 ,Beachhandball: Spielen lernen
Streethandball.com

المساهمات
زينة السعدي
أندرياس بولد
نيكلاس فيشباخ
سوزانا جايرتي
محمد حمدان
إبراهيم جعفر
اولريش كلار
آلاء نوفل
هينينغ شيك
لاورا ستولز

الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) مسؤولة عن محتويات هذا المنشور.
بأمر من الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ)
بدلاً من ذلك: وزارة الخارجية الاتحادية في ألمانيا (AA)

تقديم

أعزائي اصدقاء الرياضة المحترمين،،

تابعت منذ بداية العام ٢٠١٦ جميع مراحل بناء وتطوير مشروع (sport for development) والذي تشرف عليه الوكالة الالمانية للتعاون الدولي (GIZ) بالتعاون مع بعض المؤسسات الاردنية، وكنت شريكا في أغلب النقاشات الخاصة بعملية تطوير هذا المنهاج. ويتناسب هذا المنهاج مع أحدث التطورات العلمية في المجال الرياضي حيث يهتم في بناء الانسان الرياضي بشكل طويل المدى من الجوانب البدنية والتوافقية والنفسية بالاضافة الى الاهتمام بالجوانب الاجتماعية وشخصية الاطفال والشباب وقدرتهم على التعامل مع الاخرين من خلال الانشطة الرياضية والتدريبية المختلفة.

ولقد زاد اعجابي بهذا المشروع من خلال وجود المحتويات التدريبية الخاصة التي تراعي التطور البيولوجي للاطفال والناشئين في جميع المراحل العمرية المبكرة والبرامج التدريبية والرياضية الهادفة التي تتلائم مع كل مرحلة عمرية من حياة الطفل بحيث يتم تطوير القدرات الحركية بالاضافة الى القدرات المهارية والخططية حسب مراحل النمو المختلفة. ويضيف المنهاج طابع خاص وحيوي على هذا التطور من خلال مراعاة القدرات النفسية والاجتماعية الخاصة لهذه المراحل ودمجها في البرامج التدريبية بحيث يتم من خلال الرياضة والتدريب تعزيز القدرات النفسية مثل الثقة بالنفس والثبات الانفعالي، وايضا تعزيز القدرات الاجتماعية مثل العمل مع المجموعة، التفاعل مع الاخرين والعمل بروح الفريق وتقبل الاخر.

ومما زاد من قيمة هذا المشروع هو اهتمامه في دمج الاطفال اللاجئين وخصوصا من الجنسية السورية بحيث يتم من خلال الرياضية امتصاص الصدمة الحاصلة لهم نتيجة الحرب الدائره هناك وخروجهم من بيئتهم والانتقال الى بيئة جديدة ومختلفه ويحتوي المنهاج على الكثير من الافكار الخاصة في دمج هؤلاء الاطفال مع اقرانهم في المدارس الاردنية.

من خلال خبرتي العلمية كباحث في علوم الرياضة ومن خلال موقعي الحالي كرئيس للاتحاد الاردني لكرة اليد تولدت لدي قناعة راسخة بأهمية هذا المشروع ومحتوياته والفائدة التي ستعود على اطفالنا من خلاله من حيث بناء الشخصية النفسية والاجتماعية بالاضافة الى أهمية البناء الرياضي طويل الامد والذي تفتقده الرياضة الاردنية بشكل واضح. ومما يزيد من سعادتي هو ادخال لعبة كرة اليد كوسيلة للتنمية البشرية واستخدامها في بناء الشخصية حيث يعمل الاتحاد الاردني لكرة اليد مع الوكالة الالمانية للتعاون الدولي في الاردن كشريك استراتيجي في هذا المجال.

الدكتور تيسير المنسي

رئيس الاتحاد الاردني لكرة اليد

وصف المشروع

لقد لعبت الرياضة دوراً متزايد الأهمية في تنمية التعاون في السنوات القليلة الماضية حيث أن أثرها الاجتماعي والتكاملي يمكن أن يسهم إسهاماً كبيراً في منع العنف وإدارة الصراعات وتعزيز السلام والتفاهم الدولي. الرياضة يمكن أن تساعد الناس على اكتساب الثقة بالنفس وتقليل الشعور بالعجز. وهذه الخصائص تحسن قدرة الفرد على إدارة حالات التوتر والنزاع. ويتم تبادل الخبرات من خلال الرياضة والألعاب والنشاطات. وهذا التبادل مفيد للمواطنين واللاجئين والمشردين داخلياً ومواجهة الصراعات المحتملة والعنف من خلال هذه الخبرات المتبادلة والتعلم المشترك. وقد أظهرت التجارب حتى الآن أن الرياضة تعزز الكفاءات وتشجع الحوار ويمكن أن تسهم في تحقيق الأهداف الإنمائية ذات الصلة. وهذه القيم هي التي تخلق إمكانات كبيرة لتطوير التعاون.

يهدف المشروع إلى استخدام «الرياضة من أجل التنمية» في المجتمعات المضيفة في الأردن بشكل مكثف لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي ومنع العنف وإدارة الصراعات. بالإضافة إلى ذلك، يهدف البرنامج إلى معالجة المسائل الاجتماعية الأخرى ذات الصلة – مثل المساواة بين الجنسين، الاندماج، والتعليم، وتحويل الصراعات – ونقل المهارات الحياتية، ولا سيما إلى الأطفال والشباب. ويمكن أن يساعد تعزيز المهارات الحياتية من خلال الرياضة الأفراد على تخطي المواقف الصعبة وتطوير وجهات النظر. وسيتم تنفيذ المشروع في جميع أنحاء الأردن، وسوف يستهدف الأطفال والشباب الذين يقيمون في مناطق ذات نسبة عالية من اللاجئين، ولا سيما في المحافظات الشمالية.

وعلى المستوى الفردي، يهدف المشروع والدليل إلى تعزيز التأهيل العلمي الموجه نحو الممارسة لعدد كبير من المدرسين والمدربين والأخصائيين الاجتماعيين من الإناث والذكور من خلال «الرياضة من أجل التنمية»، بحيث يكون هناك ما يكفي من المدارس الرسمية والجهات التعليمية غير الرسمية المطبقة لهذا المشروع والتي يمكن أن تقدمه في المرافق الرياضية الخاصة بها والبلديات والمدارس المشاركة. ومن خلال دمج الأنشطة الرياضية القائمة على الأساليب التربوية المعترف بها علمياً و «مفهوم لا ضرر ولا ضرار»، يمكن للمشروع أيضاً أن يدمج الشباب المحرومين وذوي الاعاقات في مجتمع أكبر – أولئك الذين يعتبرون عادة ذوي فرصة ضئيلة للنجاح في الحياة. كما يشجع الفتيات والشابات على المشاركة بشكل أكبر في المجتمع.

ويتعاون مشروع الوكالة الألمانية للتعاون الدولي من أجل التنمية مع وزارة التربية والتعليم، واللجنة الأولمبية الأردنية كما أنه يعمل بشكل وثيق مع اللجنة الوطنية الاولمبية و الرياضية الالمانية. ويضمن هذا التعاون التطوير النوعي للمشروع وتنفيذه.

كيفية عمل الأدلة

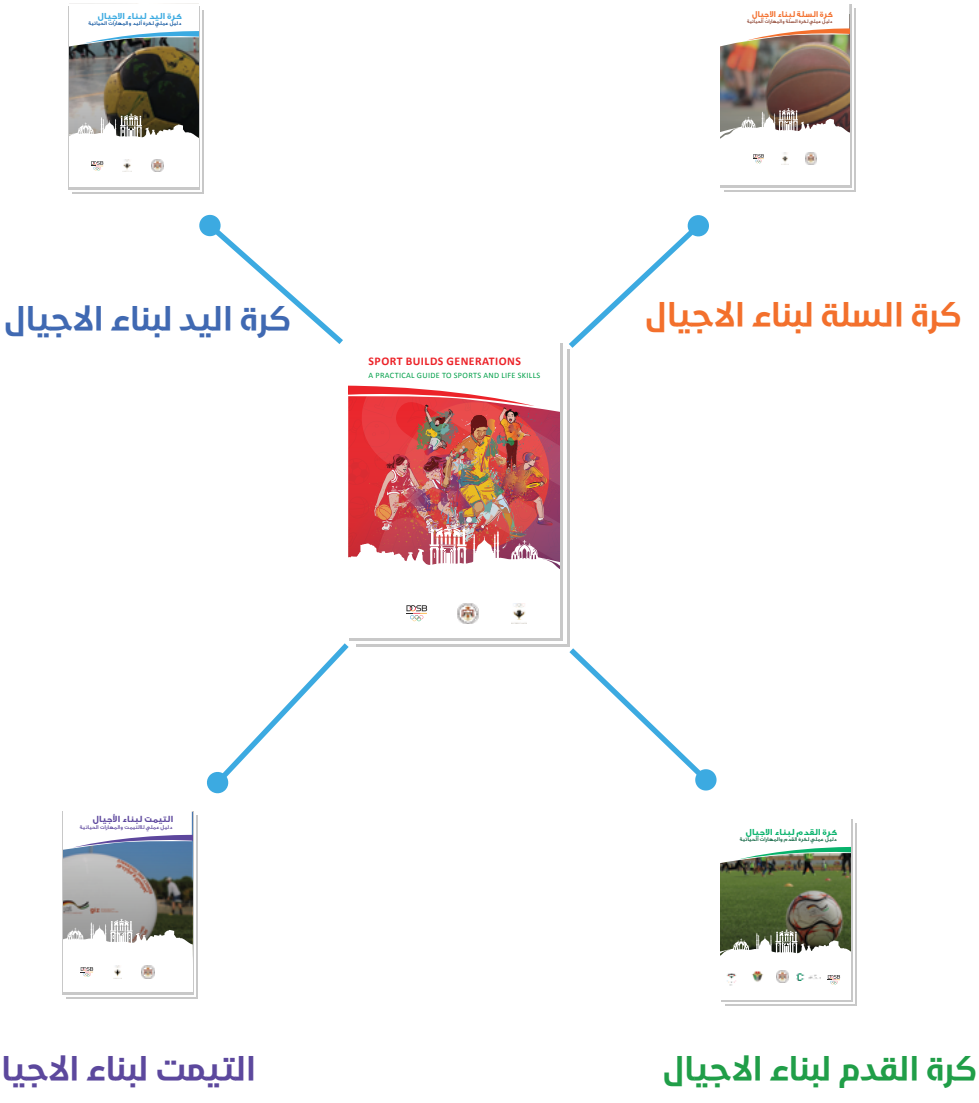
صممت منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) لكي تكون قابلة للاستخدام في مختلف الرياضات.

ولهذا فإنه من المهم تعرف كل من يقوم بتطبيق هذه المنهجية على كيفية عملها الموجودة في دليل الرياضة لبناء الأجيال. دليل الرياضة لبناء الأجيال يقوم بتزويد أساس متين ويجب استخدامه بالإضافة إلى الدليل الخاص برياضة محددة.

دليل الرياضة لبناء الأجيال هو الأساس لبرنامج الرياضة من أجل التنمية (S4D) الخاص بالوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) ويعطي مقدمة عن كيفية تطبيق المنهجية والأدوات المستخدمة في تنفيذها. تم استخدام رياضة كرة القدم في دليل الرياضة لبناء الأجيال حتى تعطي سياق وأمثلة عن كيفية عمل المنهجية.

الأدلة الخاصة برياضات كرة السلة، وكرة اليد، والتيمت، وكرة القدم هي مكملات لدليل الرياضة لبناء الأجيال وتخدم كدعم إضافي وتضيف إلى الجانب التكنيكي بالإضافة إلى مواضيع خاصة بالرياضة المحددة.

بغض النظر عن الرياضة المستخدمة في تطبيق منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) الخاص بالوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) فإنه يجب استخدام دليل الرياضة لبناء الأجيال سوياً مع الدليل الخاص بالرياضة المحددة.



التعليم
السرعة
الصداقة
التصويب
الحجز
الاحترام
التصويب
اللعب
القوة
الهجوم
الرشاقة
المتعة
الاتصال
المهارات الحياتية
الرمي
التوقع
تنطيط الكرة
السرعة
الشجاعة
الهجوم المرتد
الحجز
القيادة
المهارات الحياتية
التقاطع
القيادة
السعادة
الابداع
المتعة
الحوار
اللعب النظيف
العمل الجماعي
الالتقاط
الالتقاط
التغيير
المتعة
المساواة بين الجنسين
التمرير
التصويب
المثابرة
اللعب النظيف
الحجز
اللعب النظيف
التوافق
الهجوم المرتد
المحاورة
الرعاية
الالتقاط
التقاطع
المتعة
الحجز
التعليم
الاحترام
الصداقة
الحماس
الدقة
اللعب النظيف
الحجز
التواصل الثقافي
نمط حياة صحي
الالتقاط
السعادة
نمط حياة صحي
اللعب النظيف
التغيير
التمرير
التوقع
العمل الجماعي
نمط حياة صحي
اللعب النظيف
الحجز
الانضباط
الاتصال
الابداع
المساواة بين الجنسين
الحوار
العمل الجماعي
المهارات الحياتية
المحاورة
روح الفريق
نمط حياة صحي
الثقة بالنفس
اللعب
الحوار
السعادة
الرمي
الانضباط
المتعة
الحوار
منطقة
الابداع
الدفاع
التسامح
السعادة
الحجز
منطقة
التصويب
السعادة
الحوار
الصداقة
الابداع
التنويع
المثابرة
الشجاعة
اللعب النظيف
اتخاذ القرار
الصداقة
الحوار
التوافق
المتعة
منطقة
الانضباط
نمط حياة صحي
الاحترام
الاتصال
الانضباط
الثقة
العمل الجماعي
التنويع
منطقة
منطقة
القوة

الفصل الأول
مقدمة في كرة اليد

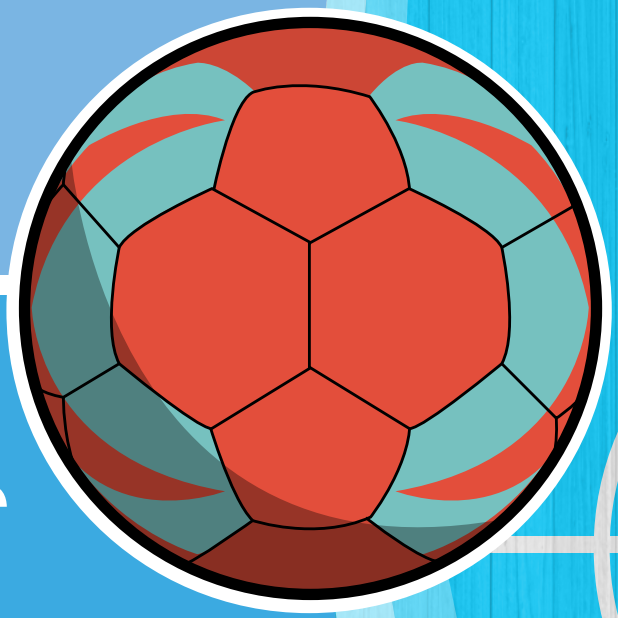
الفصل الثاني
المهارات الفنية

الفصل الثالث
نصائح عملية للمدرب

الفصل الرابع
حصة تدريبية منتظمة – الهيكل وأمثلة

الفصل الخامس
الحصة الرياضية المدرسية – الهيكل وأمثلة

الفصل السادس
ورقة التدريب



قائمة المحتويات

تقديم ٥
وصف المشروع ٦
كيفية عمل الأدلة ٧
مقدمة ١٢

الفصل الأول : مقدمة لكرة اليد

تاريخ كرة اليد ١٥
دور كرة اليد في المجتمع الأردني ١٦
لعبة كرة اليد ١٨
القواعد الرسمية للعبة ٢٠
أشكال متعددة للعبة ٢٥
كرة يد الشوارع ٢٥
كرة اليد الشاطئية ٢٦
كرة اليد المصغرة ٢٧

الفصل الثاني : المهارات الفنية

مقدمة ٣١
تطوير المهارات الفنية ٣١
مراكز اللعب ٣٢
الإحساس بالكرة ٣٦
التكنيك الدفاعي ٤٠
التكنيك الهجومي ٤٤
التكنيك لحراسة المرمى ٥٤

الفصل الثالث : نصائح عملية للمدرب

مقدمة ٥٩
كيفية تطوير المهارات الاجتماعية ٥٩
إعداد أجواء جيدة ٦٠
تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية ٦١
تنفيذ تغذية راجعة جيدة ٦٤
كيفية إشراك الجميع ٦٧
ألعاب وتمارين لأنشطة مختلفة ٦٩

الفصل الرابع :حصة تدريبية منتظمة - الهيكل وأمثلة

مقدمة ٧٧
شرح العلامات والرموز والرسومات ٧٧
هيكل الحصة التدريبية المنتظمة ٧٨
الأطفال تحت سن ٩ سنوات ٧٩
الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة ٨٩
الشباب من ١٣ إلى ١٦ سنة ٩٩
الشباب من سن ١٦ فما فوق ١٠٩

الفصل الخامس : الحصة الرياضية المدرسية - الهيكل وأمثلة

مقدمة ١٢١
شرح العلامات والرموز والرسومات ١٢١
هيكل الحصة الرياضية المدرسية ١٢٢
الأطفال تحت سن ٩ سنوات ١٢٣
الأطفال من ٩ إلى ١٢ سنة ١٣٣
الشباب من ١٣ إلى ١٦ سنة ١٤٣
الشباب من سن ١٦ فما فوق ١٥٣

الفصل السادس : ورقة التدريب

ورقة هيكل الحصة التدريبية المنتظمة ١٦٥
ورقة هيكل الحصة الرياضية المدرسية ١٦٩
الرموز المستخدمة في رسم تمارين كرة اليد ١٧٣

مُقدمة

«كرة السلة لبناء الأجيال» هو ملحق لدليل «الرياضة لبناء الأجيال». كرة السلة هي رياضة يمكن أن يستمتع بها الأطفال والشباب من جميع الأعمار والقدرات، فهي مُرحّبة وشاملة، كما أنها منصة رائعة لتطوير العديد من المهارات الحياتية، بدءاً من العمل الجماعي والقيادة ووصولاً إلى الثقة والتعاطف. تم إنشاء دليل «كرة السلة لبناء الأجيال» للمعلمين والمدربين الذين يرغبون في استخدام هذه الرياضة لتنفيذ منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)؛ والتي تجمع بين التدريب على المهارات الرياضية ونقل المهارات الاجتماعية. فأثناء تمرينات ومباريات كرة السلة، يتعلم الأطفال والشباب المهارات الاجتماعية بطريقة عملية، ما يساعدهم على فهم هذه المهارات الحياتية وتطويرها بأفضل صورة. وإن التطور الشخصي والجماعي لهذه المهارات الاجتماعية سيفيد في أدائهم الرياضي كما سيكون له تأثير ملحوظ ودائم خارج الملعب، وذلك في الحياة اليومية للاعبين.

تم تصميم دليل «كرة السلة لبناء الأجيال» كأداة لجميع المعلمين والمدربين الذين يستخدمون رياضة كرة السلة في أنديتهم وأنشطة ما بعد المدرسة والصفوف الدراسية. وينقسم المحتوى إلى ستة فصول.

يعرض الفصل الأول، «مقدمة لكرة السلة»، بإيجاز مقدمة شاملة للرياضة من منظور تاريخي ومن ثم يصف سياق لعبة كرة السلة في المنطقة والتأثير الذي يمكن أن تحدثه على أساس فردي. ويتم تقديم القواعد وإشارات الحكام في شكل سهل الفهم، كما يتم توضيح العديد من تنويعات اللعبة.

يركز الفصل الثاني، «المهارات الفنية»، على الجانب الفني من هذه الرياضة، بدءاً من تفصيل مراكز اللاعبين المختلفة ووصولاً إلى وصف المهارات الفنية الأساسية. ويركز هذا الفصل على خطوات تدريس المهارات الفنية باستخدام النصوص والصور. وتم تصميم هذا الفصل ليكون مرجعاً جاهزاً عند التخطيط لحصص التدريب الخاصة بك أو عند استخدام أمثلة حصص التدريب في الفصلين الرابع والخامس.

يقدم الفصل الثالث، «نصائح عملية للمدرب»، نصائح وأساليب عملية لمساعدة المدرب في تحقيق النجاح في العديد من المواقف. ويوفر هذا الفصل أيضاً أساليب مختلفة لتقديم المهارات الاجتماعية وتعليمها بطريقة عملية. وبالإشارة إلى حقيقة وجود العديد من الأطفال في مساحة صغيرة بمعدات محدودة، يوضح هذا الفصل المؤشرات العملية التي يمكن للمدربين استخدامها لتحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من حصص التدريب، كما يقدم مجموعة من الألعاب والتمارين لتعليم مجموعة متنوعة من المهارات الاجتماعية والرياضية لجميع الفئات العمرية.

يقدم الفصل الرابع، «حصة تدريبية منتظمة – الهيكل والأمثلة»، كل ما يحتاج المدرب إلى معرفته لفهم وتنفيذ هيكل حصة تدريبية منتظمة. ويقدم هذا الفصل أيضاً مثالين لكل مجموعة عمرية عن حصة تدريبية منتظمة يمكن للمدربين استخدامها على المستوى العملي لمعرفة كيفية عمل منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ)، وذلك باستخدام الرسومات والتوضيحات والتنويعات في التمارين ونقاط التدريب وعبارات «يمكنني أن أكون قدوة يحتذى بها عندما...».

يقدم الفصل الخامس، « حصة تدريبية مقدمة خلال درس الرياضة– الهيكل والأمثلة»، من النادي إلى المدرسة، ويعرض هيكل حصة تدريبية مقدمة خلال درس الرياضة وأنشطة تدريبية عملية يمكن استخدامها من قبل معلمي الرياضة في المدارس.

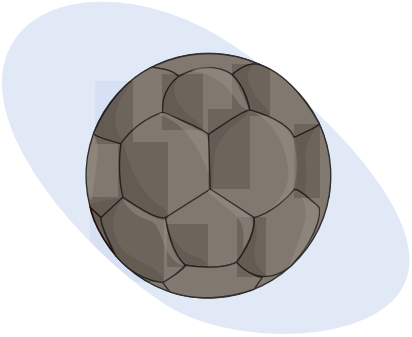
يقدم الفصل السادس، «ورقة التدريب»، فيقدم نماذج لكل حصة تدريبية منتظمة والمقدمة خلال درس الرياضة والتي يمكن للمدربين والمعلمين استخدامها لرسم وتصميم حصصهم الخاصة، بالإضافة إلى مفتاح يضم الإشارات والرموز لاستخدامها في رسم الألعاب والتمارين.

الفصل الأول

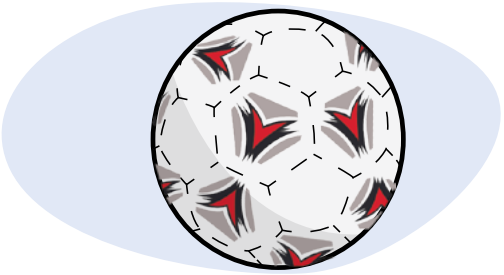
مقدمة في كرة اليد

تاريخ كرة اليد

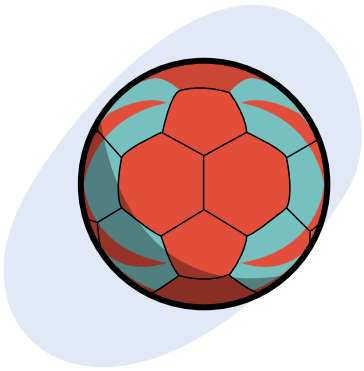
- **في القرن التاسع عشر**، كانت هناك ألعاب مشابهة لكرة اليد: (håndbold) في الدنمارك، و(házená) في الجمهورية التشيكية، و(handbol) في أوكرانيا، و(Torball) في ألمانيا.
- **١٩١٩ –** قام ماكس هيزر بنشر مجموعة القواعد الحديثة في ألمانيا. وتم إنشاء اللعبة بحيث تتمكن الفتيات أيضاً من لعبها.
- **١٩٢٦ –** قام المجلس التشريعي للرياضيين الهواة بتكليف لجنة متخصصة لوضع القواعد الدولية التي تنظم مباريات كرة اليد في الملعب.



- **١٩٢٨ –** تم تشكيل الاتحاد الدولي لهواة لكرة اليد (IAHF).
- **١٩٣٦ –** تم لعب أول مباراة لكرة يد الرجال في دورة الألعاب الأولمبية في برلين.
- **١٩٣٨ –** نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد بطولة العالم للرجال.



- **١٩٤٦ –** تم تشكيل الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF).
- **١٩٥٧ –** تم لعب أول بطولة عالمية للسيدات.
- **١٩٧٢ –** تم لعب كرة يد الصالات لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية في ميونيخ.
- **١٩٧٦ –** تم لعب كرة اليد للسيدات لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية في مونتريال.



- **٢٠١٦–** بلغ عدد الأعضاء في الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) ١٩٧ اتحاداً وطنياً.
- كرة اليد تعتبر أكثر شعبية في بلدان قارة أوروبا، التي فازت بجميع ميداليات بطولة العالم للرجال ما عدا ميدالية واحدة منذ عام ١٩٣٨. وفي بطولة العالم للسيدات، لم تفز باللقب سوى دولتين غير أوروبيتين وهما: كوريا الجنوبية والبرازيل.

دور كرة اليد في المجتمع الأردني

جاءت لعبة كرة اليد إلى الأردن لأول مرة في عام ١٩٥٩ مع عودة بعض الطلاب الأردنيين من كلياتهم ومعاهدهم المصرية، وفي عام ١٩٦٠ شكل النادي الأهلي أول فريق كرة يد في الأردن والذي لعب دوراً رئيسياً في تأسيس أول اتحاد لكرة اليد في الأردن. وقد فاز النادي الأهلي بالدوري الأردني سبع مرات منذ نشأته.

بين عامي ١٩٦٠ و١٩٦١، شهد الأردن إطلاق أول بطولة رسمية لكرة اليد تحت مظلة الاتحاد الأردني لكرة اليد والكرة الطائرة. وأصبحت صاحبة السمو الملكي الأميرة سمية بنت الحسن رئيسة مجلس الاتحاد الأردني لكرة اليد عام ١٩٩٨، وذلك بعد عام من توليها الرئاسة الفخرية.

كانت المشاركة الدولية الأولى للمنتخب الوطني الاردني لكرة اليد في دورة الألعاب العربية الثالثة التي عُقدت في المغرب عام ١٩٦١. وشارك المنتخب الوطني الأردني لكرة اليد للسيدات في وقت لاحق في بطولة آسيا لكرة اليد للسيدات في عام ١٩٨٧، وحصل على المركز السادس. وتعتبر كرة اليد متنفساً اجتماعياً للعديد من اللاعبين، فهي تمثل منصةً للقاء أشخاص جدد وتعلم مهارات جديدة والتطوّر على المستوى الشخصي.

تيسير المنسي —

"كرة اليد كانت الشيء الوحيد الذي كنت أقوم به وأنا على مقاعد الدراسة في قريتي الصغيرة، من ثم انضممت الى فريق الجامعة خلال دراستي الجامعية وتم اختياري بعد ذلك للعب ضمن صفوف المنتخب الوطني الأردني، وبعد إنهائي للبكالوريوس انتقلت لإكمال دراستي العليا في المانيا التي أقمت فيها عدة سنين واستطعت ان أخطو أولى خطواتي في مجال تدريب كرة اليد.

استثمرت خبراتي وطاقاتي التي اكتسبتها كلاعب لأصبح مدرب متميز، استطعت الفوز بالعديد من البطولات لفرق الناشئين والشباب من خلال عملي في إحدى الأندية الألمانية، بالإضافة الى الفوز بالعديد من البطولات على مستوى أندية الرجال في المانيا.

صقلت كرة اليد شخصيتي منذ البداية نفسياً واجتماعياً وتعلمت من خلالها العمل ضمن فريق واستلام زمام الأمور والقيادة، وتمكنت خلال كرة اليد من تكوين علاقات صداقة امتدت إلى جميع أنحاء العالم.

لعبت كرة اليد دوراً رئيسياً في حياتي العامة والخاصة ولها الفضل الأكبر في تحقيقي للعديد من الإنجازات في مشواري العلمي والعملي، والان أصبح هدفي من خلال منصبي كرئيس لاتحاد كرة اليد، هو مساعدة الأجيال القادمة من الناشئين بحيث تكون كرة اليد جزء من حياتهم وتعمل على صقل شخصيتهم من جميع النواحي."

سهى الزغير —

"بدأت حكايتي مع كرة اليد في سن مبكرة وكانت هي بداية الطريق لرحلة طويلة في حياتي، إرتبطت بداية بالملعب وإمتدت إلى مدرستي، جامعتي وكذلك عملي وإستقرت أخيرا في منزل وعائلتي.

لعبت في مركز حارس المرمى، هذا المركز غير المرغوب لمعظم اللاعبين بسبب حساسيته العالية خلال مباريات كرة اليد. وقوفي بين عارضتي المرمى أضاف الكثير إلى حياتي الخاصة؛ تعلمت الصبر وتحمل المسؤولية والتركيز العالي وألا أنهزم حتى اذا تلقيت هدف في مرماي.

الرياضة عامةً هي إحدى مدارس الحياة. ولم أستطع التخلي عنها حتى بعد زواجي وولادتي لبناتي الثلاث اللواتي رافقنني في مرحلة مهمة من حياتي، ولن اتردد لاعادة قصتي مع بناتي وإعطائهم الفرصة للتعلم من الرياضة في سن مبكرة بالإضافة للاستمتاع بوقتهم."

رشا عبيدات —

"في قريتي الصغيرة لم تكن ممارسة الرياضة من قبل الاناث أمراً مقبولا وإعتياديا إلى أن قررت مجموعة من كبار القرية العمل على إنشاء نادي رياضي لكرة اليد للسيدات.

كنت من أوائل الفتيات اللواتي التحقن بالنادي وبدأت ممارسة لعبة كرة اليد، التي لم تكن تعني لي الكثير في البداية لكنها لاحقا أصبحت من اهم الامور في حياتي.

في تلك القرية الصغيرة الجميلة كنت أقضي وقت الفراغ كباقي الفتيات حيث كنا نهتم بالأمور الإعتيادية والروتينية، إلى أن بدأت بلعب كرة اليد التي غيرت مسار حياتي حتى هذا اليوم ومنحتني الفرصة لرؤية العالم والسفر للتعرف على ثقافات وعادات الشعوب في الدول المختلفة.

اليوم أنا معلمة، أنقل لطالباتي رسالة النجاح التي إستطعت تحقيقها من خلال الرياضة وبالاخص كرة اليد، حيث أننا يجب أن نغتنم الفرص للتطور والسعي للأفضل دائما."

لعبة كرة اليد

كرة اليد هي رياضة جماعية ديناميكية سريعة الحركة. وتتضمن هذه الرياضة الركض والقفز وتنطيط الكرة والتمرير والتصويب، فضلاً عن تكتيكات الفريق والإبداع. وكما يوحي الاسم، فإن اللاعبين في كرة اليد يستخدمون أيديهم للتعامل مع الكرة. ويلعب فريقان ضد بعضهما البعض في محاولة لتسجيل الأهداف. ويتمثل الهدف من كرة اليد في تسجيل عدد أهداف أكبر من الفريق المنافس أثناء وقت اللعب. وإن الشيء الجميل في كرة اليد هو أن جميع اللاعبين يدافعون ويهاجمون، وبالتالي فإن إمكانية التسجيل متاحة لجميع اللاعبين.

تُركز كرة اليد باعتبارها رياضة جماعية على قدرة اللاعبين على اللعب في مجموعة والتواصل واحترام زملائهم في الفريق ومنافسيهم. وتحسّن كرة اليد المهارات المعرفية والحركية مثل القدرة على التحمل والسرعة والقوة والتوافق والمرونة. إنها واحدة من أسرع الألعاب في العالم، حيث يبلغ متوسط الأهداف في المباراة الواحدة خمسين هدفاً.

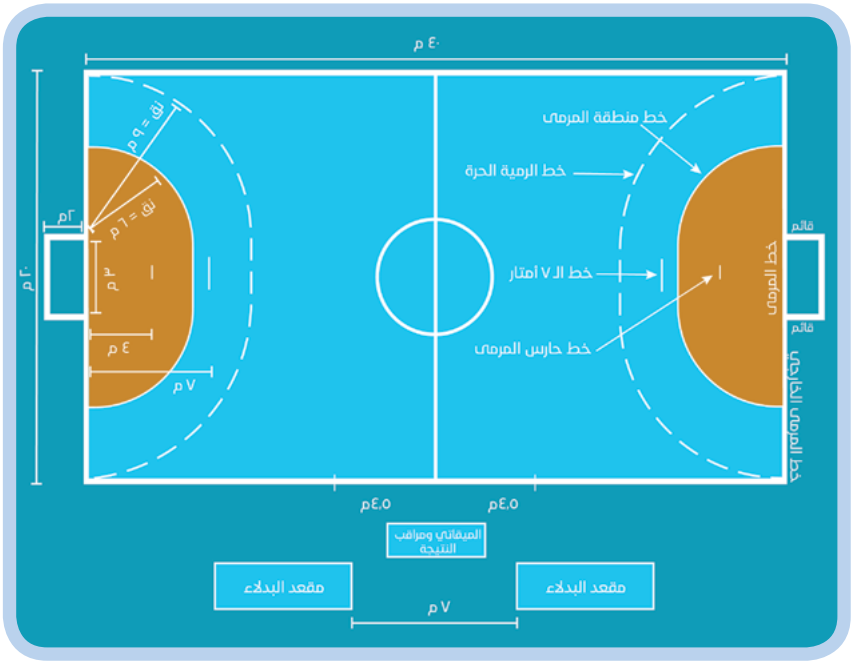
هناك العديد من التنويعات في كرة اليد: كرة اليد المصغرة، كرة اليد الشاطئية، كرة يد الملعب، كرة يد الشوارع، كرة اليد على الكرسي المتحرك، ومؤخراً تم استحداث كرة اليد فائقة السرعة. ونظراً لجميع تنويعاتها، فإن كرة اليد غير حصرية ويمكن لعبها من قبل أي شخص في أي مكان في العالم، بغض النظر عن نوع الظروف الشخصية أو البيئية أو البنية التحتية التي يواجهها اللاعبون.

تتغير القواعد في اللعبة قليلاً اعتماداً على عمر اللاعبين وجنسهم وتنويع اللعبة. وفي الدليل التالي، قمنا بإدراج الحقائق الرئيسية في لعبة كرة اليد الأولمبية من حيث حجم الملعب، واللاعبين، وحجم الكرة، والقواعد الأساسية.

اللاعبون: يتألف كل فريق من ستة لاعبين ميدانيين وحارس مرمى.

الزمن: تتكون المباراة من شوطين يمتد كل منهما لثلاثين دقيقة وتفصل بينهما استراحة لعشر دقائق.

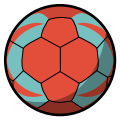
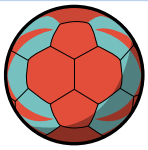
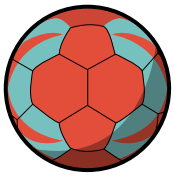
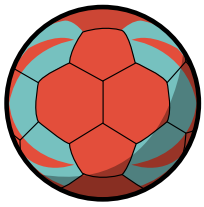
الملعب:



الكرة :

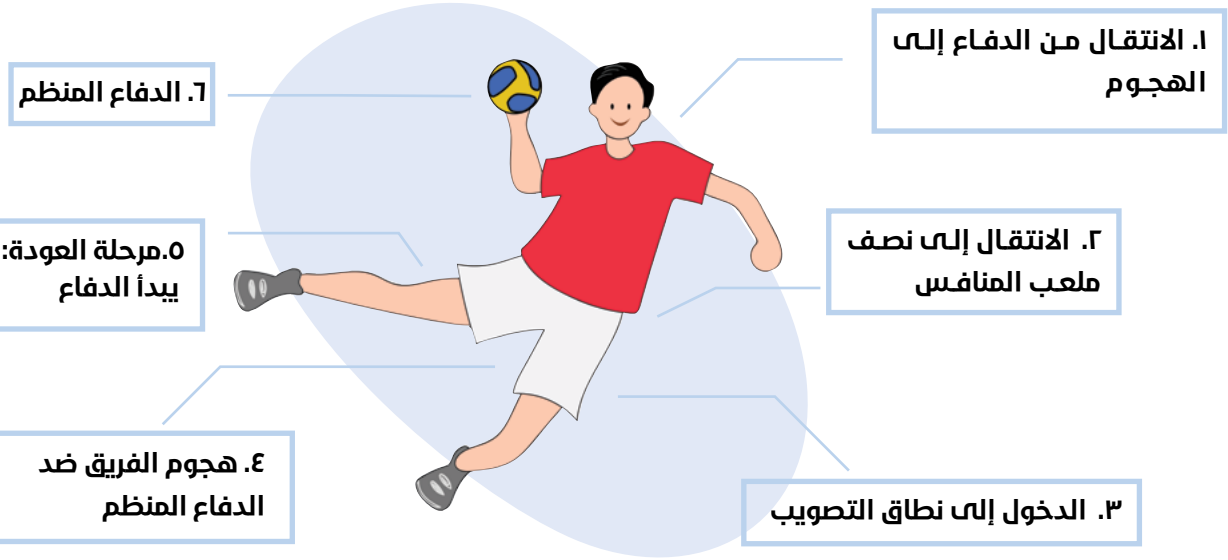
تُلعب كرة اليد بكرة مغطاة بالجلد أو البلاستيك ويمكن إمساكها بيد واحدة.

اعتماداً على الفئة العمرية والجنس، هناك أحجام مختلفة للكرة: ٠، ١، ٢، ٣.

حجم الكرة	الأبعاد	الوزن	الجنس/العمر	
الحجم ٠	قد تكون ذات محيطات وأوزان مختلفة		• الأطفال تحت سن ٨ سنوات	
الحجم ١	٥٠-٥٢ سم	٢٩٠-٣٣٠ غ	• الشابات/ سن ٨-١٤ • الشباب/ سن ٨-١٢	
الحجم ٢	٥٤-٥٦ سم	٣٢٥-٣٧٥ غ	• السيدات والشابات/ فوق سن ١٤ • الشباب/ سن ١٢-١٦	
الحجم ٣	٥٨-٦٠ سم	٤٢٥-٤٧٥ غ	• الذكور والشباب/ فوق سن ١٦	

اختر الحجم المناسب! لتطوير القدرة على اللعب والتكنيك الجيد لدى اللاعبين الشباب، من المهم استخدام حجم الكرة الذي يناسب فئتهم العمرية. لهذا السبب، قد يكون من الأفضل التمرن بكرة أصغر حجماً مما هو مطلوب رسمياً للفئة العمرية. يجب على المدرب/ة استخدام مختلف أحجام وأنواع الكرة (مثل كرات يد الشوارع أو الشاطئية، وكرات التنس، إلخ) لتحسين مهارات التوافق والاحساس بالكرة.

مراحل اللعبة :



القواعد الرسمية للعبة

كرة اليد هي رياضة جماعية ديناميكية سريعة الحركة. تعتمد اللعبة على الضغط وتتضمن الاحتكاك الجسدي مع المنافس. والقواعد مهمة لتنظيم اللعبة وضمان اللعب النظيف ومنع الإصابات. وتشجع القواعد الروح الرياضية الجيدة لدى كل شخص داخل الملعب وخارجه. ولكي تكون قادراً على لعب كرة اليد، من الضروري معرفة القواعد الأساسية، وما هو مسموح به وما هو غير مسموح به، والعواقب التي تنشأ عن مخالفة القواعد. وفي هذا الفصل، سنشرح القواعد الأساسية للعبة بالنسبة للهجوم والدفاع وحراسة المرمى، بالإضافة إلى قواعد محددة يجب أن يلتزم بها مسئولو الفريق ولاعبو الاحتياط.

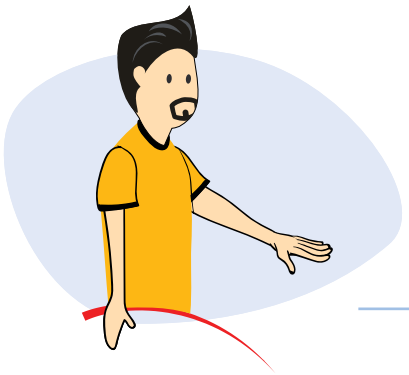
إذا أردت التعمق أكثر في القواعد، يرجى زيارة الزاوية الفنية لموقع الاتحاد الدولي لكرة اليد

http://www.ihf.info/

القواعد لبدء اللعب

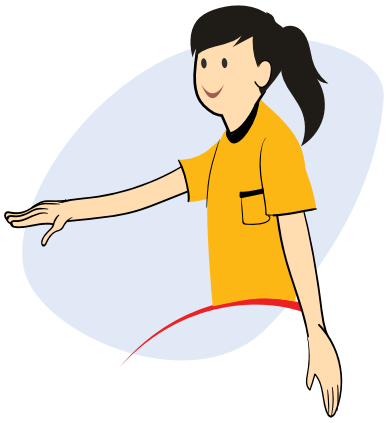
- يضم الفريق لغاية أربعة عشر لاعب/ة. لا يجوز وجود أكثر من سبعة لاعبين في الملعب في نفس الوقت؛ ويكون بقية اللاعبين احتياط.
- يُسمح بأربعة مسؤولي فريق كحد أقصى في كل مباراة لكل فريق.
- يجب تعيين واحد منهم بصفته «مسؤول الفريق الرسمي» – المدرب/ة.
- يمكن تبديل اللاعبين في أي وقت وبدون حدود.
- يقود المباراة حكمان.

القواعد بالنسبة للهجوم



لاعبو الهجوم . . .

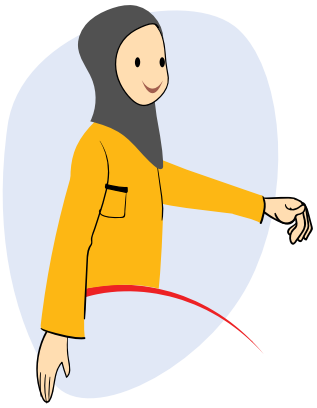
يسمح لهم بـ : لمس الكرة بجميع أجزاء الجسم فوق الركبة.
لا يُسمح لهم بـ: ركل الكرة.
العواقب: رمية حرة.



يسمح لهم بـ : مواصلة الاستحواذ على الكرة لمدة أقصاها ثلاث ثوانٍ.
لا يُسمح لهم بـ: مواصلة الاستحواذ على الكرة لأكثر من ثلاث ثوانٍ.
العواقب: رمية حرة.

يسمح لهم بـ : التحرك بالكرة ثلاث خطوات على الأكثر.
لا يُسمح لهم بـ: الجري بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات.
العواقب: رمية حرة.

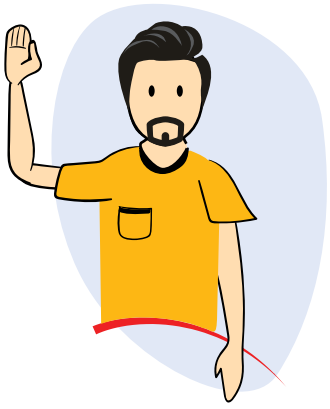
يسمح لهم بـ : ارتداد الكرة مرة واحدة والامساك بها أو تنطيطها قدر ما يشاؤون.
لا يُسمح لهم بـ: التنطيط مرة أخرى بعد الامساك بالكرة بيد واحدة أو باليدين كلتيهما (خطأ تنطيط).
العواقب: رمية حرة,



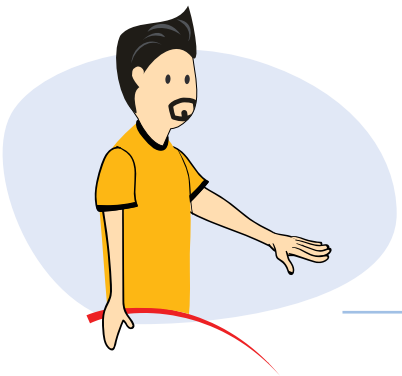
يسمح لهم بـ : الاستحواذ على الكرة التي تكون في الهواء فوق منطقة المرمى.
لا يُسمح لهم بـ: لمس أو أخذ الكرة التي تكون على الأرض داخل منطقة المرمى,
العواقب: رمية حرة,

يسمح لهم بـ : القفز إلى منطقة المرمى أثناء أداء تصويبة من القفز.
لا يُسمح لهم بـ: دخول منطقة المرمى مع أو بدون الكرة لكسب ميزة (اتخاذ مركز أفضل).
العواقب: رمية حرة.

يسمح لهم بـ : اختراق الدفاع.
لا يُسمح لهم بـ: الهجوم على المنافس أو الاصطدام بلاعب/ة.
العواقب: رمية حرة.



يسمح لهم بـ : التحرك إلى نصف ملعب المنافس للتسجيل.
لا يُسمح لهم بـ: الهجوم دون محاولة التسجيل (اللعب السلبي).
العواقب: رمية حرة.



يسمح لهم بـ : تمرير الكرة داخل منطقة اللعب.

لا يُسمح لهم بـ: تمرير الكرة للخلف إلى حارس المرمى في منطقة المرمى.

العواقب: رمية حرة,

يسمح لهم بـ : يتم تسجيل الهدف عندما تكون الكرة قد عبرت خط المرمى بالكامل.

لا يُسمح لهم بـ: لا يمكن منح الهدف إذا كان أحد المسؤولين (الحكم أو الميقاتي أو المندوب) قد أوقف اللعبة قبل أن تكون الكرة قد عبرت خط المرمى بالكامل.

العواقب: هدف – البدء من نقطة الوسط.

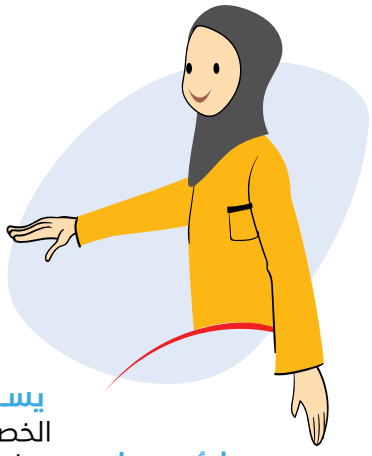
يسمح لهم بـ : يجوز تبديل اللاعبين في أي وقت داخل منطقة بدلاء الفريق.

لا يُسمح لهم بـ: لا يُسمح للاعب/ة بالدخول إلى الملعب إلا عندما يتخطى اللاعب الخط الجانبي لمنطقة البدلاء.

العواقب: رمية حرة + الإيقاف لمدة دقيقتين.

القواعد بالنسبة للدفاع

لاعبو الدفاع . . .



يسمح لهم بـ : سحب أو ضرب الكرة من يدي لاعب/ة آخر طالما لا يتم لمس اللاعب/ة المهاجم/ة.

لا يُسمح لهم بـ: سحب أو ضرب الكرة من يدي لاعب/ آخر مع لمس اللاعب/ة المهاجم/ة.

العواقب: رمية حرة.

يسمح لهم بـ : استخدام الذراعين المثنيتان لمواجهة الخصم (الاتصال الجسدي الأمامي).

لا يُسمح لهم بـ: دفع الخصم أو إمساكه (الجسم أو الملابس) أو ضربه أو الاصطدام به أو القفز عليه.

العواقب: عقوبة تدريجية* + رمية حرة.

يسمح لهم بـ : الدفاع خارج منطقة المرمى.

لا يُسمح لهم بـ: (أ) التحرك داخل منطقة المرمى للدفاع و(ب) بسبب ذلك، تفويت فرصة واضحة للتسجيل.

العواقب: (أ) رمية حرة (ب) رمية من خط السبعة أمتار.

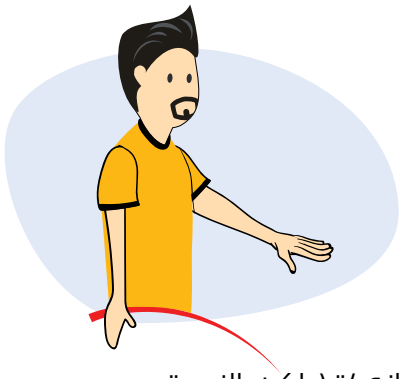
يسمح لهم بـ : الدفاع مع الالتزام بالقواعد.
لا يُسمح لهم بـ: منع إمكانية تسجيل واضحة بمخالفة القواعد.
العواقب: رمية من خط السبعة أمتار + عقوبة تدريجية*.

يسمح لهم بـ : التدخل في تنفيذ رمية لبدء (إعادة بدء) اللعبة مع احترام مسافة الثلاثة أمتار عن المنافس.
لا يُسمح لهم بـ: تأخير رمية رسمية بعدم احترام قاعدة الثلاث أمتار عن المنافس المنفذ للرمية (سلوك غير نظيف) .
العواقب: عقوبة تدريجية.

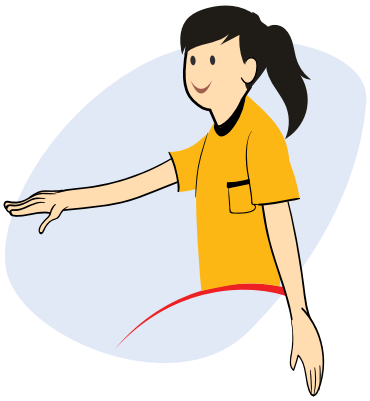
* اعتماداً على تأثير التصرف غير القانوني

قواعد بالنسبة لحراسة المرمى

حارس/ة المرمى . . .



يسمح لهم بـ : لمس الكرة بجميع أجزاء الجسم بما في ذلك القدمين داخل منطقة المرمى.
لا يُسمح لهم بـ: استخدم القدمين خارج منطقة المرمى.
العواقب: رمية حرة.



يسمح لهم بـ : مغادرة منطقة المرمى واللعب كلاعب/ة ميداني/ة (ولكن بالنسبة للمبتدئين، لا تسمحوا بذلك لأسباب تتعلق بالسلامة).
لا يُسمح لهم بـ: أخذ الكرة من خارج منطقة المرمى إلى منطقة المرمى.
العواقب: رمية حرة من خط التسعة أمتار.

يسمح لهم بـ : التحرك في منطقة المرمى بأكملها طالما لا يُعرّض المنافس للخطر.
لا يُسمح لهم بـ: عبور خط حارس المرمى (خط الأربعة أمتار) قبل أن يقوم الخصم برمية السبعة أمتار.
العواقب: إنذار.

يسمح لهم بـ : القيام برمية مرمى من داخل منطقة المرمى.
لا يُسمح لهم بـ: تأخير تنفيذ رمية المرمى.
العواقب: عقوبة تدريجية.

قواعد إضافية . . .

مَن يُسمح له بدخول أرض الملعب وكيف يقوم الفريق بالاستبدال؟

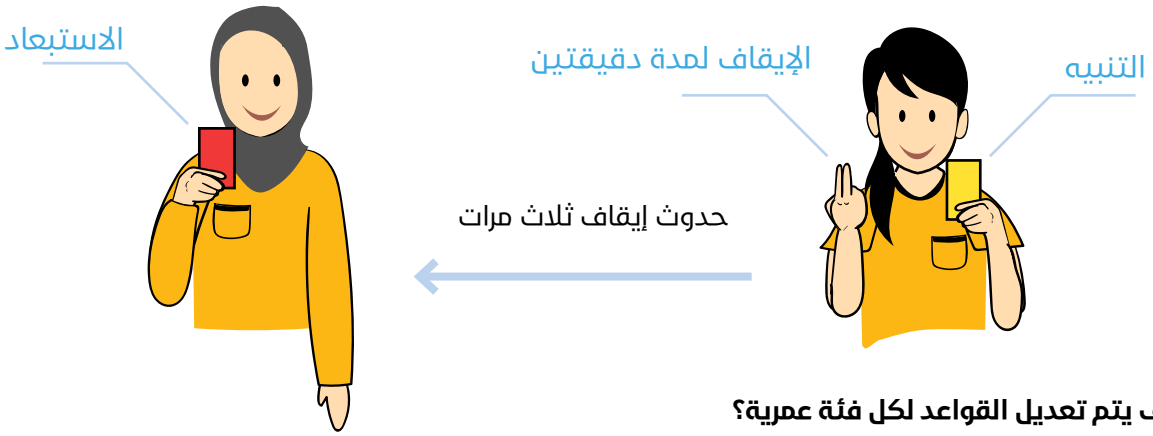
- لا يُسمح إلا لمسؤول الفريق – المدرب/ة – بمخاطبة الميقاتي/مراقب النتيجة وربما الحكام.
- لا يُسمح لمسؤولي الفريق بدخول الملعب أثناء المباراة ما لم يمنح الحكم الإذن بذلك. وإذا قاموا بذلك، فيتم إعطاء رمية حرة للفريق الخصم.

أين تتم الرميات؟

- خط الوسط: بدء اللعبة. بعد كل هدف، إعادة بدء الشوط الثاني.
- الخط الجانبي: إذا أخرج اللاعب/ة الكرة من الملعب، فيحصل الفريق الآخر على الكرة وتتم رمية التماس في المكان الذي خرجت منه الكرة (مع وضع أحد القدمين على الخط الجانبي).
- الزاوية: إذا قام حارس/ة المرمى أو المدافع/ة برمي الكرة إلى خارج خط المرمى الخارجي الخاص به، تعطى رمية زاوية للفريق الآخر من الزاوية الأقرب على الخط الذي خرجت منه الكرة.
- الحارس/ة: إذا قام المهاجم/ة برمي الكرة إلى خارج خط المرمى الخارجي الفريق المنافس.

ما هي العقوبة التدريجية؟

كرة اليد هي رياضة تسمح بالاحتكاك الجسدي وتشمله. وتتمثل مهمة الحكم في الحفاظ على مبادئ «اللعب النظيف». بعض التصرفات التي يقوم بها اللاعب/ة المدافع/ة غير قانونية ولكن لا تؤدي إلى عقاب شخصي، وبعضها الآخر تؤدي إلى عقوبة تدريجية اعتماداً على تأثير التصرف على اللاعب/ة المنافس/ة. بشكلٍ عام، يجب أن يكون الدفاع موجهاً بشكل أساسي نحو الكرة وليس موجهاً نحو الجسد. وتؤدي الأخطاء «النظيفة» إلى رميات حرة أو رميات السبعة أمتار دون فرض العقوبة الشخصية. أما الأخطاء، التي يستهدف فيها التصرف جسد المنافس بشكل رئيسي أو حصري، فتستلزم فرض عقوبة شخصية متدرجة.



كيف يتم تعديل القواعد لكل فئة عمرية؟

من أجل تلبية متطلبات مختلف الفئات العمرية، يجب تعديل التدريب والبيئة التنافسية. فالأطفال الصغار تحت سن الثامنة يحبون اللعب، لذا يجب ألا يكون هناك إعداد تنافسي في البيئة الرياضية. أما بالنسبة لأعمار السادسة عشرة أو أكثر، فيكون التركيز على الأهداف الشخصية، وينبغي أن يؤدي التدريب بشكل أكثر إلى تنمية المهارات الفردية.

بالنسبة للأطفال الصغار، يجب أن يكون هناك مساحة للتمرن على الحركات المختلفة والاستمتاع وخوض لحظات النجاح لكي يبقوا متحمسين للعب. وعند اتخاذ قرار بشأن تشكيلة الدفاع، من الممكن تكييف اللعبة وفقاً لمتطلبات كل فئة عمرية. فمع الأطفال الصغار على سبيل المثال، يتم استخدام دفاع واحد ضد واحد لخلق مساحة للإبداع وإتاحة الفرص لكل لاعب لتسجيل الأهداف. ولتمكين كل فئة عمرية من الاستمتاع بهذه الرياضة، يتم تطبيق قواعد ومتطلبات مختلفة.

أشكال متعددة للعبة

التنويعات التالية هي عبارة عن مبادئ توجيهية. يمكن تعديل حجم الملعب وعدد اللاعبين والوقت وفقاً لظروفك.

كرة يد الشوارع

كرة يد الشوارع مشابهة لكرة اليد التقليدية، وتنطبق عليها قواعد كرة اليد الأساسية، ومع ذلك فهي ليست نفسها. فاللعبة لديها قواعدها الخاصة التي يتم تعديلها وفقاً لاحتياجات بيئة الشارع: مساحة صغيرة، وسطح خشن، ولا توجد بنية تحتية. وتُلعب كرة يد الشوارع على مرمى واحد فقط. إنها بسيطة وسريعة وممتعة للغاية. ويمكن لجميع الفئات العمرية والجنسين لعبها معاً.

كيف تُلعب المباراة

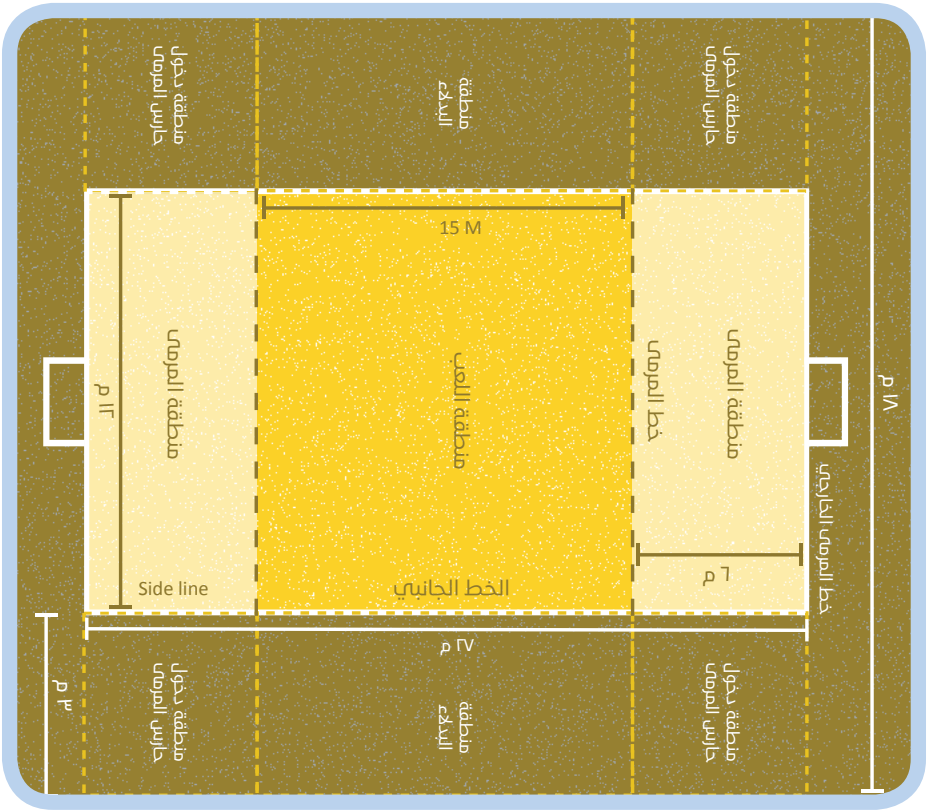
- يلعب فريقان من أربعة لاعبين في كل فريق على مرمى واحد. لا يسمح بالاحتكاك الجسدي. لا يوجد حكم، ويتم اتخاذ القرارات التحكيمية من خلال الحوار بين اللاعبين.
- **اللعب الدفاعي:** يصبح أول لاعب/ة دفاعي في منطقة المرمى هو حارس المرمى حتى انتهاء الهجمة. وعندما يلعب فريقه كهجوم، يكون هذا الحارس لاعب/ة ميداني إضافي.
- **بدء هجوم جديد:** بعد كل هجوم، يقوم كل من فريقي الهجوم والدفاع بتبديل مراكزهما. ويجب أن يُحضر الفريق المدافع الكرة إلى خلف خط البداية قبل أن يتوجه نحو المرمى (الكرة المرتدة لا تعني تبديل المراكز).
- **اللعب الهجومي:** اللاعب/ة الذي لعب كحارس مرمى في الدفاع يلعب كلاعب/ة ميداني إضافي أثناء هجوم فريقه، مما يؤدي إلى تفوق عدد لاعبي الهجوم على الدفاع.
- **التسجيل:** تُحتسب نقطة واحدة عن كل هدف عادي، أما التصويبات الإبداعية فيُحتسب نقطتان لكل منها. وإذا أدت مخالفة قاعدة من قبل أحد المدافعين إلى حرمان فريق الهجوم من فرصة التسجيل، يتم منح ذلك الفريق رمية جزاء؛ وإذا كانت هذه الرمية ناجحة وتم إحراز هدف منها، فيتم احتساب نقطتين.
- **الفوز:** الفريق الذي يُحرز أولاً إحدى عشرة نقطة يفوز بالمجموعة. وتُلعب المباراة حتى يفوز أحد الفريقين بمجموعتين من أصل ثلاث مجموعات.
- **القواعد الرئيسية:**
  - العب بالكرة بيدك؛ لا تركلها.
  - لا تأخذ أكثر من ثلاث خطوات دون تنطيط الكرة.
  - يمكنك إمساك الكرة لمدة أقصاها ثلاث ثوانٍ.
  - لا يسمح للاعبين المهاجمين بالدخول إلى منطقة المرمى.

كرة اليد الشاطئية

كرة اليد الشاطئية هي تنويع صيفي لكرة اليد وهي ممتعة للغاية. يكون هناك موسيقى أثناء المباريات، ويمكن للأسماء الخيالية للفرق المشاركة أن تخلق أجواءً جميلة ومريحة. كرة اليد الشاطئية هي لعبة للجنسين ولكافة الفئات العمرية، واللعب في فرق مختلطة هو أمر اعتيادي. كرة اليد الشاطئية رائعة، حيث تحتوي على العديد من الحركات البهلوانية. وعلى الرغم من أن كرة اليد الشاطئية لها بطولات وطنية ودولية، إلا أنها لا تزال تنتمي إلى فئة الألعاب البديلة.

كيف تُلعب المباراة

- يلعب فريقان من أربعة لاعبين في كل فريق، ولغاية أربعة لاعبي احتياط، على ملعب رملي.
- تستمر المباراة لمدة خمس وعشرين دقيقة، بما في ذلك خمس دقائق استراحة بين الشوطين.
- **التسجيل:** تُحتسب نقطة واحدة عن الأهداف العادية، أما الأهداف المدهشة (الأهداف من الطيران وأهداف التصويبة الالتفافية)، وأهداف حارس المرمى، ورميات الستة أمتار فتُحتسب نقطتان لكل منها.
- **الفوز:** يجب أن يكون هناك فائز في كل شوط. وإذا كان هناك تعادل، فيتم استخدام طريقة الهدف الذهبي: أول فريق يسجل يفوز بالشوط.
- **التبديل:** يُسمح لكل فريق بتبديل اللاعبين على كامل الخط الجانبي الخاص به.
- **الرميات:**
  - **رمية التماس:** تتم هذه الرمية بينما تكون أحد القدمين على الخط الجانبي و/أو بدلاً من الرمية الركنية.
  - **الرمية الحرة:** تتم هذه الرمية على مسافة متر واحد خارج خط منطقة مرمى الفريق المنافس
  - **رمية الستة أمتار:** تتم هذه الرمية عندما يكون الفريق قد حُرم من فرصة تسجيل واضحة.
- **العقوبات:** يغادر اللاعب/ة المخالف أرض الملعب حتى تتغير حيازة الكرة بين الفريقين. الإيقاف الثاني يعني أن اللاعب/ة تم استبعاده.
- **القواعد الرئيسية:**
  - العب بالكرة بيدك؛ لا تركل الكرة.
  - يُسمح بالغوص للكرة حتى في منطقة حارس المرمى.



كرة اليد المُصغرة

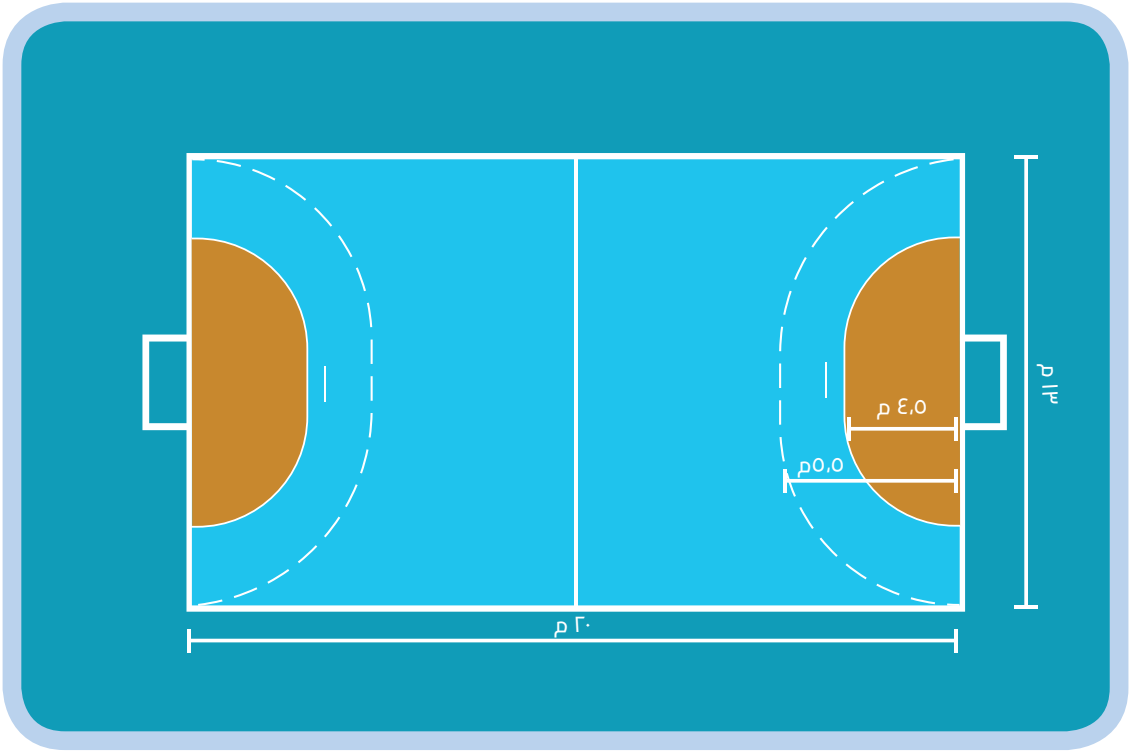
تُعتبر كرة اليد المُصغرة نقطة انطلاق لتطوير الحركة الطبيعية لدى الأطفال. ويتمثل الهدف منها في الاستمتاع أثناء اللعب مع الآخرين. ويتم تطوير المهارات الحركية الأساسية من خلال المباريات. وتهدف اللعبة إلى أن تكون تجربة إيجابية لجميع الأطفال، بغض النظر عن فوزهم أو خسارتهم. ونتيجة لذلك، لا تنطبق قواعد البالغين. ولذلك، فإن القواعد أقل صرامة ويجب أن تكون موجهة نحو اللعب لتعزيز غريزة اللعب لدى الأطفال.

كيف تُلعب المباراة

- يلعب فريقان من أربعة لاعبين ميدانيين وحارس مرمى ضد بعضهم البعض في ملعب كرة يد مُصغرة (١٣ x ٢٠ متراً). يتم تعديل المرميين إلى ارتفاع ١,٦ متر وعرض ٣ أمتار. ويمكن للفتيان والفتيات حتى سن تسع سنوات اللعب معاً.
- **اللعب الدفاعي:** تلعب الفرق دفاع واحد لواحد على الملعب بأكمله.
- **اللعب الهجومي:** بدلاً من رمية جزاء السبعة أمتار، يحصل اللاعبون على رمية جزاء ابتداءً من خط الوسط ويتم الرمي بين خطي التسعة والستة أمتار (زيادة فرصة اللاعبين في تسجيل الأهداف) للتأكيد على متعة اللعب في فريق واللعب الحر.
- **بدء هجوم جديد:** تتم الرمية البداية بعد الهدف بواسطة حارس المرمى من خط الأربعة أمتار.
- **التحكيم:** يجب أن تُلعب المباراة دائماً بروح اللعب النظيف. وتنطبق قواعد كرة اليد الأساسية ولكنها أقل صرامة وينبغي أن تكون المباراة خالية من الاحتكاك. ويتم استخدام التحكيم التعليمي بدون إيقاف اللاعبين لمدة دقيقتين، ولكن إذا تصرف اللاعبون بشكل غير نظيف، فيجب استبدالهم.
- **التسجيل والفوز:** لا يتم «احتساب النقاط» لاختيار الفائز النهائي؛ فاللعب بحد ذاته أكثر أهمية من الفوز.

القواعد الرئيسية:

كن أقل صرامة وأكثر تركيزاً على اللعب.



الفصل الثاني

المهارات الفنية

مقدمة

يتطلب الأداء الجيد لفريق كرة اليد جهداً جماعياً من كل لاعب/ة في الفريق. ويجب تعليم جميع المهارات في وقت مبكر، حيث يتعلم اللاعبون إتقان المهارات الأساسية، والتركيز على التفاصيل الدقيقة، ويبذلون قدراً كبيراً من الجهد الشخصي. وإن فهم اللعبة وامتلاك المهارات الأساسية اللازمة للأداء يُمكّن أفراد الفريق من اللعب الجيد. إلا أنه من أجل أن يصبح لاعب/ة كرة اليد مكتملاً ومتمرساً، يتطلب الأمر أكثر من مجرد إتقان المهارات الفنية؛ فهناك أيضاً المهارات الاجتماعية الجيدة التي تُمكّن اللاعب/ة ليصبح ناجحاً كفرد وكذلك مع الفريق، سواء داخل أو خارج الملعب (الحياة اليومية).

تطوير المهارات الفنية

لكي يصبح اللاعب ذو مهارات فنية عالية فإنه من المهم أن يتم تعليمه العناصر الرياضية في العمر المناسب وذلك لتطوير اللاعب بشكل سليم. ومن الجدير بالذكر إذا كان اللاعب لم يمارس الرياضة المحددة من قبل، فإنه يجب تعليم وتطوير العناصر الرياضية لديه بالتدريج بدءاً من العناصر التي يتم تعليمها للأطفال تحت سن ٩ سنوات قبل الانتقال إلى مهارات ومفاهيم أكثر تقدماً يتم تعليمها للفئات العمرية الأكبر.

إذا أردت معرفة المزيد حول المهارات الاجتماعية والرياضية، يرجى مراجعة دليل «الرياضة لبناء الأجيال»

مراكز اللعب

يتكون فريق كرة اليد من سبعة لاعبين في الملعب؛ ستة لاعبين ميدانيين وحارس مرمى واحد في كل فريق. ويجب أن يتمتع لاعبو كرة اليد بالمرونة وأن يكونوا قادرين على اللعب في جميع المراكز. ويُعد تغيير المراكز في الهجوم تكتيكاً مفيداً، وفي حين أن الجميع يلعبون كهجوم ودفاع، يمكن للاعبين تبادل المراكز في الدفاع.

بالنسبة للاعبين تحت سن الثانية عشرة، نوصي بعدم تعيين مراكز محددة لهم. فيجب السماح لكل لاعب/ة بتجربة المراكز المختلفة لتطوير مجموعة واسعة من المهارات. ولهذا السبب، يعد الدفاع واحد لواحد خياراً رائعاً مع هذه الفئة العمرية لتجنب التخصص في وقت مبكر جداً.

وفيما يلي المهارات الأساسية لكرة اليد التي يجب أن يتمتع بها أي لاعب/ة ميداني؛ حيث يجب أن يكون قادراً على:

- الركض السريع وبشكل هادف
- تغيير الاتجاه
- استلام وتمرير الكرة في أي اتجاه بغض النظر عن السرعة التي يركض بها
- التصويب من أي موقف
- تحرير اللاعب/ة لنفسه من المنافس
- التحرك على أرض الملعب مع الكرة
- التعاون مع اللاعبين الآخرين

ومع ذلك، تتطلب مراكز كرة اليد المختلفة مهارات رياضية مختلفة.

الهجوم

المراكز في الهجوم هي لاعبو الجناح (الجناح الأيسر [LW]، الجناح الأيمن [RW])، ولاعبو الظهير (الظهير الأيسر [LB]، الظهير الأيمن [RB])، والظهير الوسط (CB)، ولاعب/ة الدائرة (P).

لاعب/ة الجناح

يغطي لاعبو الجناح الجهات الجانبية للملعب. فاللاعب/ة الذي يحتل مركز الجناح الأيسر عادةً ما يكون أعسراً، وعادةً ما يكون لاعب/ة الجناح الأيمن أيمناً. ومن المعروف أن لاعبي الجناح يقومون بالتصويب على المرمى من زوايا واسعة وصعبة. ويقوم هؤلاء اللاعبون بالقفز إلى منطقة المرمى لاتخاذ مركز أفضل للتسجيل ويجب عليهم أن يقرروا كيف سيقومون بالتصويب في غضون ثوانٍ. وبالتالي، يجب أن يتمتع لاعبو الجناح بمهارات كرة اليد التالية:

- الإبداع العالي والتنوع في خيارات التصويب.
- سرعة كبيرة وقدرة تحمل جيدة لبدء الهجمات المرتدة.
- القدرة على القفز عالياً للحصول على زوايا تصويب أفضل.
- مهارات فنية جيدة مع درجة عالية من مرونة المعصم للتحكم بالتصويبة، ورؤية جيدة في الملعب.

لاعب/ة الظهير

على الرغم من أنه يمكن لجميع اللاعبين أن يسجلوا الأهداف في كرة اليد، إلا أن هذين المركزين هما مركزا المصوّبين. وغالباً ما يكون لاعبا الظهير هما الذين لديهما الدافعية القوية للتسجيل والثقة بالنفس للقيام بذلك. ويتعاون هذان اللاعبان مع لاعب/ة الوسط ولاعب/ة الدائرة، اللذان يهيئان لهما مراكز جيدة للتسجيل. وبالتالي، يجب أن يتمتع لاعبو الظهير بمهارات كرة اليد التالية:

- رؤية في الملعب والقدرة على التنبؤ بدفاع الفريق المنافس.
- التصويب/الرمي السريع والقوي لأداء تصويبات بعيدة المدى من مسافة تسعة أمتار أو أكثر.
- القدرة على التصويب من أي موقف وتحت ضغط.
- السرعة العالية وخفة الحركة لاختراق الدفاع.

لاعب/ة الظهير الوسط

لاعب/ة الظهير الوسط هو صانع الألعاب في المباراة. فهو يقود اللعبة ويختار التكتيكات/التحركات التي ستُستخدم في الهجوم. وبالتالي، يجب أن يتمتع لاعب/ة الظهير الوسط بمهارات كرة اليد التالية:

- الفهم والمعرفة الجيدة باللعبة والخيارات التكتيكية وقدرات زملائه في الفريق.
- رؤية في الملعب وقدرة على التنبؤ بدفاع الفريق المنافس.
- تعدد المهارات المتعلقة بأنواع التصويبات.
- إحساس عالٍ بالكرة بالإضافة إلى مهارات تمرير جيدة جداً.

لاعب/ة الدائرة

يشكل لاعب/ة الدائرة شراكة جيدة مع لاعبي الظهير، وخصوصاً مع لاعب/ة الظهير الوسط. ويحاول هذا اللاعب/ة استغلال الثغرات ونقاط الضعف في دفاع الفريق المنافس. ويقوم لاعب/ة الدائرة بفتح مساحة الوسط لدى الدفاع لكسر الاتصال في العلاقات الدفاعية، وخلق فراغات لزملائه في الفريق عن طريق الحجز. وبالتالي، يجب أن يتمتع لاعب/ة الدائرة بمهارات كرة اليد التالية:

- مهارات جيدة في التوافق والاحساس بالكرة.
- القدرة على قراءة اللعبة، ومهارات التوقع، والتوقيت لاستخدام المساحة الفارغة.
- الطاقة والقوة.
- القدرة على التصويب تحت الضغط.

الدفاع

المراكز في الدفاع هي حارس المرمى (G)، والمدافع الخارجي (المدافع الخارجي الأيمن[RO]، المدافع الخارجي الأيسر [LO])، ومدافع الوسط (مدافع الوسط الأيمن [RH]، مدافع الوسط الأيسر [LH])، والمدافع الأمامي (FD)، والمدافع الداخلي (المدافع الداخلي الأيمن [RI]، المدافع الداخلي الأيسر [LI]).

حارس/ة المرمى

حارس/ة المرمى هو أهم لاعب/ة في الفريق الدفاعي، ويمكن أن تُحدد قدراته النتيجة النهائية للعبة. فالحارس هو آخر شخص يمنع الفريق المنافس من التسجيل؛ ومهمته هي الحرص على أن يبقى المرمى خالٍ من الأهداف. وحارس المرمى هو أيضاً أول شخص في الهجوم. فيجب عليه إعادة الكرة بأسرع ما يمكن إلى اللعبة لبدء هجوم جديد. وبالتالي، يجب أن يتمتع حارس/ة المرمى بمهارات كرة اليد التالية:

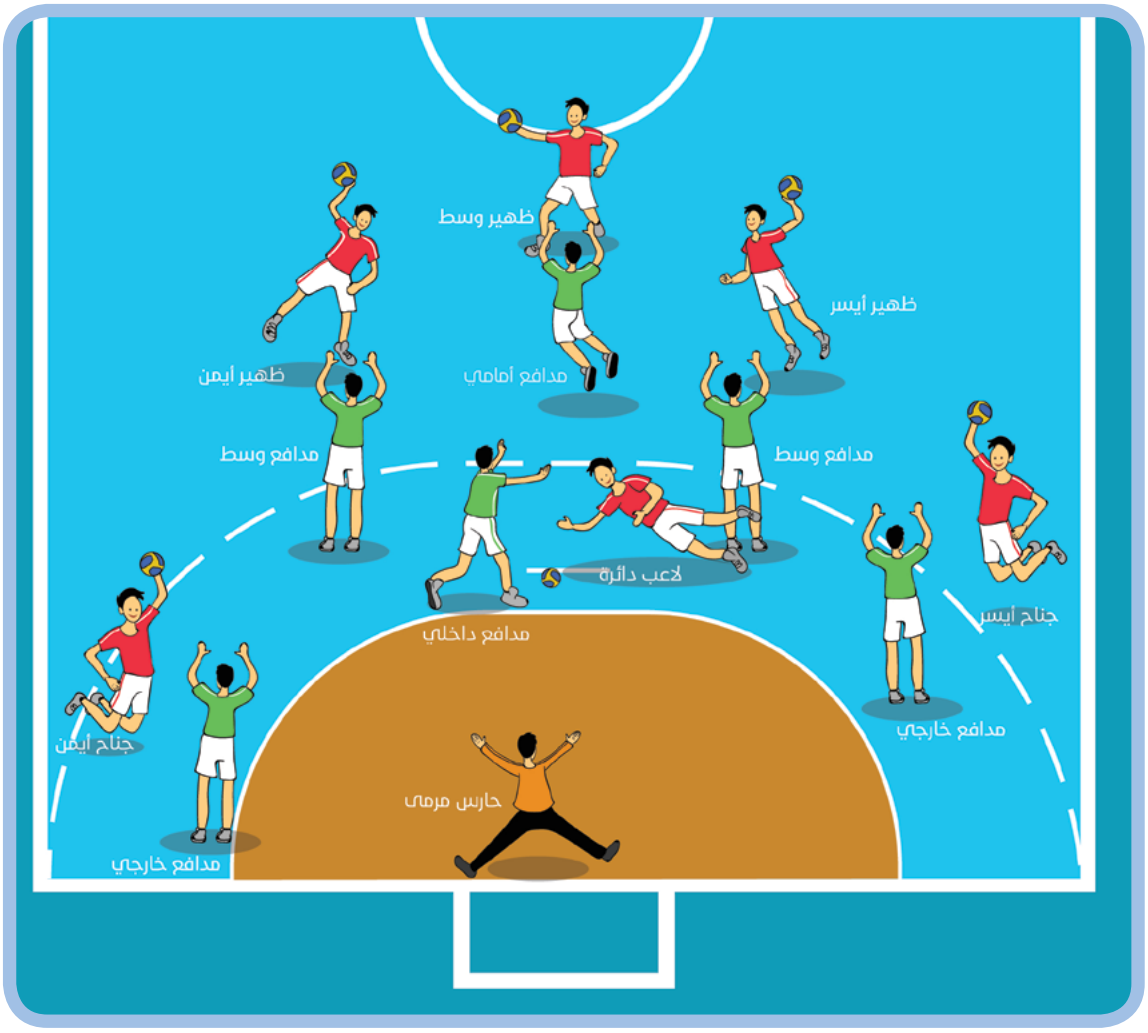
- التفاعل الجيد والمرونة والسرعة.
- خفة الحركة وردود الفعل التوقُّعية والغريزية.
- القدرة على قراءة اللعبة.
- مهارات جيدة ودقيقة في التمرير.

المدافعون

- **المدافعان الخارجيان** يشكلان طرفي سلسلة الدفاع. فهما يدافعان ضد لاعبي الجناح ويحاولان دفعهما أبعد ما يمكن إلى الخطوط الجانبية للملعب.
- **مدافعو الوسط والمدافعون الداخليون** يشكلون جداراً من القوة والدقة الدفاعيتين. ويتمثل دورهم الرئيسي في محاولة منع لاعبي الظهير ولاعب الدائرة لدى الفريق المنافس من التصويب عن طريق التصدي للمهاجمين أو إعاقتهم.
- **المدافع الأمامي:** بعض تشكيلات الدفاع تشمل مدافعاً أمامياً. ويتمثل دوره في قطع الكرة وكسر هجوم الفريق المنافس عن طريق إعاقة التمريرات واللاعبين.

إن مهارات الاتصال والتعاون مع الزملاء في الفريق مطلوبة من كل لاعب/ة في الدفاع، بما في ذلك حارس المرمى. علاوة على ذلك، يجب على اللاعبين في الدفاع تطوير مهارات كرة اليد التالية:

- التحركات السريعة.
- مهارات التوقع والقدرة على قراءة الألعاب الهجومية.
- قوة الجسم بالكامل لمنع المنافس من الاختراق.


ظهير وسط
ظهير أيسر
ظهير أيمن
مدافع أمامي
مدافع وسط
مدافع وسط
لاعب دائرة
مدافع داخلي
جناح أيسر
جناح أيمن
مدافع خارجي
حارس مرمى
مدافع خارجي

الإحساس بالكرة

الهدف من تمارين الإحساس بالكرة هو تعليم المهارات الأساسية للرمي والالتقاط والتنطيط، بالإضافة إلى تحسين الرشاقة والتوافق بين الكرة والعينين واليدين. وتُمكن تمارين التوافق هذه اللاعبين من الاستحواذ والسيطرة على الكرة في مواقف متغيرة باستمرار في الملعب. ويجب أن يكون اللاعبون مدركين في جميع الأوقات لتحركات اللاعبين الآخرين بالنسبة لتحركاتهم، وتكييف حركتهم وفقاً لذلك، ومراقبة الكرة، وأن يكونوا مُوجَّهين نحو المرمى. تعمل مهارات الاحساس بالكرة على تعزيز الثقة والإبداع، وبالتالي الإضافة إلى مجموعة الحلول التي يمكن للاعب/ة الاختيار منها. تدريبات الاحساس بالكرة هي أنشطة جيدة يتم إدراجها كجزء من الإحماء في الحصة التدريبية.

الرقم ثمانية

تحريك الكرة على شكل الرقم ثمانية باللغة الانجليزية بين القدمين (أو حول الوركين أو الرأس).

التنويع: تحريك الكرة حول الجسم بأكمله (بين الساقين وحول الوركين، وحتى الرأس) أثناء الجري إلى الأمام أو في المكان. تحريك الكرة أو رميها أو دحرجتها أو تنطيطها.

العنكبوت

إبقاء الكرة في الهواء بين الأرجل أثناء تغيير مواقع يديك. تبدأ إحدى اليدين أمام الجسد والأخرى خلفه؛ ارمِ الكرة بشكل بسيط في الهواء وغيّر مواقع يديك بسرعة قبل أن تلتقطها مرة أخرى.

التنويع: تبدأ اليدان كلتاهما في الأمام ثم يتم تغييرهما إلى الخلف.

الرمي والالتقاط

ارمي كرة في الهواء أثناء الوقوف والتقطيها أثناء الجلوس.

التنويع: ارمي الكرة في الهواء أثناء الوقوف وقومي بالجلوس والوقوف مرة أخرى قبل التقاطها. ارمي الكرة في الهواء وصفّقي بيديكِ خمس مرات أو أكثر قبل التقاطها. ارمي الكرة في الهواء ودوري ٣٦٠ درجة قبل التقاطها.

الرمي للخلف

ارمِ الكرة بيديك كلتيهما من بين رجليك واستدر لالتقاطها.

التنويع: ارمِ الكرة في الهواء والتقطها من خلف ظهرك بكلتا يديك دون أن تستدير، أو ارمِها من الخلف والتقطها أمام جسمك.

التنطيط

اجلسي وقفي أثناء تنطيط الكرة

التنويع: قومي بتنطيط الكرة حول جسمكِ أثناء الوقوف أو الجلوس أو التحرك للأمام في اتجاهات مختلفة. قومي بالتنطيط للأمام وللجانب وللخلف وفقاً لأوامر مرئية من المدربة.

موازنة الكرات

- وازن كرة على كرة أخرى.

- قم بتنطيط كرة في الهواء باستخدام كرة أخرى.

- قم بتنطيط كرة على الأرض باستخدام كرة أخرى.

تنطيط كرتين في نفس الوقت

- قومي بتنطيط كرتين بطريقة متزامنة.

- قومي بتنطيط كرتين دون إبقائهما متزامنتين.

- قومي بتنطيط كرتين أثناء الجلوس والوقوف.

إبقاء الكرة في مكانها

يقف لاعبان على مسافة مترين في مواجهة بعضهما البعض. ويقومان بتنطيط كرة واحدة في مكانها بينما يتحركان للأمام وللخلف بخطوات قصيرة وسريعة.

التنويع: إبقاء الكرة في الوسط في الهواء أثناء التقاط ورفع أو مسك وإسقاط الكرة بيد واحدة.

التمرير والالتقاط بيد واحدة

تواجه اللاعبات بعضهن البعض ويمررن الكرة، مع التبديل بين أيديهن اليسرى واليمنى.

التنويع: التحرك جانبياً أو إلى الخلف والأمام. لعب الكرة بالقدمين بدلاً من اليدين. اطبي من لاعبة التمرير إلى لاعبة أخرى، والتي تعيد تمرير الكرة بقدمها.

التوافق بين كرتين

تقف لاعبتان في مواجهة بعضهما البعض. تقوم إحداهما برمي الكرة في الهواء فوقها عالياً، وتلتقط كرة أخرى من اللاعبة الثانية وترميها مجدداً إلى اللاعبة قبل أن تلتقط كرتها مرة أخرى.

التنويع: تنطيط الكرة بدلاً من رميها في الهواء. تتحرك إحدى اللاعبتان للخلف وتجعل كرتها ترتد من الأرض؛ تركض اللاعبة الأخرى إلى الأمام لالتقاط الكرة وتقوم في نفس الوقت بتمرير كرتها إلى اللاعبة التي تتحرك إلى الخلف.

التمرير بكرتين

يقوم لاعبان بتمرير كرتين إلى بعضهما البعض في نفس الوقت (بطريقة متزامنة).

التنويع: تمرير الكرتين بطريقة غير متزامنة. تمرير إحدى الكرتين مع الارتداد والأخرى بدون ارتداد. لعب إحدى الكرتين بالساقين والأخرى بالتبديل بين اليدين اليسرى واليمنى. التحرك إلى الأمام والخلف أو جانبياً.

التكنيك الدفاعي

الهدف من الدفاع هو إعادة الاستحواذ على الكرة بنشاط عن طريق قطع تمريرات الفريق المنافس، وخطف الكرة، وإثارة الأخطاء الفنية، وإجبار اللاعبين الهجوميين على اتخاذ مراكز غير ملائمة للتصويب. ويمكن هيكلة التكتيكات على أنها تكتيكات الفريق، وتكتيكات تعاونية أو جماعية، وتكتيكات/مهارات فنية فردية.

المهارات الفنية/التكتيكية الفردية في الدفاع

المهارات الفنية/التكتيكية الفردية في الدفاع هي قطع الكرة وخطف الكرة وإعاقة التصويب وايقاف المهاجم. إن مهارات القدمين السريعة ومهارات التوقع مطلوبة في الدفاع للتحرك بسرعة في أي اتجاه ومنع المهاجم من التسجيل. ويجب على اللاعب/ة الدفاعي أن يراعي إبقاء رأسه للأعلى وتتبع مركز المنافس وتحركات الكرة في جميع الأوقات، ووضع نفسه بين المنافس والمرمى، والتحرك بحسب تحركات الكرة، والحفاظ على وضعية دفاعية جيدة، والخروج من مركزه للقاء المهاجم.

الوضعية الأساسية للدفاع

كرة اليد هي رياضة ديناميكية تحتوي على الاحتكاك الجسدي في مواقف اللعب ا ضد ا. ويجب على اللاعبين المدافعين معرفة ما هو مسموح به وغير مسموح به في هذه المواقف وأي المهارات الفنية مناسبة للاستخدام. ويسمى التصدي العدواني لمنع الخصم من مواصلة الهجوم بـ «الإمساك» ويؤدي إلى احتساب رمية حرة.

- اتخذ وضعية الاستعداد مع فتح القدمين بنفس عرض الكتفين وثني الركبتين قليلاً، والوقوف على مشطي قدميك لتكون قادراً على الحفاظ على التوازن والحركة.
- قم بإبقاء الذراعين للأعلى إلى حد ما ومفتوحتين أكثر بقليل من عرض الكتفين.

- مدّ ساقك إلى الأمام على جانب الذراع الرامية وقم باحتكاك أمامي مع المنافس.
- استهدف الكرة بيد واحدة وأبقِ اليد الأخرى على خصر المنافس للسيطرة على تحركاته.

- حافظ على الاحتكاك مع إبقاء الذراعين مثنيتين قليلاً (مثل وضعية الرقص مع المنافس).
- «دافع باستخدام قدميك». حرك قدميك لمتابعة منافسك في أي اتجاه وللبقاء بين المهاجم والمرمى

النقاط الرئيسية:

- صوّب نظرك دائماً على منافسك وعلى الكرة.
- استخدم ذراعيك كحاجز وقائي (الذراعان مثنيتان قليلاً).
- اتخذ خطوات قصيرة وسريعة؛ دافع باستخدام قدميك.
- تحرك مع إبقاء ساقيك متوازيتان مع بعضهما البعض؛ لا تجعلهما تتقاطعان.

اعتراض التصويب

إن الاعتراض هو الفرصة الأخيرة لمنع تصويبة قادمة نحو المرمى عن طريق وضع يديكِ في مسار الكرة. ويمكن تنفيذ الاعتراض ضد رمية من الوقوف أو تصويبة من القفز. يتم تنفيذ كلاهما بنفس الطريقة تقريباً، والفرق الوحيد هو أنه من أجل اعتراض تصويبة من القفز، يجب أن تقفز المدافعة أيضاً.

- قومي باتخاذ وضعية الدفاع الأساسية.
- قومي بمراقبة حركة التصويب للمهاجمة، مع إبقاء عينيكِ على المنافس والكرة.

- مُدي ذراعيكِ وتابعي حركة التصويب.
- أبقي يديكِ معاً مع فتح الأصابع قليلاً والإبهامين شبه متلامسين لمنع الكرة من المرور عبرهما.

- أبقي ذراعيكِ قويتين وحركيهما نحو الكرة (اهجمي على الكرة).

النقاط الرئيسية:

- أبقي عينيكِ على المنافس والكرة.
- أبقي يديكِ معاً.
- تابعي حركة الكرة و«اهجمي» عليها.

خطف الكرة وهي في الهواء

يتم أداء خطف الكرة بينما يقوم المهاجم بالتنطيط أو أثناء الرمية حيث أن اليد الخاطفة يجب أن تضرب الكرة وهي في الهواء.

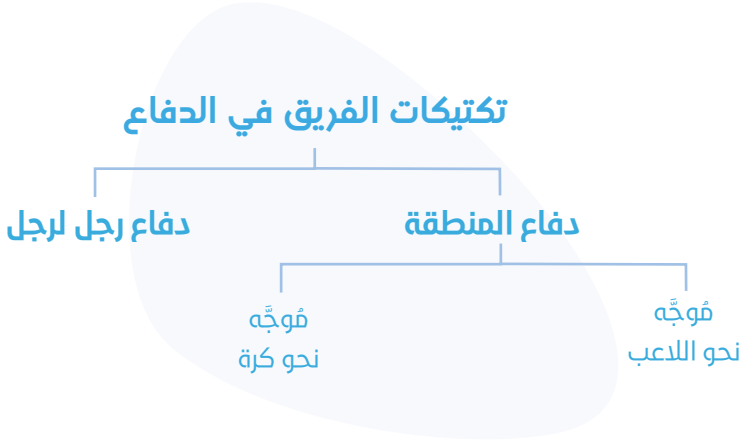
تكتيكات تعاونية في الدفاع

التكتيكات التعاونية في الدفاع هي «استلم اللاعب واعط لاعبك لمدافع آخر»، و «أغلق المساحة» (الانتقال نحو خط الستة أمتار)، «ساعد زميلك في الفريق»، و«تغيير التشكيلة». وفي حين أنه في دفاع رجل لرجل تكون التكتيكات الفردية بالغة الأهمية، إلا أنه في دفاع المنطقة، يصبح التعاون بين اللاعبين أكثر أهمية لتشكيل سلسلة دفاعية قوية حول منطقة المرمى.

في دفاع المنطقة، اثبت في مكانك للدفاع عن منطقتك ولا تتقاطع مع مدافع آخر أبداً. ويتمثل الهدف في الحفاظ على جدار دفاعي قوي، والتصدي للمنافس، وتوجيه المهاجم بعيداً عن منطقة الوسط (مركز التصويب الجيد) نحو الخطوط الجانبية للملعب. وفي دفاع المنطقة، يحتل اللاعبون مراكزهم ويسلمون المهاجمين إلى المدافع الموجود بجانبهم عندما يغادر المهاجم منطقة دفاعهم أو يتصدون للمهاجمين الذين يدخلون إلى منطقتهم.

تكتيكات الفريق في الدفاع

تكتيكات الفريق هي القرارات الأساسية حول نوع تشكيلة الدفاع التي تُطبق في المباراة. وهناك نوعان عامان من التكتيكات الدفاعية: دفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة (موجه نحو الشخص أو موجه نحو الكرة). ففي دفاع رجل لرجل، يجب على كل لاعب/ة الدفاع ضد لاعب/ة واحد/ة، بينما في دفاع المنطقة، يتم تخصيص اللاعبين لمنطقة معينة، ويتبادلون المنافسين عند عبور المهاجمين إلى منطقة دفاعهم.



دفاع رجل لرجل

في دفاع رجل لرجل، يجب على كل لاعب/ة أن يدافع على لاعب/ة واحد/ة وأن يتبعه في كامل الملعب.

دفاع المنطقة

الأرقام توضح عدد اللاعبين الذين يدافعون بالقرب من خط منطقة المرمى، وعدد اللاعبين الذين يلعبون كدفاع وسط (بين خطي الثمانية والتسعة أمتار)، وعدد المدافعين الأماميين (قبل خط التسعة أمتار).

دفاع المنطقة المُوجَّه نحو اللاعب

التشكيلة الدفاعية ٥:١

يتم وضع مدافعة واحدة على خط الستة أمتار الخاص بها؛ تدافع جميع المدافعات الأخريات قبل خط التسعة أمتار. الهدف من هذا الدفاع هو الدفاع بنشاط على أساس فردي، والذي يكون موجهاً نحو المنافسة المباشرة، مع الاقتراب إلى جانب الكرة. ويسمى هذا الدفاع أيضاً بدفاع ٣:٣ إذا كانت لاعبات الجناح تلعبنّ في الزوايا وبالتالي فإن المدافعتان الخارجيتان اليمنى واليسرى تدافعان داخل منطقة الرمية الحرة.

دفاع المنطقة المُوجَّه نحو الكرة

التشكيلة الدفاعية ١:٢:٣

يتم وضع ثلاثة مدافعين (خارجي أيمن، قلب دفاع، خارجي أيسر) على خط الستة أمتار، ويلعب مدافعا الوسط الأيمن والأيسر كمدافعين هجوميين على خط الثمانية أمتار، ويدافع المدافع الأمامي ضد لاعب/ة الوسط عند خطي التسعة إلى عشرة أمتار.

التشكيلة الدفاعية ١:٥

جميع المدافعات تدافعنّ داخل منطقة الرمية الحرة، وتحاول مدافعة واحدة فقط أن تعيق اللعب الهجومي أمام خط التسعة أمتار.

التشكيلة الدفاعية ٠:٦

جميع المدافعين يدافعون جنباً إلى جنب بالقرب من خط الستة أمتار كجدار بشري. وعلى الرغم من أن هذه التشكيلة الدفاعية تبدو الأسهل للتنفيذ، إلا أنه لا يوصى بها للمبتدئين والأطفال. فهذه التشكيلة لا تترك للمنافس مساحة كبيرة للاختراق؛ وبالتالي، هناك احتمالات أقل بكثير للتسجيل وتجريب الأساليب التكتيكية/الفنية الفردية. فيكون اللاعبون غير قادرين على التعلم والتحسُّن بشكل فعّال.

التوصيات للعب الدفاعي حسب الفئة العمرية

في كرة اليد المصغرة وتحت عمر اثنتي عشرة سنة، يوصى اللعب بدفاع هجومي مثل رجل لرجل وتطويره حتى يصبح في النهاية دفاع المنطقة.

لغاية ٩ سنوات:
دفاع رجل لرجل

٩ إلى ١٢ سنة:
دفاع رجل لرجل في النصف الخاص بالفريق أو دفاع المنطقة بتشكيلة ٥:١

١٣ إلى ١٦ سنة:
دفاع المنطقة بتشكيلة ٥:١ أو دفاع المنطقة بتشكيلة ١:٢:٣

فوق ١٦ سنة:
جميع تنويعات تشكيلات الدفاع

التكنيك الهجومي

إن الهدف من الهجوم هو تسجيل الأهداف إما باستخدام هجوم سريع أو هجوم منظم ضد دفاع منظم. ويمكن أن تشمل التكتيكات الهجومية تكتيكات الفريق، والتكتيكات التعاونية أو الجماعية، والتكتيكات الفردية. فتكتيكات الفريق تحدد معايير اللعبة، وتشكل إرشادات بسيطة تتراوح من اللعب الحر أو ٣ ضد ٣ إلى حركات مشتركة وإجراءات أولية أكثر تعقيداً. أما التكتيكات الجماعية فتتضمن التعاون مع الزملاء في الفريق، والتكتيكات الفردية مصممة في المقام الأول للعب ١ ضد ١.

المهارات الفنية/التكتيكية الفردية في الهجوم

تتمثل الأهداف الفنية/التكتيكية الفردية للمهاجم في أن يكون متاحاً للعب أو أن يصبح كذلك، والبحث عن فرصة للتسجيل، وتخطي الدفاع، وجعل الزميل في الفريق متاحاً للعب، وخلق المساحات. ونتيجة لذلك، فإن المهارات الفنية الفردية الأساسية هي التقاط الكرة وتمريرها والتصويب والتمويه. كما يُعد التنطيط أيضاً مهارة مساندة في كرة اليد. ويتعين على لاعبي كرة اليد أن يكونوا قادرين على استخدام هذه المهارات الفنية/التكتيكية في مختلف المواقف (مثل الوقوف، والجري، وتحت ضغط الوقت أو المساحة، وحالات عدم التوازن).

التقاط الكرة

يُعد التقاط الكرة مهارة حاسمة في كرة اليد؛ فاستلام الكرة والسيطرة عليها للقيام بتصويبة أو تمريرة جيدة هو أمر أساسي. والهدف هو التحرك خلف الكرة والتقاطها على مستوى الصدر.

- راقبي الكرة ومدّي ذراعيكِ نحوها.
- قومي بتشكيل وعاء بكلتا يديكِ عن طريق فتح الأصابع؛ قومي بعمل شكل قلب بحيث يكون الإبهامان والسبابتان شبه متلمسين.

- التقطي الكرة أمام الجسم مع ثني الذراعين قليلاً ووضع الإبهامين خلف الكرة لمنعها من ضرب الصدر.

- عند لمس الكرة ليديكِ، أغلقي الأصابع حول الكرة واسحبيها نحو الصدر («امتصاص الكرة»).
- اتخذي وضعية للاستعداد لقرارك التالي بالتمرير أو التنطيط أو التصويب.

النقاط الرئيسية:

- امتصاص الصدمة: استلمي الكرة أمام جسمكِ و«امتصيها» عن طريق ثني المرفقين نحو الجسم.
- قومي بتشكيل وعاء وعمل شكل قلب بأصابعكِ.
- أبقي إبهاميكِ خلف الكرة.

التنويع: إن التقاط الكرة على مستوى الصدر باليدين كلتيهما هي الطريقة الأساسية والأفضل بالنسبة للمبتدئات. ومع ذلك، قد تقوم اللاعبات في بعض الحالات بالتقاط الكرة بيد واحدة فقط أو قد تحتاج اللاعبات لالتقاط كرة عالية أو أخرى منخفضة تحت مستوى الركبة.

التمرير والرمي

يُعد التمرير عنصراً أساسياً في كرة اليد. فينبغي على اللاعب/ة تمرير الكرة من مستوى الصدر أثناء الجري نحو اللاعب/ة المستلم/ة. وإن مهارة التمرير الأساسية عندما تكون الكرة فوق الرأس تسمح بالرمي والتمرير في أي اتجاه.

- يمكن للاعبين التقاط الكرة في مختلف مواقف اللعب، والقادمة من زوايا مختلفة، وبسرعات مختلفة، وفي مراكز مختلفة.
- بصفتك لاعباً تستخدم اليد اليمنى، التقط الكرة مع التحرك للأمام وابدأ إيقاع الثلاث خطوات بقدمك اليسرى، متبوعة باليمنى بحيث تتقاطع معها.

- حرك الذراع الرامية للخلف مع ثني المرفق قليلاً والكرة فوق الرأس، ما يؤدي إلى التفاف الجسم وتوجه الكتف المعاكس (الذراع غير الرامية) إلى الأمام.
- اتخذ خطوة إلى الأمام بالقدم اليسرى (بصفتك لاعباً تستخدم اليد اليمنى)، وبحيث تكون أصابع القدم مُوجَّهة في اتجاه الهدف.

- ادفع قدمك اليسرى إلى الأرض، وقم بتدوير وركيك ويتبعهما جذعك.
- حرّك الذراع المُصوَّبة للأمام بتدوير الكتفين بحيث يكون المرفق فوق مستوى الكتف ويتبعه الساعد وفي النهاية الرسغ، بسرعة. تخيل حركة الجلد بالسوط.
- قم بإنهاء الحركة بإطلاق الكرة مع المتابعة بذراع مستقيمة وصدرك يواجه الهدف.

النقاط الرئيسية:

- أبقِ الكرة فوق رأسك.
- قم بتوجيه القدم الأمامية نحو الهدف.
- استخدم الرسغ لإعطاء الكرة سرعة إضافية وتوجيهها في الاتجاه الذي تختاره.

التنويع: تمريرة مرتفعة، تمريرة منخفض، تمريرة مرتدة، تمرير لولبي (على شكل قوس)، تمريرة بالرسغ، تمريرة من خلف الجسم، تمريرة مع القفز، دفع الكرة.

التصويب

التصويب هو العنصر الأساسي في كرة اليد الذي سيحدد النتيجة النهائية للمباراة. يتم تنفيذه بشكل مشابه للتمرير ولكن بمزيد من القوة والسرعة في الرمي. هناك أنواع مختلفة من التصويبات؛ إلا أن هناك نوعان من التصويب تنشأ منهما جميع التصويبات الأخرى وهما التصويب من الوقوف والتصويب من القفز. ففي حين أن التصويب من الوقوف – في المكان أو مع الحركة – يتم تنفيذه بشكل مشابه للتمرير (راجع «التمرير والرمي»)، إلا أن مهارة التصويب من القفز الأساسية مختلفة لأن اللاعب/ة يستخدم خطوته الأخيرة للقفز.

التصويب من القفز

تُستخدم التصويبات من القفز كثيراً في كرة اليد؛ حيث يتم نقل سرعة الحركة إلى تصويبة قوية تمنح اللاعبة إمكانية كسب الوقت والمساحة، فضلاً عن زاوية رمي أفضل يمكن من خلالها مراقبة تحركات حارسة المرمى.

- التقطي الكرة وقومي بالتصويب من القفز أثناء الجري.
- بصفتكِ لاعبة تستخدم اليد اليُمنى، خذي خطوة للأمام بقدمكِ اليسرى، واثني ركبتكِ، واستعدي للقفز (بالنسبة للاعبات العسر، فمن الأسهل القفز بالقدم اليمنى).
- مدّي رجلكِ التي تقفزي بها، ولكي تدعمي قفزتكِ، حرّكي رجلكِ الأخرى غير القافزة مع ثنى الركبة للأعلى.
- اسحبي الذراع الرامية للخلف بحيث تكون الكرة فوق رأسكِ ولفي جسمكِ بتوجيه الذراع غير الرامية نحو الهدف.
- حرّكي الذراع المُصوِّبة للأمام بدءً بالمرفق ويتبعه الساعد ومن ثم الرسغ أخيراً.
- أطلقي الكرة عند أعلى نقطة وارميها للأسفل بحدة.
- قومي بالمتابعة بذراعكِ الرامية واهبطي بهدوء على إحدى القدمين أو كلتيهما.

النقاط الرئيسية:

- أبقي الكرة فوق رأسكِ.
- استخدمي رجلكِ غير القافزة لدعم قفزتكِ.
- صوّبي الكرة عند أعلى نقطة.

التنويع: تختلف التصويبات وفقاً لحركة الذراع الرامية (مثل الرمي من فوق الرأس، أو الرمي على ارتفاع الخصر)، والساق الأمامية (التصويب من فوق الساق اليسرى أو الساق اليمنى أو كلتيهما)، والسرعة (الوقوف في المكان، الجري للأمام)، وحركة الجزء العلوي من الجسم (رمية مقوّسة مقابل الذراع الرامية)، واتجاه القفزة (تصويبة من القفز رأسياً أو أمامياً)، أو تركيبات مما ذُكر (مثل تصويب من القفز على ارتفاع الخصر).

التمويه

يستخدم اللاعب/ة المهاجم حركات التمويه لتخطي المدافع واكتساب مركز تصويب أفضل، أو ليصبح متاحاً لاستلام الكرة من زميله في الفريق، أو لجعل زميله في الفريق حراً عن طريق جذب مدافع آخر ثم تمرير الكرة إلى زميله والذي يكون قد أصبح في مركز أفضل للتصويب نتيجة لهذا الفعل. وهناك فئتان رئيسيتان للتمويه: التمويه مع الكرة وبدونها. فالتمويه بدون الكرة هو بشكل أساسي تغيير في الاتجاه للحصول على أفضلية المساحة على الفريق المنافس. أما حركات التمويه مع الكرة فهي حركات التمويه بالجسد أو تمويه تمريرة أو تمويه تصويبة أو التمويه بالنظر، عندما ينظر اللاعب/ة في الاتجاه المعاكس للمركز الذي يرغب في التحرك إليه.

التمويه بالجسد مع الكرة

حركات التمويه بالجسد الأساسية هي التمويه نحو الذراع الرامية للشخص والاختراق بعكس اتجاهها أو التمويه بعكس اتجاه الذراع الرامية للشخص والاختراق في اتجاهها.

- لتخطي الدفاع الموجود على اليمين، يبدأ اللاعب/ة بخطوة يسرى نحو المساحة بجانب المدافع.
- التقاط الكرة عند ارتفاع الكتف قبل تغيير الاتجاه مباشرةً للتمكن من الاستجابة بتمريرة أو تصويبة بأي طريقة تختارها.
- إذا أغلق المدافع الفجوة الواقعة بينه وبين اللاعب/ة المهاجم، يتخذ اللاعب/ة خطوة ديناميكية جانبية إلى الجانب الأيمن (المعاكس) ويتبعها جسده بأكمله.
- يمسك اللاعب/ة الكرة بإحدى اليدين البعيدة عن المدافع (في هذه الحالة، اليد اليمنى).
- إذا توفرت مساحة الآن، تتم الخطوة الأخيرة بالقدم اليسرى، حيث يتخطى المدافع ويستطيع اللاعب/ة المهاجم الاختيار بين تصويب الكرة أو تنطيطها أو تمريرها.
- يمكن للاعب/ة الأعسر الآن أن يغير الكرة من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى وأن ينطط الكرة مرة واحدة ليتمكّن من القفز بالرجل اليمنى.

النقاط الرئيسية:

- توجّه نحو الفجوة بجانب المدافع لإجباره على التحرك في هذا الاتجاه.
- حافظ على الكرة في إحدى اليدين البعيدة عن المدافع والقريبة من جسدك.
- قم بالتمويه بالقرب من المدافع.

التنويع: من حركات التمويه بالجسد الأخرى تمويه الالتفاف وتمويه طاحونة الهواء بالذراع الرامية أو غير الرامية. ويمكن أيضاً القيام بتمويه تصويبة في حال مواجهة حارس المرمى.

التنطيط

تسمح مهارات التنطيط الجيدة للاعبة بالسيطرة على الكرة، أو تخطي المدافعة، أو كسب المساحة، أو التحرك للأمام في الملعب. ويجب استخدام التنطيط فقط إذا لم يعد بإمكان اللاعبة التمرير إلى لاعبة في مركز أفضل، حتى لا يتم تعطيل إيقاع اللعب.

- قومي بالتنطيط أثناء التحرك للأمام.
- ادفعي الكرة للأسفل بأطراف الأصابع بحركة مُركبة من مدّ وثني المرفق ومفاصل الرسغ وأطراف الأصابع.
- امتصي الصدمة، ودعي المرفق والرسغ ينثنيان، وحرّكي الكرة.
- قومي بتنطيط الكرة للخارج قليلاً أمامكِ وعلى الجانب عند مستوى الورك بحيث تكون يدكِ أعلى الكرة.
- لتخطي المنافس، يمكن للاعبة التبديل بين اليدين أثناء التنطيط لحماية الكرة من أن تُخطف.

النقاط الرئيسية:

- ادفع الكرة بأطراف الأصابع؛ لا توجهها بباطن اليد أو تنططها من فوق مستوى الخصر.
- أبقِ رأسك للأعلى وعينيك على الملعب.
- يجوز للاعب/ة التبديل بين اليدين أثناء التنطيط طالما لا يمسك الكرة بين التنطيطات.
- حاول تنطيط الكرة باستخدام اليد الأبعد عن المدافع.

التكتيكات التعاونية في الهجوم

يستند التعاون في الهجوم إلى التحركات المتوافقة لاثنين من اللاعبين: لاعبي الظهير مع لاعبي الجناح، أو لاعبي الظهير مع لاعب/ة الدائرة، أو لاعبي الظهير مع لاعبي الظهير الآخرين. ويمكن تصنيف مثل هذه التكتيكات التعاونية في الهجوم على أنها تعاون سواء في العرض أو في العمق.

- اللعب الهجومي في العرض يتضمن الهجوم على الفجوة باستخدام الضغط، أو التمريرات المتوازية والعائدة، أو التقاطع.
- اللعب الهجومي في العمق يتضمن الحجز، أو التعاون مع لاعب/ة الدائرة والجناح، أو تبديل لاعبي الظهير داخل الدفاع بحيث يلعب أحدهم كلاعب/ة دائرة ثانٍ.

الضغط

العناصر الرئيسية هي المهارات الجيدة في التمرير والالتقاط، وحركات التمويه، والتوقيت. يتحرك اللاعبون بين المدافعين لسحب مدافع ثانٍ وتحرير زميل آخر. ويتم تمرير الكرة حول الجدار الدفاعي للحصول على مركز جيد للتسجيل. ويتحرك اللاعبون إلى الأمام والخلف ويطورون حركة إيقاعية مشابهة للتحركات الهجومية الضاغطة.

- اللاعب المستحوذ على الكرة يهاجم الفجوة بين اثنين من المدافعين بقوة.
- الهدف هو اختراق الدفاع والبحث عن فرصة للتسجيل.

- إذا أُغلقت الفجوة، يقوم اللاعب بتمرير الكرة بسرعة إلى زميله التالي، الذي يستلمها بحركة أمامية بين المدافعَين التاليَين.
- يستمر الفريق المهاجم في الهجوم بنفس الطريقة، وذلك حتى تُتاح فرصة واضحة للتسجيل

- إذا لم تنشأ فرصة للتسجيل من حركة ضغط، فيمكن للاعب/ة أن يقوم بتمويه تمريرة خلفية تالية أو الاختراق في الاتجاه المعاكس لبدء الضغط مرة أخرى.

النقاط الرئيسية:

- هاجم الفجوة بين اثنين من المدافعين.
- انظر إلى المرمى، وفكّر «بالتصويب أولاً»، وشكّل تهديداً للمنافس.
- تحرك للخلف مباشرةً بعد التمرير لتصبح متاحاً للعب ولخلق مساحة فارغة.

اطَّلِع على على الرموز المستخدمة في رسم تمارين كرة اليد في الفصل السادس حتى تستطيع فهم الرسومات الموجودة في فصل المهارات الفنية.

التقاطع

يشمل التقاطع عادةً اثنين من لاعبي الهجوم حيث يتقاطع مساريهما أثناء الهجوم لتفكيك تعاون الدفاع، وبسبب الارتباك الذي ينشأ من ذلك، فإنهما يخلقان فرصة للتسجيل بين اثنين من المدافعين. التقاطع هو عبارة عن حركة متتابعة تنشأ من مهاجمة هذه الفجوة بالتمويه أو الضغط. وبدلاً من استخدام التمرير المتوازي، يقطع اللاعب/ة الزميل من الخلف ويغير مركزه ليخترق في الاتجاه المعاكس للحركة الأولية.

- يقوم اللاعب/ة الأول المستحوذ على الكرة بالتمويه ضد مدافعه نحو الفجوة بين اثنين من المدافعين.
- يجب عليه تهديد المرمى لجذب المدافعَين وسحبهم.
- الهدف هو سحب منافسه للخارج أو إلى حافة منطقة دفاع المنافس لخلق أفضلية للاعب/ة القاطع من خلفه.
- ينتظر اللاعب/ة الثاني اللحظة المناسبة للتحرك لتجنب جذب انتباه الدفاع مبكراً.
- يركض بسرعة ويقطع من خلف اللاعب/ة الأول وبالقرب منه ليستلم الكرة أثناء تقاطع مساريهما.
- إذا لم يتواصل المدافعون بشكل صحيح ويبدّلوا مسؤولياتهم، فسيكون هذا اللاعب/ة غير مراقب لفترة مؤقتة وسيتمكن من التصويب.
- يلتقط اللاعب/ة القاطع الكرة ويتخذ قرار إما بالتصويب أو التنطيط أو التمرير.
- يتحرك اللاعب/ة الأول للخلف لكي يصبح متاحاً للعب مرة أخرى.

النقاط الرئيسية:

- شكّل تهديداً لتجذب انتباه المدافعَين .
- تصرّف بتوقيت مناسب، وليس بوقت مبكر، لخلق الارتباك لدى المدافعين.
- ابقَ خلف اللاعب/ة الأول وعلى مقربة منه عند تقاطع مساريكما.

الحجز من قبل لاعب/ة الدائرة ومهارة «احجز لاعب/ة ودُر»

الغرض من القيام بالحجز هو منع المدافع من التحرك في اتجاه معين. ويتم تنفيذ الحجز بشكل رئيسي من قبل لاعب/ة الدائرة بلعبة مشتركة مع الظهير. ويكون لاعب/ة الدائرة بمثابة «جدار حي»، حيث يقوم بحجز الحركة الدفاعة للمنافس وخلق مساحة للظهير أو لنفسه من أجل التصويب. ولغرض أن يكون لاعب/ة الدائرة حراً ومتاحاً، فإنه يقوم عادةً بالحجز بظهره، ويجب أن تكون ذراعاه حرّتين ليكون مستعداً لاستلام الكرة في أي موقف. ويجب على اللاعبين عدم دفع أو مسك منافسيهم باستخدام الوركين أو الذراعين أو الساقين خلال الحجز.

الوضعية الأساسية للحجز من قبل لاعب/ة الدائرة

- ضعي ساقيكِ بنفس عرض الكتفين، مع ثني الركبتين قليلاً، وذلك لاتخاذ وضعية ثابتة.
- أبقي ظهركِ مستقيماً.
- اجعلي ذراعيكِ عند ارتفاع الصدر أمام جسدكِ، وكوني مستعدة لاستلام تمريرة في أي لحظة.
- أبقي رأسكِ للأعلى بحيث تستطيعي مراقبة حركة الكرة وزميلاتكِ في الفريق.

التنويع: الحجز بالصدر (حجز أمامي)، أو الظهر (حجز خلفي)، أو جانب الجسم (حجز جانبي).

مهارة «احجز لاعب/ة ودُر» ضد مدافع أمامي

- راقب حركة الكرة وانتظر اللحظة المناسبة للتحرك. فعندما يأخذ المدافع خطوة للخارج، تقوم أنت أيضاً بأخذ خطوة للخارج لكي تقوم بالحجز. فالتوقيت أمر حاسم لتنفيذ الحجز بنجاح.
- تحرّك إلى المكان المناسب وقم بالحجز في المساحة التي ينوي مدافع زميلك في الفريق أن ينتقل إليها، وليس على جسد المدافع.
- قم بالحجز مع وضع ساقيك بنفس عرض الكتفين، وثني الركبتين قليلاً، وظهرك مستقيم نحو المدافع الذي تنوي حجزه.
- أبقِ يديك على ارتفاع الصدر لتكون مستعداً لالتقاط الكرة في أي وقت.
- يستلم الظهير الكرة ويخترق بالخطوة التالية، ويتخطى المدافع المحجوز لكي يقوم إما بالتصويب أو التمرير مرة أخرى.
- إذا قام مدافع لاعب/ة الدائرة بإغلاق المساحة والتصدي للظهير، فيتحرك لاعب/ة الدائرة إلى المساحة الفارغة خلف المدافع المحجوز ليتمكن من استلام تمريرة من الظهير لكي يقوم بالتصويب.

النقاط الرئيسية:

- اتخذ الخطوة للخارج في اللحظة المناسبة.
- قم بتنفيذ الحجز بظهرٍ مستقيم.
- قم بتنفيذ الحجز في المساحة التي ينوي مدافع زميلك في الفريق أن ينتقل إليها.

تكتيكات الفريق في الهجوم

تكتيكات الفريق في الهجوم تتراوح من اللعب الحر إلى التشكيلات الأساسية ضد الدفاع المنظم. التشكيلات العامة ضد دفاع المنطقة هي تشكيلة ٣:٣ بلاعب/ة دائرة واحد أو تشكيلة ٢:٤ بلاعبَي دائرة اثنين، والتي غالبا ما تنشأ بعد تغيير قيام أحد لاعبين الظهير أو الجناح بتغيير مركزه داخل الدفاع كإجراء أولي.

التشكيلات الهجومية

التشكيلات الهجومية

- توضح الأرقام عدد اللاعبين المهاجمين داخل منطقة الجزاء الواقعة داخل خط التسعة أمتار وعدد اللاعبين الموجودين خارج خط التسعة أمتار في مراكز الملعب الخلفي.

تشكيلة ٣ : ٣

تشكيلة ٢ : ٤

المبادئ الأساسية في الهجوم

بالإضافة إلى إتقان العناصر الفنية/التكتيكية الأساسية، يجب على اللاعبين فهم وتطبيق المبادئ الأساسية في الهجوم. فهذه المبادئ الأساسية فعالة بشكل عام ضد دفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة.

١. **فتح المساحة في منطقة الوسط؛ اللعب في العرض.**
الهدف هو خلق مركز جيد للتصويب، ولهذا السبب فمن المهم إبقاء المساحة فارغة في منطقة الوسط، التي تشكل أخطر منطقة بالنسبة للدفاع. ويجب على اللاعبين استخدام عرض الملعب بالكامل للقيام بذلك. وينبغي أن تكون نصيحة المدرب «افتح» أو «ابتعد عن المدافع».

٢. **هدّدي المرمى وانطلقي نحوه.**
يجب على اللاعبة المستحوذة على الكرة تحليل الموقف فيما إذا كانت هناك فرصة للتسجيل وأن تهدد المرمى دائماً. وإذا كانت هناك فرصة للتسجيل أو كان هناك مسار مفتوح إلى المرمى، ينبغي للمستحوذة على الكرة أن تنطلق نحو المرمى، وتدعمها زميلاتها في الفريق من خلال إبقاء هذا المسار خالياً.

٣. **قم بالتغطية خلف المستحوذ على الكرة لكي تكون متاحاً للعب.**
اللاعب/ة المستحوذ على الكرة يهاجم الفجوة بين المدافعين. ويجب أن يدعم زملاؤه في الفريق هذا الجهد وأن يتخذوا مراكز تجعلهم متاحين للعب. وبشكل عام، سيكون الدفاع بين المستحوذ على الكرة والمرمى؛ وبالتالي، يجب على اللاعبين الآخرين التغطية خلف المستحوذ على الكرة لمنع الدفاع من قطع الكرة.

٤. **انقلي اللعب.**
يتركز الدفاع بشكل أساسي حيث تكون الكرة. وبالتالي، يكون هناك عدد أقل من اللاعبات في الجانب الآخر من الملعب. والهدف هو نقل اللعب نحو هذه المساحة الفارغة. ينصح بالتمريرات القصيرة بالنسبة للمبتدئات؛ فهي أكثر أماناً وفعالية.

التوصيات للعب الدفاعي حسب الفئة العمرية

لغاية ٩ سنوات:
٤-٥ (لاعبين) + ١ (حارس مرمى)، كرة يد مصغرة

٩ إلى ١٢ سنة:
٦+١ مع ٢ X ٣ ضد ٣، يلعب الفتيان والفتيات معاً

١٣ إلى ١٦ سنة:
٦+١، مباراة هجومية واستباقية

فوق ١٦ سنة:
٦+١، لعبة موجهة نحو المنافس مع تكتيكات فردية

التكنيك لحراسة المرمى

حارس المرمى هو المدافع الأخير لمنع دخول الأهداف وكذلك المهاجم الأول نظراً لمسؤوليته ببدء الهجمات السريعة. ويلعب حارس مرمى الفريق دوراً مستقلاً للغاية، ويمكن لقدراته الفردية أن تجعل الفريق المتوسط قوياً. كما ذكرنا، يجب على الأطفال تحت سن التاسعة تجربة مختلف المراكز. ويعد التصدي لهدف أمراً سهل الفهم بالنسبة للأطفال، وفكرة أن يكون هذا اللاعب هو الشخص الوحيد في الفريق الذي يتخذ هذا المركز تجعله مميزاً، لذلك يحب الكثير من الأطفال أن يكونوا حراس مرمى. بصفتك مدرب/ة، امنح كل طفل فرصة تجربة حراسة المرمى، ولكن ضع في اعتبارك أن بعض الأطفال قد يجدونها مخيفة، لذلك لا تجبر أبداً أي طفل على أن يكون حارس مرمى.

الوضعية الأساسية لحارس المرمى

الوضعية الأساسية لحارسة المرمى مشابه للوضعية الأساسية للدفاع. وتسمح هذه الوضعية لحارسة المرمى بأن تستجيب بسرعة وفي أي اتجاه.

- قفي منتصبتاً مع وضع الساقين بنفس عرض الكتفين وثني الركبتين قليلاً.
- قفي بتوازن مع توزيع ثقل جسمكِ بالتساوي على مشطي قدميكِ.
- أبقي ذراعيكِ مفتوحتين أكثر بقليل من عرض الكتفين، إما على ارتفاع الكتف أو الرأس لتتمكني من تعديلهما بسرعة حسب التصويبة.
- أبقي عينيكِ على الكرة.

التحرك في المرمى

ينبغي أن توفر حركة حارس المرمى أقصى قدر من الحماية للمرمى في جميع الأوقات. ويجب عليه متابعة اللعبة والتحرك في اتجاه الكرة. هناك مبدآن أساسيان وهما البقاء بين الزوايا القصيرة للمرمى والمُصوِّب واتخاذ مركز يضيّق زاوية التصويب. الزوايا القصيرة للمرمى هي أهداف سهلة للمهاجمين، لأنها الأقرب إلى المُصوِّب.

- اتخذ خطوة واحدة إلى خارج خط المرمى لتضييق زاوية التصويب.
- تحرّك مع الكرة على شكل قوس.

- حافظ على وضعية حارس المرمى الأساسية وتحرك جانبياً بخطوات قصيرة.
- كن دائماً في حالة تأهب لأي تصويبة.

- ابق بين المهاجم والزوايا القصيرة للمرمى.

التصدي للتصويبات العالية

الكرات العالية هي كرات تستهدف الزوايا العليا للمرمى فوق مستوى الورك. ويمكن لحارسة المرمى التصدي لهذه الكرات بيد واحدة أو كلتيهما، حسب سرعة التصويبة وقوتها وإمكانية التنبؤ بها.

- اتخذي خطوة صغيرة في اتجاه التصويبة.
- اقفزي جانبياً نحو الكرة.

- مدّي جسدكِ وحاولي الوصول إلى الكرة بذراع واحدة أو الاثنتين.
- مدّي ذراعكِ (ذراعيكِ) وأبقي الذراع (الذراعين) والأصابع مشدودة لمنع التمدد المفرط.

- اهجمي على الكرة بقوة بيد واحدة أو كلتيهما.

التصدي للتصويبات المنخفضة

التصويبات المنخفضة هي كرات تستهدف المنطقة ما تحت الوركين. ويتم التصدي لهذه التصويبات بالذراعين والساقين.

- حافظ على وضعية حارس المرمى الأساسية.
- حرّك ذراعيك تحت مستوى الوركين.

- اتخذ خطوة صغيرة في اتجاه التصويبة.
- اقفز أو اندفع بالساق البعيدة عن الكرة.

- مدّ الساق الأخرى وصوّبها في اتجاه مسار الكرة.
- مدّ ذراعك في نفس الاتجاه واهجم على الكرة.

التصدي للتصويبات متوسطة الارتفاع

التصويبات المتوسطة هي تصويبات على مستوى الوركين.

- أبقي عينيكِ على الكرة وقفي مستقيماً.
- اتخذي خطوة صغيرة في اتجاه الكرة.
- ارفعي ركبتكِ على جانب الكرة.
- قومي بتمديد ساقكِ وذراعكِ في نفس الوقت باتجاه الكرة وأبقيهما مشدودتين لمنع التمدد المفرط.
- حافظي على توازنكِ على الساق الواقفة على الأرض باستخدام قوة الجذع.
- اهجمي على التصويبة بقوة.

التصدي لتصويبات الجناح

عادةً ما تقفز لاعبات الجناح من الزوايا الضيقة إلى منطقة المرمى للحصول على مركز أفضل للتسجيل. أسهل تصويبة هي الزاوية القصيرة. ويجب على حارسة المرمى إغلاق الزاوية القصيرة وتضييق الزاوية من خلال توجيه مسار لاعبة الجناح.

- قفي بالقرب من قائم المرمى.
- تكون الذراع التي في جهة قائم المرمى للأعلى مع وضع الساعد بحيث يحمي وجهكِ بشكل بسيط.
- أبقي الذراع المعاكسة مثنية قليلاً إلى الجانب.
- حافظي على وضعية متوازنة.

- عندما تقفز لاعبة الجناح، اتخذي خطوة واحدة للأمام لتضييق الزاوية.
- أبقي رأسكِ عالياً وعينيكِ على الكرة.
- تابعي بخطوات قصيرة لتغطية زاوية اللاعبة المُصّوبة.

- اندفعي بالساق التي في جهة قائم المرمى واستجيبي وفقاً لمسار الكرة بحركة دفاعية ضد التصويبة المنخفضة أو المتوسطة أو العالية.
- اهجمي على الكرة بقوة.

الفصل الثالث

نصائح عملية للمدرب

مقدمة

يرغب العديد من الأطفال والشباب في لعب كرة اليد. ولذلك، يجب أن يكون المدرب على دراية بالعديد من العوامل لخلق بيئة تعلم اجتماعية ورياضية جيدة. وتُعد فكرة تعليم المهارات الاجتماعية مفهوماً سهل الفهم إلى حدٍ كبير بالنسبة لمعظم الناس، ولكن الطريقة التي يتم بها ذلك هو أمرٌ بالغ الأهمية؛ حيث يحتاج المدرب الجيد لأن يكون قادراً على حل المشاكل عندما تنشأ في الملعب بحيث لا يتأثر تعلُّم اللاعبين. وبصفتك مدرب، سيكون عليك في بعض الأحيان التعامل مع نقص المواد الأساسية، والمساحة المحدودة، والعدد الكبير من الأطفال، وأن تتوصل إلى طرق مبتكرة لتعظيم مشاركة جميع اللاعبين المنخرطين. يقدم هذا الفصل نصائح وطرق عملية يمكن للمدربين استخدامها لتحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من حصص التدريب، بالإضافة إلى مجموعة من الألعاب والتمارين التي يمكن استخدامها لتعليم مجموعة متنوعة من المهارات الاجتماعية والرياضية لجميع الفئات العمرية.

كيفية تطوير المهارات الاجتماعية

تعتبر الرياضة منصة مثالية لتطوير المهارات الاجتماعية والسلوكيات الإيجابية. وتوفر المعلومات التالية نصائح للمدربين لمساعدتهم في استخدام الرياضة لتطوير المهارات الاجتماعية بنجاح؛ حيث يجب على المدرب تكييف هذه النصائح والأساليب مع بيئته. فمثلما يعمل اللاعبون لتطوير إحدى المهارات الفنية، يمكن للمدرب تحسين قدراتهم لتشجيع تطوير المهارات الاجتماعية من خلال التعلم أثناء العمل والتأمل الذاتي.

إعداد أجواء جيدة

ضمان بيئة آمنة

إن إنشاء مساحة آمنة أمر حاسم للحصول على أجواء تعلم اجتماعي جيدة، ويبدأ ذلك بضمان وصول اللاعبين من وإلى التمرين بأمان. وعند إعداد حصة تدريبية، تأكد من إزالة أي أشياء حادة وخطرة وأي نفايات من الملعب؛ حيث لا يستطيع الأطفال التركيز على حصة التدريب إذا كانوا خائفين من إيذاء أنفسهم.

تعرف على فريقك

يحتاج المدرب إلى تحليل خصائص لاعبيه (مثل العمر والجنس ومستوى المهارات والثقافة) من أجل تنفيذ خطة تطوير اللاعبين على المدى الطويل. وسيتيح لك لقاء أسرهم فهماً أفضل لبيئات اللاعبين بعيداً عن الملعب. كما عليك أيضاً مراعاة الأحداث الحالية أو الأخيرة التي يمكن أن تؤثر على الفريق، مثل الاختبارات، أو نتيجة جيدة أو سيئة في إحدى المباريات، وتمرين الأسبوع الماضي.

سياسة عدم الإجبار

من الضروري أن تؤكد من أول حصة تدريبية على أنك لن تجبر أي لاعب/ة على المشاركة في أي مناقشة أو إبداء رأي. يمكنك تعريفهم على الكلمة السحرية «تجاوز (باس) (PASS)»، والتي تسمح للاعب/ة بتخطي سؤال إذا لم يكن لديه أي شيء يضيفه أو يقوله.

طرق العمل (WoW)

اسأل اللاعبين عن مقاييس طرق العمل (WoW) التي يرغبون في استخدامها أثناء الحصة التدريبية. فهذه طريقة فعالة لتمكين الأطفال وتحمل المزيد من المسؤولية. وينبغي الاتفاق على طرق العمل خلال المراحل الأولى من الموسم. مثال: «عندما يتحدث أحد اللاعبين، يجب على الجميع الاستماع بهدوء!»

إظهار التعاطف

التعاطف هو الأساس والمفتاح للتواصل والتفاعل البشري السليم. ومن أجل الحصول على بيئة تعليمية جيدة، يجب على المدرب أن يكون مدركاً لتعابير وجوه الأطفال ولغة جسدهم ومستويات طاقتهم وتعديل الحصة التدريبية لتلائم احتياجات اللاعبين الحالية.

تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية

النقاط التالية سوف تساعدك على تقديم وتعليم المهارات الاجتماعية بطريقة فعالة ومؤثرة:

كن قدوة

بصفتك مدرباً، فإنك تمثل تلقائياً قدوة يُحتذى بها للاعبين. ولكي تكون قدوة إيجابية، من المهم أن تكون مدركاً لأفعالك وأثرها على الأطفال والشباب الذين تدربهم. فالأطفال يحذون حذو الأشخاص الذين يعجبون بهم بشكلٍ حتمي، لذلك عليك أن تكون حذراً فيما تفعله أو تقوله وكيف تقوله، وأيضاً فيما يخص لغة جسدك. وعند التخطيط للحصة تدريبية، فكر في أفضل طريقة لأن تكون قدوةً في إظهار المهارات الاجتماعية لذلك اليوم. يقدم الفصلان الرابع والخامس أمثلة على كيف تكون قدوة إيجابية خلال الحصة التدريبية.

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

عن طريق التواصل الواضح والمنفتح دائماً مع اللاعبين؛ من خلال مصافحتهم أو ضرب الكف بالكف (High Five) عالياً معهم في بداية ونهاية التمرين، وأن أكون مشجعاً لهم دائماً ومعبراً عن الإيجابية وليس منتقداً، وأن أتحدث بصوت واضح ونبرة واضحة، وأكون ثابتاً على مبدأ وأن استمع إلى جميع اللاعبين.

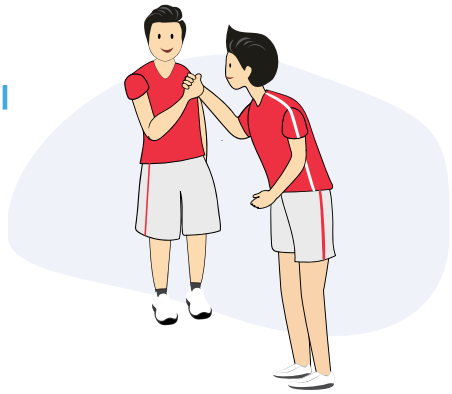
يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها

من خلال احترام الوقت قبل وأثناء التمرين. أحترم آراء الجميع وبيئاتهم وأتحلى بالصبر أثناء تعليم مختلف المستويات.

استخدام الطقوس

تعمل الطقوس على إنشاء روتين منظم في الحصة التدريبية. ففي البداية يتم الترحيب باللاعبين وإعدادهم للحصة التدريبية، ويتم طوال الحصة التدريبية خلق روح الفريق، وفي النهاية يتم اختتام الحصة التدريبية بصورة سليمة. ومن المهم أن تكون الطقوس قصيرة والتأكد من أنها تشمل الفريق بأكمله.

أمثلة



البداية

يقوم اللاعبون بإنشاء مصافحة سرية وتنفيذها.

طوال

يقوم اللاعبون بضرف الكف بالكف عالياً مع جميع زملائهم في الفريق في طريقهم إلى آخر الصف.

النهاية

يجتمع اللاعبون في دائرة ويضعون أيديهم فوق بعضها البعض. يعدّ أحد اللاعبين إلى ثلاثة، ثم يرفع جميع اللاعبين أيديهم إلى أعلى يهتفون باسم فريقهم أو بعبارة تحفيزية أو بالهدف الاجتماعي لذلك اليوم.

تُشعر الطقوس الأشخاص بالرضا وتجمعهم معاً وتعزز الشعور بالانتماء إلى فريق. وتعتبر الطقوس تفاعلية وتتطلب مهارات اجتماعية مختلفة وتُعززها أيضاً. لذلك، يمكن أن تؤدي الطقوس إلى التعلم من خلال الفعل والممارسة وأيضاً إلى إعطاء مادة للمدرب لاستخدامها أثناء وقت التغذية الراجعة. مثال: «هل تزودكم طقوسنا بالثقة قبل التمرين؟»

التعلم من خلال الفعل

يُقصد بالتعلم من خلال الفعل والممارسة أن يتعلم الشخص من أفعاله مباشرة بدلاً من الاستماع إلى شخص آخر يفسر هذا الفعل. وتعزز هذه العملية التفكير النقدي، وهو مهارة أساسية مطلوبة لتطوير المزيد من المهارات الاجتماعية والشخصية. وغالباً ما تؤدي التفسيرات الطويلة من قبل المدرب لأن يصبح اللاعبون غير مهتمين. وعلى الرغم من أن المدرب لا يملك دوراً مباشراً في عملية التعلم الذاتي هذه، إلا أن المهارة الاجتماعية المستهدفة في الحصة التدريبية يمكن فهمها وتعلمها بأفضل صورة عندما تكون المهارة الاجتماعية عنصراً أساسياً لنجاح الحصة التدريبية أو التمرين.

طريقة «التجمد» (الصنم)

عند الإشراف على الحصة التدريبية، يمكن للمدرب أن يقول كلمة «صنم» (FREEZE) ويجب على جميع اللاعبين في تلك اللحظة التوقف في مكانهم والاستماع إلى المدرب حتى يقدم نقطة التدريب. ومن المهم أن تكون هذه اللحظات ذات صلة بمعظم اللاعبين أو كلهم وأن يكون لها صلة قوية بالمهارة الاجتماعية المستهدفة. ويمكن لنقطة التدريب إبراز أمرٍ يحتاج إلى تحسين أو يمكن أن تشجع اللاعب/ة على الأداء الجيد بسبب استخدامه للمهارة الاجتماعية. وعلى الرغم من أن طريقة «التجمد» هي طريقة فعالة للغاية، إلا أنه من المهم عدم استخدامها بشكل كبير وأن تبقي نقطة التدريب قصيرة لتجنب مقاطعة عملية التعلم بالفعل والممارسة.

تنفيذ تغذية راجعة جيدة

تعد التغذية الراجعة في نهاية الحصة التدريبية جزء أساسي من استخدام الرياضة في التطور الشخصي للأطفال والشباب. ويعمل قسم التغذية الراجعة كأداة للنظر إلى الحصة التدريبية، وما تم تعلمه خلالها، وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة. ولربط الجوانب الخاصة بالرياضة مع المواقف الحياتية والمواضيع التنموية مثل العدالة بين الجنسين، والصحة، والبيئة. وينبغي أن تستمر التغذية الراجعة لمدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق كحد أقصى، ويجب أن تتم في نفس المكان الذي بدأ فيه الفريق تدريباته ومارس فيه طقوس ما قبل التمرين. إن وجود طقوس ختامية في نهاية كل حصة تدريبية، بعد مرحلة التغذية الراجعة، يجعل التمرين مترابطاً ويُعزز من التفاعل بين اللاعبين وشعورهم بالانتماء إلى الفريق.

هناك العديد من الطرق الفعالة لتنفيذ التغذية الراجعة؛ فيمكن للمدرب اختيار أي من الطرق المذكورة أدناه أو استخدام تنويعاته وطرقه الخاصة. ومن المهم أن يضيف المدرب للسياق بحيث تكون المهارة الاجتماعية للحصة التدريبية واضحة للاعبين قبل التغذية الراجعة. ويُشار إلى أنه من المهم أن تكون محايداً أثناء التغذية الراجعة ومنفتحاً على الآراء والتعليقات المتنوعة التي قد يطرحها اللاعبون. يرجى ملاحظة أن الطرق التالية هي طرق عامة فقط؛ فيجب على المدرب أيضاً طرح الأسئلة والكلمات الرئيسية والعبارات والمفاهيم للعمل عليها قبل التدريب وإضافة أسئلة جديدة استناداً إلى الملاحظات أثناء الحصة التدريبية ذات الصلة بالمهارة الاجتماعية. شجع أيضاً لاعبيك على العودة إلى عائلاتهم ومجتمعاتهم لمراقبة هذه المهارات الاجتماعية وممارستها. يرجى الرجوع إلى الفصلين الرابع والخامس للاطلاع على أمثلة محددة للطرق أدناه.

الطريقة أ

اجمعي اللاعبات معاً، وضعي قمعين على بُعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضحي أن الأقماع تمثل هدفين مختلفين للحصة: الهدف الرياضي والهدف الاجتماعي. اطلبي من اللاعبات الوقوف في المنطقة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي حققن أكبر تقدم نحوه في هذا التمرين. يمكن للاعبة الوقوف في منتصف المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنها حققت تقدماً متساوياً نحو كلا الهدفين. اطلبي من بعض اللاعبات توضيح أسبابهن وراء اختيارهن لمكان وقوفهن، وحاولي إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي. يمكن للمدربة بعد ذلك تكرار التمرين نفسه لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء اللاعبات.

الطريقة ب

اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً أمام المدرب. أكّد على الهدف الاجتماعي للحصة التدريبية واطلب من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية على هذا الهدف الاجتماعي. بعد دقيقة أو اثنتين، اجمع اللاعبين معاً وراجع بعض الأمثلة التي تم تمثيلها وكيفية ارتباطها بحياتهم اليومية.

الطريقة ج

اجمعي اللاعبات في دائرة واذكري عبارة أو كلمة رئيسية متعلقة بالحصة التدريبية. اطلبي من اللاعبات أن يصفّقن للأعلى (واضحة) أو للأسفل (غير ملحوظة)، للإشارة إلى أي مدى كانت هذه الكلمة الرئيسية واضحة/غير ملحوظة خلال حصة التدريب. قومي بالتوسّع في كل عبارة أو كلمة رئيسية وإضافة سياق لها حسب الضرورة، وقومي بإشراك اللاعبات في المناقشة.

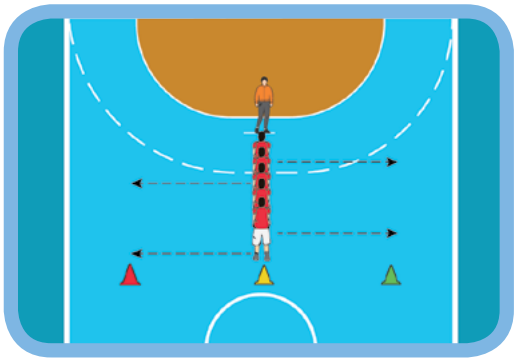
الطريقة د

اجمع اللاعبين في دائرة واطلب من كل لاعب التفكير في كلمة رئيسية تُلخص الهدف الاجتماعي المستهدف. امنح اللاعبين بعض الوقت للتفكير في كلماتهم الرئيسية. ثم يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم؛ وعندما تكون الكرة بحوزة اللاعب، يجب عليه قول كلمته الرئيسية ثم تمرير الكرة إلى شخص آخر. وعندما يقدم جميع اللاعبين كلماتهم الرئيسية، يعطي المدرب كلمته الرئيسية ويقوم بإعطاء تغذية راجعة من خلال الإشارة إلى الكلمات الرئيسية التي تم تكرارها، مع إضافة السياق أو الشرح للكلمات الرئيسية الأخرى.

الطريقة ه

قومي بوضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية. اجمعي جميع اللاعبات واطلبي منهن الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدن أن المهارة الاجتماعية ذات الصلة فيها أكثر أهمية من غيرها. اطلبي من لاعبة أو اثنتين من كل مجموعة واقفة عند كل قمع توضيح سببا اعتقادهن بأن تلك البيئة هي أكثر أهمية بالنسبة للمهارة الاجتماعية المستهدفة. وبعد النقاش، كرري التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير تفكير أي من اللاعبات.

الطريقة و



يتم جمع اللاعبين معاً بحيث يقفون أمام المدرب، ثم يتم وضع ثلاثة أقماع في صف:

- القمع الأحمر (على اليسار) – لا أوافق
- القمع الأصفر (في الوسط) – محايد
- القمع الأخضر (على اليمين) – أوافق

اقرأ عبارات تتعلق بالمهارة الاجتماعية لذلك التمرين. وبعد كل سؤال، على كل لاعب أن يقف بجانب القمع الذي يمثل رأيه. شجّع واحد أو اثنين من اللاعبين على مشاركة أسبابهم لذلك الاختيار. وانتقل إلى السؤال التالي وكرّر العملية.

الطريقة ز

اجمعي اللاعبات واطلبي منهن التفكير في سلوك واحد لكل مهارة اجتماعية ذات صلة، والذي:

١. سيبدأن في فعله (سلوك ستبدأ اللاعبة بتبنيه في حياتها)؛
٢. سيتوقفن عن فعله (سلوك ستمتنع اللاعبة عن فعله)؛
٣. سيواصلن فعله (سلوك تقوم به اللاعبة بالفعل وستستمر في فعله).

قسّمي اللاعبات إلى مجموعات من ثلاث أو أربع لاعبات، واطلبي من كل مجموعة أن تطرح سلوكاً واحداً يتفقن عليه جميعاً. اطلبي من كل مجموعة تقديم جوابها، ثم اطلبي من جميع اللاعبات تنفيذ سلوكهن المختار في حياتهن اليومية.

الطريقة ح

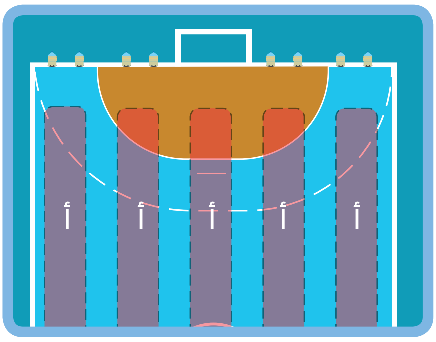
ضع قمعاً واحداً يمثل كل تمرين أو تدريب تم تطبيقه أثناء الحصة التدريبية، واطلب من اللاعبين الوقوف وراء القمع الذي يمثل التمرين أو التدريب الذي كان أكثر فائدة لهم في الممارسة العملية. اطلب من بعض اللاعبين شرح أسبابهم. يجوز للمدرب بعد ذلك تكرار نفس التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير آراء أي من اللاعبين.

كيفية إشراك الجميع

يعتبر إشراك الجميع من التحديات الرئيسية التي يتعين على المدربين مواجهتها. وبوجود مساحة لعب محدودة، وعدد كبير من اللاعبين، ونقص في المعدات، قد يكون من الصعب تنفيذ حصة تدريبية تضمن مشاركة الجميع ونشاطهم في جميع الأوقات. ولتنفيذ حصة تدريبية فعالة، يجب أن يكون المدرب مدركاً للتحديات وأن يجد حلولاً مبتكرة لها. ويمكن أن يكون الحديث وتبادل الأفكار مع المدربين الآخرين واللاعبين الخاصين بك طريقة فعالة للغاية للتوصل إلى هذه الحلول.

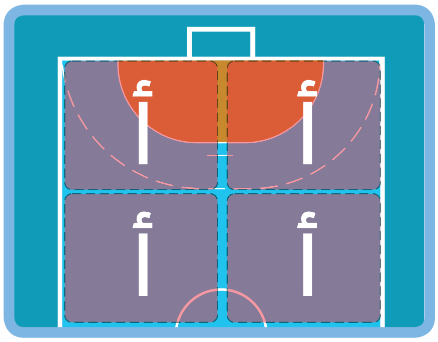
اللاعبون والمساحة

لتنفيذ حصة تدريب فعالة، يجب عليك التأكد من زيادة المساحة المتاحة لك والبحث عن بدائل أخرى تتيح لك أفضل مساحة تمرين ممكنة. وإن أحد أهم جوانب الحصة التدريبية الناجحة هو جعل جميع اللاعبين نشطين قدر الإمكان لتجنب الصفوف الطويلة ووقوف اللاعبين في منطقة محصورة. وفيما يلي العديد من الخيارات التي يمكن أن يستخدمها المدرب لتحقيق أقصى قدر من التدريب وفقاً للاعبين والمساحة المتاحة لهم.



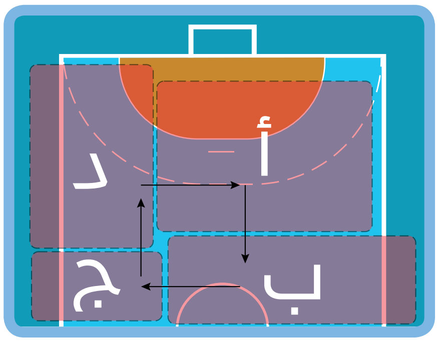
الخيار الأول

تشكيل صفوف متعددة. على الرغم من أن هذا الخيار يؤدي إلى مساحات لعب أصغر، إلا أنه يبقي اللاعبين أكثر نشاطاً ومشاركة بشكل فعّال. كما هو موضح، يمكنك استبدال الأهداف بأدوات أخرى لتكون بمثابة أهداف.



الخيار الثاني

قسم الملعب إلى ملاعب متعددة عند تنفيذ الجزء الرئيسي والخلاصة وكن مبدعاً في استخدام كل المساحة المتاحة.

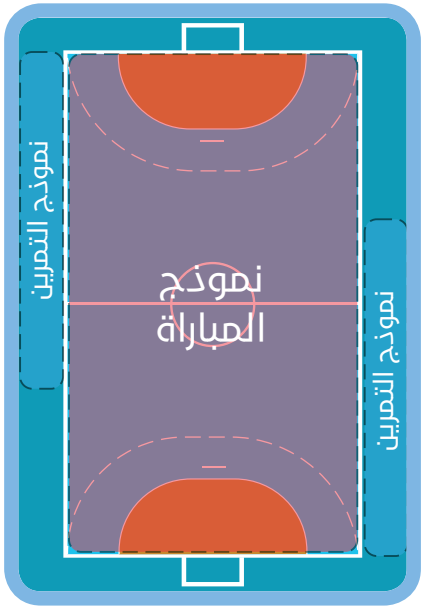


الخيار الثالث

يمكن أن يكون إنشاء صفوف وملاعب متعددة أمراً صعباً نظراً لنقص المعدات والمساحة. في هذه الحالة، يمكنك إنشاء تمرين محطات، حيث أن المحطات لا تتطلب مساحة كبيرة ومعدات كثيرة. يتم اعداد ٤-٥ محطات، ويقوم اللاعبون بتغيير المحطة كل ٥-١٠ دقائق حتى يكون قد أكمل كافة اللاعبين جميع المحطات.

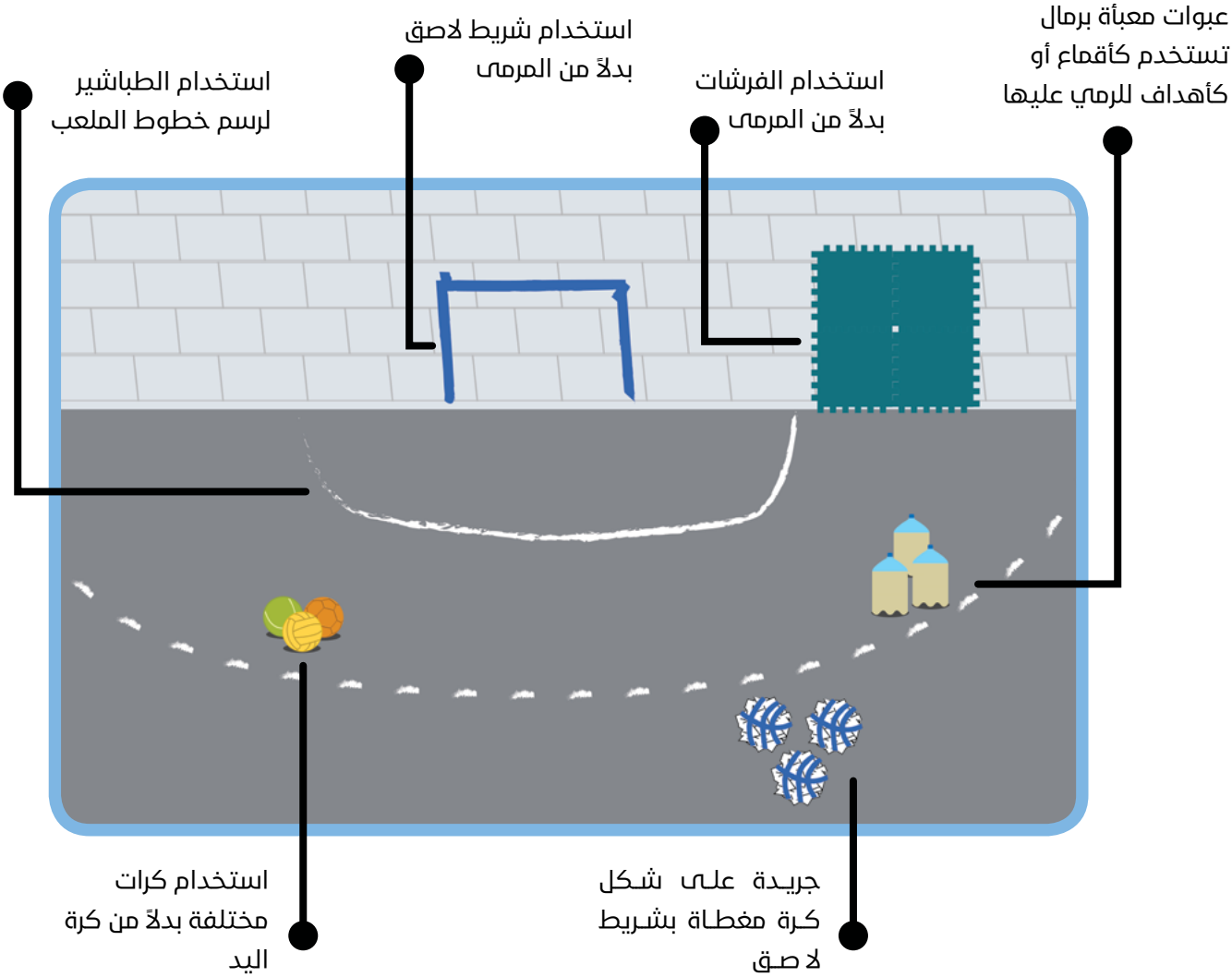
الخيار الرابع

في حالة المباراة، والتي غالباً ما يكون فيها اللاعبون على الخط الجانبي يشاهدون المباراة، يمكن للمدرب إعداد تمرين على الجوانب الخارجية لإبقاء هؤلاء اللاعبين الذين ينتظرون نشطين حتى يحين دورهم.



المعدات

كلما زاد عدد اللاعبين في حصصك التدريبية، تزداد المعدات التي ستحتاجها. كن مبدعاً بالنظر إلى البيئة المحيطة بك لمعرفة المواد الأخرى التي يمكن استخدامها كمعدات.



ألعاب وتمارين لأنشطة مختلفة

هناك العديد من الألعاب والتمارين المختلفة التي يمكن استخدامها في أنشطة مختلفة والتي تُعبّر عن مواضيع ومهارات حياتية مختلفة. تركز التمارين على أساسيات كرة اليد ويمكن استخدامها في أجزاء مختلفة من التدريب. ويمكن تكييفها أيضاً وفقاً لحجم منطقة اللعب، والمعدات المتاحة، وعمر الأطفال وعددهم. بمعنى آخر يمكن للمدرب تصميم كل تمرين ليتناسب مع العمل في وضع معين ولمجموعة معينة.

المرمى المتحرك

٤ | ٢ | ٦ | كل الأعمار

التنظيم والاجراءات:

- قُم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين.
- حدد منطقتي لعب (يمكنك استخدام نصفي الملعب)؛ يجب أن تلعب مجموعة واحدة في كل منطقة.
- يشكل أربعة لاعبين من كل مجموعة الأهداف المتحركة في منطقة اللعب الخاصة بالفريق المنافس.
- يحمل كل لاعبيّن طوقاً أو شيئاً مشابهاً يمكن أن يكون بمثابة مرمى ويتحركان في الأنحاء، ويحاولان منع المنافس من التسجيل.
- يتم إعطاء النقاط إذا تمكن الفريق من رمي الكرة من خلال الهدف.
- يتم اللعب وفقاً لقواعد كرة اليد.

التنويع:

- تنويع التمريرات (مثل التمريرات غير المباشرة فقط أو عدم السماح بالتمريرات المزدوجة).
- تنويع الأهداف؛ يمكنك استخدام عصا واحدة يحملها كل مدافع وإعطاء نقاط عن التمريرة المرتدة التي تنجح في المرور من بين العصي.

الأهداف

- الرغبة بالتوصل لاتفاقيات
- التمرير، الاستلام

نقاط التدريب:

العبوا معاً لتسجيل هدف.

انتشروا واستخدموا الملعب بأكمله. اتخذوا المراكز بعناية لخلق فرصة للتسجيل. قوموا بتمويه التمريرات لإرباك المنافس (المرمى المتحرك).

عالقون في الوحل

٢ - ٤ | ١ - ٣ | كل الأعمار

التنظيم والاجراءات:

- يكون لاعبان أو أكثر (اعتماداً على حجم المجموعة) هم الصيادين.
- يحاولون لمس اللاعبين الاخرين.
- في حالة لمس أحد اللاعبين، يجب عليه أن يتجمد مع مباعدة ساقيه عن بعضهما البعض. يمكن للاعبين الاخرين تحرير هذا اللاعب عن طريق الزحف بين ساقيه.

التنويع:

- يكون لدى اللاعبين الحرّين من كرة إلى ٣ كرات، ويمكنهم تحرير لاعب آخر عن طريق إرسال تمريرة مرتدة بين ساقي اللاعب المتجمد.

الأهداف

- تقدير الآخر
- التمرير، الاستلام

نقاط التدريب:

العبوا معاً لتساعدوا بعضكم بعضاً.الدفاع

ابتعدوا عن الصيادين لكي تبقوا في اللعبة

الذئب والدجاجة

كل الأعمار | ١-٣

التنظيم والاجراءات:

- قم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعات صغيرة تتكون كل منها من خمسة إلى ستة لاعبين.
- في كل مجموعة، يكون أحد اللاعبين هو الذئب، ولاعب آخر هو الدجاجة، وبقية اللاعبين هم الفراخ.
- يصطف الفراخ خلف الدجاجة، ويضع كل منهم يديه على كتفي اللاعب الذي أمامه. وتتحرك الدجاجة بحرية لحماية فراخها.
- هدف الذئب هو اصطياد الفرخ الأخير في الصف، الأمر الذي تحاول الدجاجة منعه.
- إذا نجح الذئب في ذلك، يصبح هو الدجاجة في اللعبة التالية؛ والفرخ الذي تم اصطياده يصبح الذئب؛ والدجاجة تصبح فرخاً.

التنويع:

- يكون لدى الذئب كرة ويجب عليه تنطيطها بتطبيق قاعدة الثلاث خطوات.
- القيام بهذا التمرين بقطيع من الذئاب: لاعبان إلى ثلاثة لاعبين في القطيع ويمررون الكرة إلى بعضهم البعض، ويتم اصطياد الفرخ من خلال لمسه بالكرة. (لا يُسمح بالتنطيط عند اللعب بثلاث لاعبين؛ ويجوز لاثنين من اللاعبين تنطيط الكرة مرة واحدة.)

الأهداف

- القيادة
- الدفاع

نقاط التدريب:

احمِ فريقك.

التمرُّن على حركات التمويه بالجسد للذئب واستخدم مهارة القدمين السريعتين؛ يجب على الدجاجة أن تضع جسدها بحيث تمنع الذئب من المرور.

كرة الأطواق

كل الأعمار | ١ | ١٦

التنظيم والاجراءات:

- اللعب ٦ ضد ٦ على الملعب بأكمله.
- قومي بوضع ثمانية أطواق هولا هوب في كل منطقة مرمى.
- يلعب الفريقان وفقاً لقواعد كرة اليد، ويحاولان وضع الكرة في أحد أطواق الفريق المنافس.
- يمكن للفريق المدافع أن يمنع تسجيل نقطة عن طريق وضع إحدى القدمين في الطوق المستهدف قبل أن تقوم اللاعبة المهاجمة بوضع الكرة فيه.

التنويع:

- يجب على لاعبتين دائماً وضع إحدى قدميهما في طوق الهولا هوب قبل أن تلمس الكرة الأرض.

الأهداف

- الاستباقية
- التمرير، الاستلام

نقاط التدريب:

كوني نشيطة وفعالة لتدعمي زميلاتك في الفريق.

تحركي نحو المساحة الفارغة وابحثي عن فرص للتسجيل.

إكس - أوه

٢ ٩ ٦ | | | كل الأعمار

التنظيم والاجراءات:

- يلعب فريقان في شبكة يتم إنشاؤها باستخدام تسعة أقماع.
- حددي نقطة انطلاق تبعد حوالي عشرين متراً عن الشبكة ونقطة عبور تبعد خمسة عشر متراً. يبدأ فريقان مُشكّلان من عددٍ متساوٍ في نفس الوقت.
- نقوم اللاعبة الأولى من كل فريق بتنطيط الكرة بينما تحمل شباحاً وتُسقط الشباح فوق أحد الأقماع التسعة.
- ثم تعود اللاعبة إلى فريقها مع التنطيط، وتقوم بتسليم الكرة إلى اللاعبة التالية في الصف.
- عندما يكون الفريق قد وضع ثلاثة شباحات بشكل عمودي أو أفقي أو قطري بجانب بعضهم البعض على الأقماع، تنتهي الجولة.
- إذا لم ينجح أي فريق في تشكيل صف بعد وضع شباحاته الثلاثة، فليس هناك فائز، ويجب على اللاعبة التالية في كل فريق تحريك أحد شباحات فريقها إلى قمع فارغ آخر حتى يصبح هناك فائزاً.

التنويع:

- التنطيط بيد واحدة فقط.
- يجب على اللاعبات أداء حركة احساس بالكرة قبل الركض نحو الشبكة.

الأهداف

- اتخاذ القرارات
- التنطيط

نقاط التدريب:

- حلّلي الموقف قبل اتخاذ القرار.
- ابقِ رأسك عالياً أثناء التنطيط.

أحجية التصويب

٨-٣ ٥ ٣ ١ | | | كل الأعمار

التنظيم والاجراءات:

- ضعي الأقماع أو العبوات على مقعد يبعد ستة إلى سبعة أمتار عن خط التصويب.
- قسّمي اللاعبات إلى فريقين أو أكثر تصطف خلف خط التصويب.
- تحاول اللاعبة الأولى من كل فريق ضرب عبوة/قمع. إذا نجحت إحدى اللاعبات، فإنها تركض إلى المقعد وتُعدّل العبوة/القمع مرة أخرى، ثم تأخذ قطعة من قطع الأحجية لوضعها على لوحة الأحجية خلف خط التصويب.
- الفريق الفائز هو الذي ينهي الأحجية أولاً.

التنويع

- تغيير مسافة التصويب وفقاً لمستوى اللاعبات.
- استخدام أوراق لعبة الرسم بالأرقام بدلاً من الأحجيات، أو اختيار خمسة أشياء لإحضارها إلى خلف الخط.
- وضع المقعد بشكل قُطري مع خط التصويب لإنشاء مسافات مختلفة.
- لا يُسمح للفريق بأخذ قطعة من الأحجية إلا عند إسقاط جميع الأقماع.

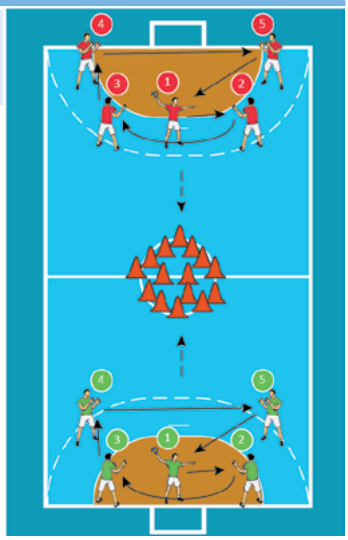
الأهداف

- المرونة
- التصويب

نقاط التدريب:

- لا تشعري بالإحباط إذا أخطأت في التصويب؛ استمري في المحاولة.
- ركّزي على هدفك واستخدمي رسغك لتوجيه الكرة في اتجاهها النهائي.

حصاد الحقل



٢ | ١٥ | | كل الأعمار

التنظيم والاجراءات:

- حدد منطقتي لعب أو أكثر (يمكن استخدام منطقتي المرمى مع فريقين)؛ حدد منطقتين أو أكثر في الملعب تحتوي على أشياء مختلفة بداخلها، مثل: الشباحات أو الأقماع أو البطاقات. (يجب أن يكون عدد الأشياء نفس عدد اللاعبين)
- في كل منطقة لعب، يمرر اللاعبين في كل مجموعة كرة واحدة بترتيب معين لبعضهم البعض (يمرر اللاعب ١ إلى اللاعب ٢، واللاعب ٢ إلى اللاعب ٣، وهكذا، حتى يمرر اللاعب الأخير إلى اللاعب ١ مرة أخرى).
- عندما تكون الفرق قد مررت الكرة فيما بينها مرة واحدة، يمكن للاعب ١ أن يركض إلى المنطقة التي تحتوي على الأشياء وأن يُحضر أحدها إلى فريقه؛ ثم يقوم الفريق بتمرير الكرة فيما بينه مرة أخرى. بعد جولة أخرى، يركض اللاعب ٢ ويأخذ شيئاً ويركض به إلى فريقه.
- يُسمح للاعب بأخذ شيئاً واحداً فقط في كل مرة؛ الفريق الذي يكون لديه عدد أكثر من الأشياء في النهاية يفوز.

التنويع:

- السماح لجميع الفرق باللعب في منطقة واحدة لجعل التمرير أكثر صعوبة؛ يمكنك حتى السماح لهم باعتراض تمريرات بعضهم البعض.
- اللعب مع مدافعين (دون استخدام الأذرع) اللذين يحاولون منع اللاعب الذي يركض من أخذ أحد الأشياء.
- بدلاً من الكرات، اطلب من الفريق تمرير عناصر أخرى مثل صحن الفريسبي أو الشباحات أو البالونات أو كرات التنس. هذه العناصر تطير بشكل مختلف عند تمريرها؛ الأمر الذي يُطور مهارات التوقع لدى اللاعبين.

الأهداف

- الصدق
- التمرير، الاستلام

نقاط التدريب:

كُنْ صادق وخُذ شيئاً واحداً فقط.

يجب على اللاعبين التحرك في الملعب وعدم البقاء في مكان واحد أثناء التمرير في المنطقة المخصصة؛ التمرير بدقة وبسرعة.

الدفاع عن خط المرمى

١٢-٢٠ | ٦ | ١ | | كل الأعمار

التنظيم والاجراءات:

- اللعب ٦ ضد ٦.
- يدافع أحد الفريقين عن خط المرمى في صفّين.
- يهاجم الفريق الآخر دائماً بأربع كرات بين ستة لاعبين. يمكن تمرير الكرات أو تنطيطها.
- إذا قطع الفريق المدافع كرة أو استحوذ عليها، فيتم نقل الكرة إلى الصندوق.
- يتم تحديد الفائز اعتماداً على المدة التي يستغرقها الفريق المهاجم لوضع جميع الكرات الاثنتي عشرة إلى العشرين خلف خط المرمى، أو على عدد الكرات الموجودة خلف خط المرمى بعد فترة زمنية متفق عليها.

التنويع:

- يجوز للاعبين دحرجة الكرات أو تنطيطها فقط.

الأهداف

- التواصل
- الدفاع

نقاط التدريب:

تكلّم إذا كنت بحاجة للدعم.

ساعد زملاءك في الفريق وأغلق الفجوة.

الصيادة والأرنب

كل الأعمار | ١٠-١٢

التنظيم والاجراءات:

- تكون لاعبتان أو ثلاثة لاعبات هن الصيادات.
- تحصل جميع اللاعبات الاخريات على شباح وتضعنه في سراويلهن كـ «ذيل الأرنب».
- تحاول الصيادات الإمساك بأذيال الأرانب.
- عندما تمسك الصيادة ذيلاً، تصبح أرنباً، والأرنب يصبح صيادة.

التنويع :

- إعطاء كل لاعبة كرة بدلاً من الشباحات. في هذه الحالة، تقوم اللاعبات بتنطيط الكرة، أما اللاعبات اللواتي من دون كرة فيحاولن الاستحواذ على واحدة.

الأهداف

- اللعب النظيف
- الجري

نقاط التدريب:

- احترمي القواعد ومنافساتك لإعطاء الجميع فرصة عادلة.
- كوني سريعة وابتعدي عن الصيادة.

استرح ثم اركض

كل الأعمار

التنظيم والاجراءات:

- يشكل اللاعبون أزواجاً ويستلقون على بطونهم بجانب بعضهم البعض.
- يبدأ زوج واحد. اللاعب ١ يصطاد اللاعب ٢.
- إذا استلقى اللاعب ٢ بجانب زوج آخر، فيجب أن يقف لاعب الزوج الأبعد عن اللاعب ٢، ليصبح الصياد ويحاول لمس اللاعب ١، الذي يقوم الآن بالهرب، وهكذا.

التنويع :

- اللعب مع مسك الأيادي؛ يُسمح للأزواج بالتحرك في الملعب.

الأهداف

- الوعي
- الجري

نقاط التدريب:

- كُن مدرك وواعي ببيئتك.
- كُن مستعد لتغيير الأدوار.

الفصل الرابع

الحصة التدريبية المنتظمة
الهيكل وأمثلة

مقدمة

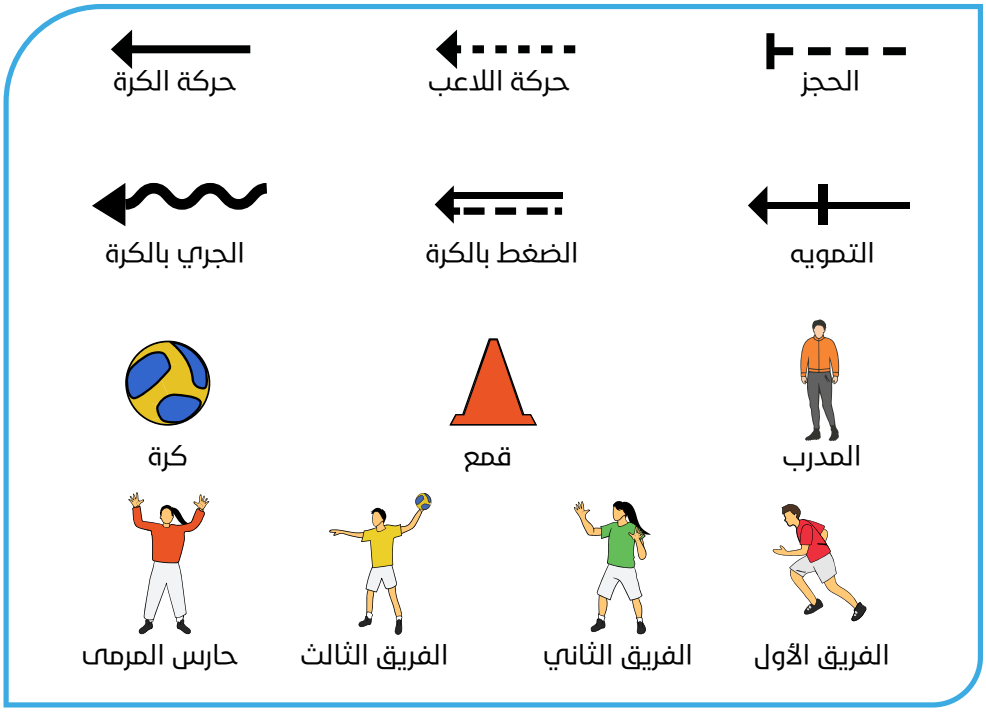
تتطلب الحصص التدريبية في جميع الرياضات قدراً معيناً من الاستعداد ويجب التخطيط لها مسبقاً. ويكون التخطيط على المدى الطويل مطلوباً لتحقيق أفضل تقدم وتطور ممكن. ولتنفيذ الحصص التدريبية في هذا الفصل، من الضروري فهم ومراجعة المحتوى في الفصلين الثاني والثالث، حيث سيكون بمثابة دليل للمدربين للمساعدة في تعليم الأهداف الاجتماعية والرياضية. ويقدم هذا الفصل مثالين على الحصص التدريبية المنتظمة لكل فئة عمرية.

الحصص التدريبية المقدمة هي بمثابة أمثلة للمدربين ولكنها تهدف أيضاً إلى تشجيعهم على تطوير التنويعات والتمرينات وحصص تدريبية كاملة الخاصة بهم. ومن المهم ملاحظة أن جميع التمارين يمكن زيادتها أو تخفيفها وفقاً لبيئة كل مدرب وأن الحصص التدريبية المقدمة حسب الفئة العمرية تعتمد على بعضها البعض. ولذلك، يمكن للمدرب أن يأخذ حصة تدريبية للأطفال دون سن التاسعة، ومع بعض التعديلات والتنويعات، أن يجعلها مناسبة للفئة العمرية الأكبر ذات مستوى المبتدئين في مهارات كرة اليد.

تتبع جميع الحصص التدريبية نفس الهيكل، ويمكن فهمها وفهم تنويعاتها على المستوى الفني من خلال الرسوم التوضيحية والتنظيم والإجراءات التي تلحقها. ويجب أن تتضمن الحصص التدريبية أهدافاً اجتماعية، ويجب أن يكون المدربون بمثابة نماذج يحتذى بها من خلال تنفيذ نقاط التدريب الاجتماعية لكل تمرين للتعريف بالمهارات الاجتماعية لكل حصة تدريبية بنجاح.

تم تصميم جميع الحصص التدريبية في هذا الفصل لعدد ١٥ إلى ٢٠ لاعب/ة؛ حيث يتم عرض المساحة والمعدات المطلوبة في قوائم التدقيق وفقاً لذلك. ويجب أن يأخذ المدربون اللاعبين والمساحة والمعدات في الاعتبار أثناء مرحلة الإعداد لتنفيذ الحصص التدريبية المختارة بنجاح. كما يجب على المدربين الرجوع إلى الفصل الثالث للحصول على نصائح حول كيفية تكييف الحصص التدريبية والمهارات الاجتماعية مع لاعبيهم والبيئة التي يلعبون فيها على أفضل نحوٍ ممكن.

شرح العلامات والرموز والرسومات



هيكل الحصة التدريبية المنتظمة

تنقسم الحصة التدريبية المنتظمة إلى ثلاث مراحل (الأولية، الرئيسية والنهائية) التي يتم تقسيمها إلى خمسة أجزاء، كما هو موضح أدناه بالتفصيل.

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

التنشيط الذهني هو القسم الأول من المرحلة الأولية. الهدف من التنشيط الذهني هو التعريف بالمهارات الاجتماعية للحصة التدريبية واعادة تعزيز أهميتها طوال التمرين حتى تصبح متأصلة في عقول اللاعبين. ولا يتعين أن يكون تمرين التنشيط الذهني محدداً لكرة اليد على وجه الخصوص، ولكن من المهم أن يكون تمريناً ممتعاً وتفاعلياً يكون فيه مفتاح النجاح هو استخدام المهارات الاجتماعية لذلك التمرين.

الإحماء

يحتاج الإحماء السليم إلى العمل على الحركات الأساسية (مثل الهرولة والقفز والركض والخطوات الجانبية) لزيادة خفة الحركة والتوازن والتناسق. هذا الجزء من التدريب هو أيضاً بمثابة تعريف بالمهارة الرياضية التي ستركز عليها الحصة التدريبية. ويجب على المدرب توضيح خطوات هذه المهارة بالتفصيل وتمكين تطوير التكنيك من خلال جعل اللاعبين يتمرنون بشكل فردي أو في أزواج للسماح بالحد الأقصى من اللمسات والتكرار.

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي، الذي ينقسم إلى تمرينين، موجه نحو الاهداف ويتضمن المهارات الاجتماعية والرياضية التي تم تقديمها في المرحلة الأولية، ولكن على مستوى أكثر تعقيداً. وإن الحصة التدريبية الصحيحة ينبغي أن تعتمد على التمرين الذي سبقها وأن ترتقي من المجموعات الصغيرة إلى الكبيرة ومن التمارين التي لا تنطوي على المنافسة إلى التمارين التي تنطوي على المنافسة. وستؤدي إضافة عناصر المنافسة إلى التدريب إلى تحدي المهارات الرياضية الجديدة للاعبين، وتؤدي إضافة العنصر التكتيكي إلى إعداد اللاعبين لبيئة اللعب وتشجعهم على استخدام مهاراتهم الاجتماعية الجديدة.

المرحلة النهائية

الخلاصة

بناءً على المهارات الرياضية والاجتماعية في المرحلتين الأولية والرئيسية، فإن الخلاصة تهيئ البيئة لاستكمال الحصة التدريبية. ويجب على المدرب تصميم لعبة مع شروط محددة لتعزيز المزيد من المهارات الاجتماعية والرياضية. ويمكن القيام بذلك من خلال تغيير حجم الملعب أوعدد اللمسات المسموح بها أو استخدام أهداف متعددة.

التغذية الراجعة

يعتبر جزء التغذية الراجعة أداة لمراجعة الحصة التدريبية المنجزة، وفحص ما تم تعلمه وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة. ويمكن للمدرب استخدام العديد من الطرق للتأكيد على أهمية المهارة الاجتماعية. ومن المهم بشكل خاص أن يخلق المدرب بيئة يشعر فيها اللاعبون بالارتياح للمشاركة في التفكير وإعطاء تغذية راجعة.

الأطفال

تحت سن ٩ سنوات

تحت ٩ سنوات

المهارات الاجتماعية

- احترام المواعيد
- الصدق
- القدرة على التعبير عن المشاعر
- المساواة بين الأولاد والبنات
- متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة
- التوعية الصحية / النظافة الصحية والتغذية

المهارات الرياضية

- تطوير المهارات الأساسية (التمرير والاستلام والتصويب)
- معرفة القواعد الأساسية
- تطوير التوافق الحركي
- التعرف على المراكز المختلفة في الملعب واللعب فيها دون تقييد اللاعبين في مركز محدد
- التحرك مع أو من دون الكرة إلى المناطق الفارغة ليصبح اللاعب متاح للعب
- الدفاع الموجه نحو اللاعب، التمركز بين المرمى ولاعب الفريق المنافس
- استغلال معظم وقت التدريب للعب للحفاظ على الاستمتاع بالرياضة لدى اللاعبين

الحصة التدريبية ١ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية	٨٠ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	القدرة على التعبير عن المشاعر
الرياضية	الهجوم الفردي – التصويب

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني
١٠ دقائق

ملعب كامل

١٠ شباحات تمايز

٣ فرشات

كرة واحدة

ساعة توقيت

الإحماء
١٠ دقائق

نصف ملعب

١٠ شباحات تمايز

٨ اقماع

كرة واحدة

ساعة توقيت

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي ١
١٥ دقيقة

نصف ملعب

٥ اقماع

من ١٥ إلى ٢٠ كرة

ساعة توقيت

الجزء الرئيسي ٢
٢٠ دقيقة

نصف ملعب

مرمى واحد

شباحي تمايز

قُمعان

١٠ كرات

ساعة توقيت

المرحلة النهائية

الخلاصة
٢٠ دقيقة

نصف ملعب

٨ اقماع

٨ شباحات تمايز

كُرتان

ساعة توقيت

التغذية الراجعة
٥ دقائق

نصف ملعب

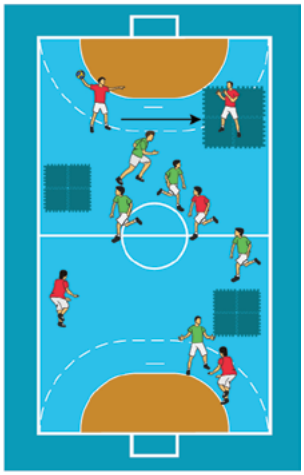
ساعة توقيت

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها
من خلال الاحتفال بالأداء الجيد وضرب الكف بالكف عالياً مع اللاعبين إذا قاموا بعملٍ جيد.

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

الكرة على الفرشات – التعبير عن المشاعر



التنظيم والاجراءات:

- قم بتقسيم المجموعة إلى فريقين من خمسة إلى ستة لاعبين.
- قم بوضع ثلاث إلى أربع فرشات في منطقة اللعب.
- الهدف هو وضع الكرة على إحدى الفرشات.
- إذا نجح أحد اللاعبين في إسقاط الكرة فإنه يُعبر عن إثارته وحماسه حول النتيجة باتخاذ وضعية الانتصار الخاصة به، ويقلد الجميع وضعيته أو هتافه.
- الآن يحصل الفريق الآخر على الكرة للبدء باللعب مرة أخرى.

التنويع:

- كل فرشة (مرمى) لها مهمة مختلفة: الفرشة الأولى = الهتاف، الفرشة الثانية = حركة رقص، الفرشة الثالثة = وضعية صامتة.
- قم باستخدام أدوات مختلفة لرميها بدلاً من الكرة، مثل شباحات التمايز، أو صحن الفريسبي، أو كرة التنس، أو كرة القدم.

نقاط التدريب

- كن واثقاً بنفسك وعبّر عن مشاعرك.
- تحرك في المساحة الفارغة وكن مستعداً للعب.

الإحماء

كرة الأقماع

التنظيم والاجراءات:

- قم بتقسيم المجموعة إلى فريقين من خمسة إلى ستة لاعبين.
- قم بإنشاء منطقة لعب (١٠ م × ٢٠ م) باستخدام أربعة أقماع في كل طرف.
- الهدف هو إسقاط أقماع الفريق الآخر عن طريق تمرير الكرة بين اللاعبين.
- الفريق الذي يُسقط جميع أقماع الفريق الآخر أولاً يفوز.
- تُطبق قواعد كرة اليد.

التنويع:

- خَيار: عدم السماح للاعبين بتنطيط الكرة.
- إنشاء منطقة محظورة بين الأقماع والنقطة التي يجب على اللاعبين رمي الكرة منها.
- لا يُسمح بالتمرير إلّا للاعبين أمامك (لا يُسمح بالتمرير الخلفي).

نقاط التدريب

- ركّز على أهدافك، عالج المسألة بشكلٍ مباشر.
- كن موجهاً نحو الهدف وصوّب بدقة.

المرحلة الرئيسية

اختر كرة وصوّب

الجزء الرئيسي ١

التنظيم والاجراءات:

- تكون جميع الكرات على الأرض.
- يركض جميع اللاعبين باتجاهات متقاطعة في منطقة اللعب ويقومون بحركات مختلفة وفقاً لتعليمات المدرب.
- عند إشارة (صافرة) المدرب، يمسك كل لاعب كرة ويركض نحو الأقماع ويرمي الكرة لإسقاط أحدها.
- بعد ذلك، يبدأ جميع اللاعبين بالركض من جديد، ويقوم المدرب بوضع الأقماع والكرات مرة أخرى في منطقة اللعب.

التنويع:

- قم بتغيير المسافة إلى الأقماع وفقاً لمستوى مهارة اللاعب (بدون مسافة على الإطلاق، أو من أربعة إلى ستة أمتار).
- يجب على كل لاعب تنطيط الكرة للوصول إلى خط الرمي.
- يكون كل لاعب لديه كرة ويتحرك في اتجاهات متقاطعة مع التنطيط (اللاعبون الذين ليس لديهم كرة يحاولون الاستحواذ على الكرة).
- إذا كان عدد الكرات أقل من عدد اللاعبين، فإن اللاعبين الذين لا يحصلون على كرة يركضون سريعاً إلى الخطوط الجانبية ويعودون.

نقاط التدريب

- جد المتعة في التحرك وفي كل شيء تفعله.
- استجب وتصرف بسرعة؛ تمرّن على التصويب والحركات متعددة المهارات.

الاستجابة والتصويب ضمن أزواج

الجزء الرئيسي ٢

التنظيم والاجراءات:

- يشكل كل لاعبين اثنين زوجاً ويحصل كل زوج على كرة.
- قم بتحديد منطقة في الملعب تبعد مسافة مناسبة عن منطقة المرمى.
- يتحرك اللاعبون داخل هذه المنطقة بشكل عشوائي ومتسلسل مع بعضهم البعض.
- يمكن للمدرب أن يختار حركة اللاعبين (التمرير، حركات دفاعية، خطوات جانبية مع تمريرات، دحرجة الكرة إلى بعضهم البعض، تنطيط الكرة)، وتغييرها في كل مرة.
- عندما يقوم المدرب بالتصفير، يقوم اللاعب الذي بحوزته الكرة بتنطيطها مرة واحدة وتمريرها إلى اللاعب الآخر، والذي يركض نحو المرمى ويقوم بالتصويب.
- يحاول اللاعبون اصابة أحد الأهداف في المرمى.
- قم بإنشاء أهداف مختلفة في المرمى لكي يقوم اللاعبون بإصابتها (قم بوضع علامات على زوايا المرمى باستخدام شباحات التمايز أو ضع صناديق في الزوايا السفلية للمرمى).

التنويع:

- اللعب في مجموعات من ثلاثة لاعبين حيث يجب أن يمرروا الكرة مرتين على الأقل قبل الوصول إلى المرمى.
- قم بوضع حواجز (أقماع أو لاعب إلى لاعبَي دفاع) في مسار اللاعبين المنطلقين نحو المرمى.
- اللعب على مرميان مع الحراس. يحصل كل زوج على رقم؛ وعندما ينادي المدرب رقماً، فإن الزوج صاحب هذا الرقم يقوم باللعب (بهذه الطريقة، يقوم لاعب واحد فقط بالتصويب).

نقاط التدريب

- قم بالتمرن على رد الفعل والأداء (لكي تحققوا النجاح، العبوا معاً وساعدوا زملاءكم في الفريق على اللعب).
- أوقفوا الثعلب بوضعية دفاعية.

المرحلة النهائية

تنطيط كرة اليد

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- يتم تقسيم اللاعبين إلى أربعة فرق مُكوّنة من أربعة لاعبين لكل منهما.
- قم بتحديد منطقتَي لعب (١٠م x ٢٠ م).
- يجب على اللاعبين الهروب من المدافعين ليتمكنوا من استلام كرة آمنة.
- لا يوجد حراس مرمى في هذه اللعبة.
- للتسجيل، يجب على اللاعبين تمرير الكرة بشكل مرتد من الأرض بين القمعين.

التنويع:

- أي مرمى هو المرمى الخاص بك.
- اللعب من دون تنطيط الكرة.
- تحديد نوع التمريرة المسموح بها.
- يُسمح للاعب الأخير استخدام رجليه في الدفاع عن المرمى.
- قم بتحديد منطقة أو خط تصويب للتسجيل.

نقاط التدريب

- جد طريقك.
- العب بوجود الدفاع واتجه نحو المرمى.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً عند خط الوسط أو خط المرمى، بحيث يكونون مواجهين لك.
- قم بالتأكيد على القدرة على التعبير عن المشاعر واطلب من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية عن ذلك.
- بعد دقيقة أو دقيقتين، اجمع اللاعبين معاً وقم بمراجعة بعض الأمثلة الإيجابية التي تم تمثيلها وكيفية ارتباطها بحياتهم اليومية.

أمثلة:

- إيجابية: التصرف بسعادة، الهتاف، القفز، الضحك
- سلبية: تبدو حزين أو مرفوض، البكاء، الصراخ

الحصة التدريبية ٢ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية	٨٠ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	الاحترام والتسامح
الرياضية	دفاع رجل لرجل

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني ١٠ دقائق	ساعة توقيت ملعب كامل
الإحماء ١٠ دقائق	ساعة توقيت ١٥ قمع نصف معلب

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي ١ ٢٠ دقيقة	ساعة توقيت ٧ كرات نصف ملعب
الجزء الرئيسي ٢ ١٥ دقيقة	ساعة توقيت كرة واحدة أو أكثر ٨ اقماع ١٠ شباحات تمايز ملعب كامل

المرحلة النهائية

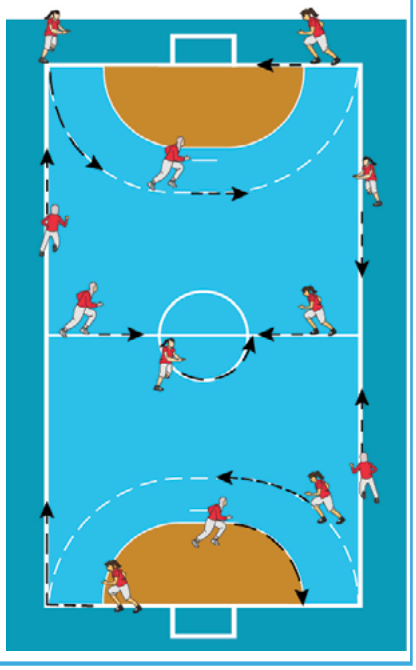
الخلاصة ٢٠ دقيقة	ساعة توقيت كرة واحدة ٤ اقماع نصف ملعب
التغذية الراجعة ٥ دقائق	ساعة توقيت نصف ملعب

يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها
من خلال الترحيب بجميع اللاعبات شخصياً عندما يصلن إلى الحصة التدريبية.

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

الركض في اتجاهات متقاطعة وتقديم التحية



التنظيم والاجراءات:

- تركض جميع اللاعبات في أنحاء الملعب.
- يجب عليهن اتباع خطوط ملعب كرة اليد في أي اتجاه يخترنه.
- عندما تلتقي اللاعبة مع لاعبة أخرى، فإنهن يتصافحن قبل تقاطع المسارات ومواصلة الركض.

التنويع:

- بدلاً من الركض، يمكن للاعبات القيام بحركة اخرى، مثل القفز للأمام، أو القفز على قدم واحدة، أو الركض للخلف، إلخ. ويجب على المدربة تغيير الحركات بشكل متكرر.
- تغيير التحية: اطلبي من اللاعبات ضرب الكف بالكف عالياً أو اختاري طريقة فريدة لتحيي اللاعبات بعضهن البعض.
- إذا لم يكن هناك خطوط، فعلى اللاعبات فقط الركض بشكل متقاطع، وبعد تحية إحدى اللاعبات، تملس اللاعبة أحد الخطوط الجانبية أو زوايا الملعب.

نقاط التدريب

أظهري الاحترام تجاه كل شخص تقابلينه.

إحماء الجسم استعداداً للحصة التدريبية.

الإحماء

المرآة في أزواج

التنظيم والاجراءات:

- تشكيل أزواج من اللاعبات (اللاعبة أ واللاعبة ب).
- تواجه اللاعبتان بعضهن البعض في المنطقة المحددة.
- اللاعبة أ هي القائدة؛ واللاعبة ب هي التابعة.
- تبدأ اللاعبة أ بالحركة في أنحاء منطقتها في اتجاهات مختلفة؛ ويجب على اللاعبة ب تقليد حركات القائدة.
- تحدد المدربة وقتاً معيناً ثم تُبدّل اللاعبات أدوارهن.

التنويع:

- يجب على اللاعبة ب اتباع حركات القائدة في الاتجاه المعاكس.

- اتخاذ وضعية الدفاع الأساسية وعمل حركات دفاعية فقط.
- وضع الأقماع في زاوية منطقة اللعب؛ ويجب على اللاعبات التحرك في وضعية دفاعية ولمس الأقماع.
- اللعب في مجموعات من ثلاث لاعبات أو أكثر؛ بحيث تكون إحدى اللاعبات القائدة، وتصطف جميع اللاعبات الأخريات مقابل القائدة ويقلدن تحركاتها.

نقاط التدريب

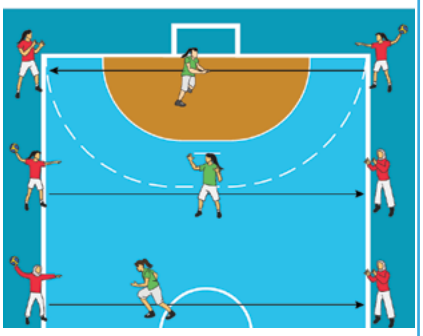
ركّزي .

الاستجابة والعمل على حركات الدفاع المتعددة.

المرحلة الرئيسية

ثلاث لاعبات معاً، التمرير وقطع الكرة

الجزء الرئيسي ١



التنظيم والاجراءات:

- قسّمي المجموعة إلى فرق من ثلاث لاعبات؛ بحيث لدى كل فريق كرة.
- تحاول لاعبة واحدة في الوسط قطع تمريرات اللاعبتين الآخرتين.
- يُسمح للمدافعة التحرك بحرية بين اللاعبتين.
- لا يُسمح للاعبات الهجوم إلّا باستخدام التمريرات المباشرة أو المرتدة (ليس التمريرات العالية أو الالتفافية) ولا يمكنهن التحرك أكثر من متر واحد إلى كل جانب لاستلام التمريرة.
- عند قطع المدافعة للكرة، فإنها تقوم بالتبديل مع اللاعبة التي قامت بالتمريرة.

التنويع:

- السماح للاعبات بالتحرك بحرية في الملعب بأكمله.
- يكون لدى كل فريق ثلاث إلى خمس كرات؛ تبدأ لاعبة واحد وتحاول تمرير كل كراتها إلى الجانب الآخر. إذا قامت اللاعبة المدافعة بإمساك الكرة، فإنها تحتفظ بها؛ وعند تمرير جميع الكرات، يتم احتساب النقاط للمدافعة وتغيير المراكز. تفوز المدافعة التي قامت بقطع أكبر عدد من الكرات.
- قومي بتغيير المسافة لتسهيل اللعبة أو جعلها أكثر صعوبة.

نقاط التدريب

- الملاحظة والتركيز.
- قطع الكرة والتوقع.

الدفاع عن المملكة

الجزء الرئيسي ٢

التنظيم والاجراءات:

- قسمي المجموعة إلى فريقين يلعبان وفقاً لقواعد كرة اليد.
- حددي منطقة اللعب ومنطقتين يُطلق عليهما اسم «المملكة» باستخدام الأقماع.
- في كل مملكة يوجد لاعبة واحدة («الملكة»).
- الهدف هو تمرير الكرة إلى الملكة واستلام الكرة منها.
- عندما تتمكن الملكة من تمرير الكرة إلى نفس اللاعبة، يسجل الفريق نقطة.
- بعد الهدف، يستحوذ الفريق المنافس على الكرة.
- في حالة انتهاك أي لاعبة لقواعد كرة اليد، يحصل الفريق المنافس على الكرة.

التنويع:

- اللعب من دون تنطيط الكرة.
- تحديد نوع التمريرات المسموحة (مثلاً، التمريرات المرتدة أو تمريرات من القفز، أو التمرير بكلتا اليدين، أو دحرجة الكرة، إلخ، ولكن دون تحديد نوع التمريرات إلى الملكة).

نقاط التدريب

- أظهري اللعب النظيف من خلال عدم إيذاء الخصم.
- تحدّي الخصم وركّزي على قطع الكرة.

المرحلة النهائية

٤+١ مع حارسة مرمى على ملعب كرة يد مُصغّرة

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- قسّمي اللاعبات إلى فرق مُكوّنة من خمس لاعبات.
- يلعب فريقان ضد بعضهما البعض.
- تحدد المدربة ملعباً واحداً (أو أكثر حسب الحاجة) مع وضع أهداف مكونة من أقماع (على بعد ثلاثة أمتار من بعضها البعض) في كل جانب (ملاعب كرة يد مصغرة – يرجى الاطلاع على الفصل الأول: اشكال متعددة للعبة).
- تدافع كل لاعبة على لاعبة واحدة ويجب عليها في نفس الوقت قطع الكرة للاستحواذ على الكرة لفريقها.
- يجب على اللاعبات الهروب من المدافعات للتمكن من استلام كرة آمنة.
- تكون حارسة المرمى في حالة انتباه كامل، وتراقب أي كرة قادمة.
- يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.

التنويع:

- لا تسمحي بتنطيط الكرة، أو حددي نوع التمريرة المسموح بها.
- يمكنك فقط التصويب على المرمى بعد أن يتم تمرير الكرة إلى جميع اللاعبات في الفريق (هذا يجبر اللاعبات على إشراك الجميع).
- اللعب بنظام التناوب بأكثر من فريقين؛ بعد ثلاث دقائق من وقت اللعب، تنتقل الفرق الفائزة إلى منطقة اللعب التالية.

نقاط التدريب

- لا تستسلمن، وتعلّمن اللعب معاً وإشراك جميع اللاعبات.
- العمل على الدفاع عن قرب وقطع التمريرات، والتصويب مقابل حارسة المرمى.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللاعبات في دائرة واذكري عبارة أو كلمة رئيسية متعلقة بالحصة التدريبية.
- اطلبي من اللاعبات أن يصفقن بصوت عالٍ إذا كانت هذه العبارة أو الكلمة الرئيسية واضحة أثناء الحصة التدريبية أو بهدوء إذا كانت غير ملحوظة.
- قومي بالتوسّع في كل عبارة أو كلمة رئيسية وإضافة سياق لها حسب الضرورة، وقومي بإشراك اللاعبات في النقاش.

أمثلة:

- حرصت اللاعبات على تقديم التحية للجميع.
- لم تُطبق اللاعبات جميع القواعد التي وضعتها المدربة.
- كانت اللاعبات يدفعن بعضهن البعض عن قصد.

الأطفال

من ٩ – ١٢ سنوات

من ٩ - ١٢ سنوات

المهارات الاجتماعية

- المرونة
- الكرم
- الحل السلمي للنزاعات
- رفع مستوى الوعي تجاه الفروق بين الجنسين
- تقدير الآخر
- مهارات الاتصال
- روح المبادرة / الإبداع
- الاتقان
- التقييم الذاتي
- القيادة

المهارات الرياضية

- تعزيز وتطوير المهارات الأساسية
- التعرف على المراكز المختلفة
- اللعب في حالات اللعب ١ ضد ١ (التمويه) و٢ ضد ٢ (التمرير والجري)
- تعلم التنويعات في الدفاع رجل لرجل، التمركز بين الكرة واللاعب المنافس وقطع الكرة
- تطوير المعرفة في المبادئ التكتيكية الأساسية في الهجوم والدفاع
- تحديد حراس المرمى وتطوير مهارات حارس المرمى الأساسية

الحصة التدريبية ١ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية	٩٠ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	مهارات الاتصال
الرياضية	تعاون الهجوم – مرّر ثم تقدّم

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

١٠ دقائق

ساعة توقيت | ٤ صناديق | ١٥ قمع | ٤شباحات تمايز | نصف ملعب

الإحماء

١٠ دقائق

ساعة توقيت | كرة واحدة | نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي ١

٢٠ دقيقة

ساعة توقيت | ١٠ كرات | قُمعان | مرمى واحد | ملعب كامل

الجزء الرئيسي ٢

٢٥دقيقة

ساعة توقيت | ٥ كرات | ٣ شباحات تمايز | مرمى واحد | ملعب كامل

المرحلة النهائية

الخلاصة

٢٠ دقيقة

ساعة توقيت | كرة واحدة | ٨ اقماع | مرميان | نصف ملعب

التغذية الراجعة

٥ دقائق

ساعة توقيت | قُمعان | نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها
من خلال التحدث إلى اللاعبين بنفس الأسلوب الذي أحب أن يستخدموا معي.

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

وجّه صديقك

التنظيم والاجراءات:

- قم بتقسيم اللاعبين إلى أربعة فرق تصطف في زوايا منطقة اللعب.
- يكون أول لاعب معصوب العينين (يغطي عينيه).
- اللاعب التالي في الصف هو القائد ويوجه اللاعب معصوب العينين ليلتقط إحدى المواد (قمع، شباح تمايز، زجاجة) وإعادتها إلى منطقة الفريق.
- يقوم القائد بتوجيه زميله لفظياً فقط.
- عندما يصبح القمع آمناً في «مملكته»، فإن اللاعب الذي كان قائداً يصبح الآن معصوب العينين، ويصبح اللاعب التالي قائداً.
- يجب على القائد إعطاء توجيهات واضحة.
- يستمر اللعب حتى يتم أخذ جميع المواد من منطقة الوسط.
- الفريق الذي يجمع أكبر عدد من المواد هو الفائز.

التنويع:

- يمكن لكل فريق إرسال لاعبين معصوبي العينين في نفس الوقت، بحيث يمسكان أيدي بعضهما البعض.
- يمكن أن يكون هناك لاعب مشتت يوجه جميع اللاعبين لتغيير اتجاهاتهم.
- نشر الأقماع في أنحاء الملعب بدلاً من إبقائها في الوسط.

نقاط التدريب

- هناك دائماً طرفان في الاتصال؛ الاستماع مهم ليفهم الطرفان بعضهما البعض.
- استمع لتوجيهات مدرّبك وطبّقها بثقة.

الإحماء

الصّيد بالكرة

التنظيم والاجراءات:

- قم بتحديد منطقة اللعب.
- يبدأ لاعبان بصفتهما «صيادان».
- يجب على الصيادين لمس اللاعبين الآخرين بالكرة لجعلهم جزءاً من فريق الصيد.
- ينضم اللاعبون الذين تم لمسهم إلى فريق الصيد، الذي يمكن للاعبيه تمرير الكرة فيما بينهم للاقتراب من اللاعبين المختارين.
- الهدف هو أن يصبح جميع اللاعبين في فريق الصيد.

التنويع:

- قم باستخدام كرات مختلفة.
- قم بتحديد نوع التمريرات المسموح بها (مثلاً، التمريرات المرتدة فقط).
- قم بتغيير مساحة منطقة اللعب بحيث تصبح أصغر أو أكبر.

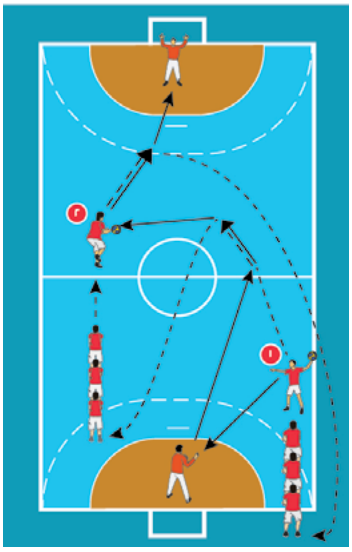
نقاط التدريب

- تواصلوا واعملوا معاً حتى تتمكنوا من إمساك الآخرين.
- انطلق نحو الهدف واستلم تمريرة سريعة.

المرحلة الرئيسية

التمرير والتصويب

الجزء الرئيسي ١



التنظيم والاجراءات:

- يصطف نصف اللاعبين (المجموعة ١) في مركز الجناح وبحوزتهم كرات.
- يصطف النصف الآخر (المجموعة ٢) على خط الوسط من دون كرات.
- اللاعب الأول من المجموعة ١ يمرر الكرة إلى حارس المرمى أو المدرب ويستلمها منه قبل وصوله إلى خط الوسط مباشرة.
- الآن يمرر الكرة إلى اللاعب المتحرك من المجموعة ٢، الذي يستلم الكرة ويصوّبها.

التنويع:

- تحديد التمريرات المسموح بها (مثل التمريرات المباشرة أو التمريرات من القفز فقط).
- وضع مدافع سلبي على أحد الجانبين أو كليهما.
- يجب على اللاعب ٢ القيام بحركة تمويه بدون الكرة قبل استلام التمريرة من اللاعب ١.

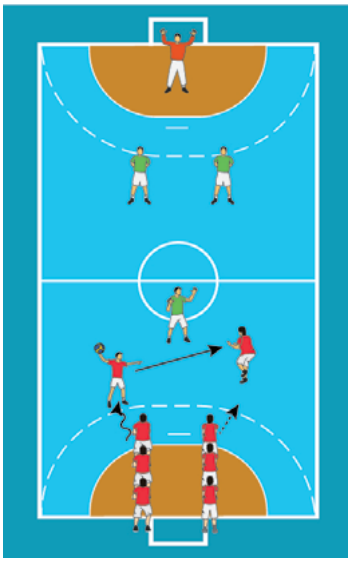
نقاط التدريب

المراقبة والتوقع هما أيضاً من أشكال الاتصال.

التوقيت لدى اللاعب ٢ مهم؛ حيث يجب عليه استلام الكرة أثناء الركض وأن يكون قريباً بما يكفي من المرمى حتى يتمكن من التصويب دون تنطيط الكرة.

الهجوم المرتد في أزواج مع الدفاع السلبي

الجزء الرئيسي ٢



التنظيم والاجراءات:

- يشكل اللاعبين أزواج ويصطفون عند خط الستة أمتار.
- يدافع أحد المدافعين في النصف الأول حتى خط الوسط.
- يدافع مدافعان سلبيان آخران (الأذرع خلف الظهر) من خط الوسط.
- يتحرك الزوج للأمام، ويمرران الكرة فيما بينهما ليتخطيا الدفاع والتسجيل في المرمى.
- عندما ينجحان في التسجيل، فإنهما يعودان إلى نقطة البداية، مع القيام بحركات رشاقة على الخط الجانبي أو المزيد من التمريرات قبل الاصطفاف من جديد.
- قم بتغيير الدفاع بعد كل جولة.

التنويع:

- تحديد نوع التمريرات المسموح بها.
- عدم السماح بتنطيط الكرة.
- اللعب بدفاع متحرك بحرية (دفاع إيجابي).

نقاط التدريب

لكي تحقق هدفك، يجب عليك التحرك إلى الأمام وليس إلى الخلف.

ركّز على المساحة الفارغة.

المرحلة النهائية

كرة اليد ذات الثلاث مناطق

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- قم بتحديد ثلاث مناطق: منطقتين تسجيل خارجيتين ومنطقة وسط واحدة.
- يتم اللعب على المرميان أو استخدم الأقماع أو المقاعد أو الصناديق لتحديد المرميان.
- قم بتقسيم المجموعة إلى فريقين وتقسيم لاعبين كل فريق بالتساوي بين المناطق الثلاث.
- الهدف هو التسجيل في المرمى، ولكن يُسمح للاعبين بالتحرك فقط في المنطقة المخصصة لهم.
- يتم اللعب وفقاً لقواعد كرة اليد.
- لا يُسمح بالتمرير إلى المنطقة السابقة (الى الخلف)، وإنما فقط للأمام.
- بعد ثلاث دقائق، يقوم اللاعبين بتبديل المناطق.

التنويع:

- إضافة بعض التنويعات في التمريرات (مثلاً، التمريرات غير المباشرة فقط، عدم التمرير إلى الخلف [المنطقة السابقة]، عدم التمرير المزدوج).
- عدم السماح بتنطيط الكرة.
- إضافة جوكر لكل فريق يمكنه التحرك بحرية بين جميع المناطق ولكن لا يُسمح له بالتسجيل.
- اللعب من غير تحدث لتحسين الاتصال غير اللفظي ورؤية الملعب.

نقاط التدريب

«الفهم الأعمى» بين الأفراد يمكن تطويره من خلال مهارات التوقع.

يُقصد برؤية الملعب رؤية المساحة الفارغة (بالنسبة للمستلم) واللاعبين غير المراقبين (بالنسبة للمُمرِّر)

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اجمع اللاعبين معاً، وضع قمعين على بُعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضح أن القمعين يمثلان الهدفين المختلفين للحصة التدريبية: الهدف الرياضي والهدف الاجتماعي.
- اطلب من اللاعبين الوقوف في النقطة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي حققوا أكبر تقدم نحوه في هذه الحصة التدريبية.
- يمكن للاعب الوقوف في منتصف المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنه حقق تقدماً متساوياً نحو كلا الهدفين. اطلب من بعض اللاعبين توضيح أسبابهم وراء اختيارهم لمكان وقوفهم، وحاول إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي.
- يمكن للمدرب تكرار التمرين نفسه لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء اللاعبين.

أمثلة:

- الهدف الرياضي: تعلمت أن عليّ النظر حولي والتحرك نحو المساحات الفارغة.
- الهدف الاجتماعي: يمكن أن يحدث الاتصال بطرق مختلفة عديدة.

الحصة التدريبية ٢ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية	٩٠ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	الثقة بالنفس
الرياضية	الهجوم الفردي – التمويه

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني
١٠ دقائق

نصف ملعب

ساعة توقيت

الإحماء
١٠ دقائق

ساعة توقيت

١٠ كرات

١٠ أقلام

١٠ أوراق

نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي ١
٢٠ دقيقة

ساعة توقيت

من ٥- ١٠ كرات

٣ اقماع

مرمى واحد

نصف ملعب

الجزء الرئيسي ٢
٢٠ دقيقة

ساعة توقيت

من ٥- ١٠ كرات

قُمعان

مرمى واحد

نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة
٢٠ دقيقة

ساعة توقيت

كرة واحدة

مرميان

٦ شباحات تمايز

ملعب كامل

التغذية الراجعة
١٠ دقائق

ساعة توقيت

قُمعان

نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها
من خلال التحلي بالثقة بالنفس عن طريق تصميم التمارين المُعدة بشكل صحيح لجلساتي التدريبية.

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

دائرة الرقص

التنظيم والاجراءات:

- تشكل اللاعبات دائرة.
- تبدأ اللعبة بقول إحدى اللاعبات: «اسمي . . . وهذه هي حركتي». وتقوم اللاعبة بأي حركة تختارها.
- يجب أن تعيد جميع اللاعبات من ورائها بقول «اسمها... وهذ هي حركة [الاسم]» ويقلّدن الحركة معاً.
- ثم ينتقل الدور إلى لاعبة أخرى لتفعل الأمر نفسه حتى تكون كل لاعبة قد قامت بحركة.

التنويع:

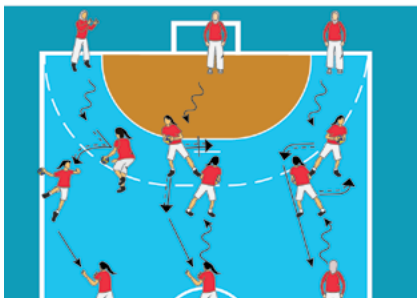
- استخدام كرة وتمريرها إلى اللاعبة التالية التي ستقوم بحركة من بعدك.

نقاط التدريب

- تعرّفن على بعضكن البعض.
- إحماء الجسم والعقل.

الإحماء

التمويه بثقة لرسم وجه مبتسم



التنظيم والاجراءات:

- يتم تقسيم اللاعبات إلى مجموعات مكونة من أربع لاعبات.
- تصطف لاعبتين وتواجههن اللاعبتين الأخرتين (تقرر المدربة المسافة بينهن).
- تقوم أول لاعبتين بالركض إلى الأمام مع تنطيط الكرة حتى تلتقين.
- ثم يقمن بالتمويه في نفس الوقت في اتجاهين متعاكسين.
- يمررن الكرة إلى اللاعبة الثانية في الصف بعد القيام بتمويه ناجح.
- يُسمح لكل لاعبة كانت واثقة من أدائها برسم خط واحد لإكمال رمز الوجه المبتسم: :).
- يتم إعادة التمرين مع اللاعبتين الثانيتين حتى ينتهي الفريق من رسمتيه.

التنويع:

- بعد التمويه، التمرير باستخدام التمرير من القفز.
- زيادة المسافة بين اللاعبتين بحيث يقمن بتمريرات أطول.

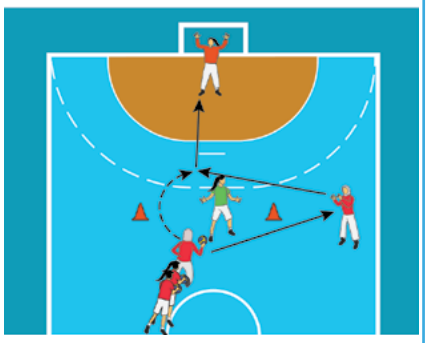
نقاط التدريب

- تحسين التقييم الذاتي
- تكرار تكنيك التمويه لمرات كثيرة.

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي ١

تجاوز الدفاع والتصويب



التنظيم والاجراءات:

- يتم وضع مدافعة واحدة بين قمعين في المنطقة التي تشكل المسار الوحيد نحو المرمى. وتقف المدربة أو المساعدة بجانب أحد القمعين لاستلام الكرة وإعادة تمريرها.
- تصطف اللاعبات في مواجهة المدافعة، وتبدأ اللاعبة الأولى في الصف.
- تمرر الكرة إلى المدربة وتتجاوز المدافعة.
- بعد أن تقوم اللاعبة بتجاوز المدافعة، تستلم الكرة مرة أخرى للتصويب.
- يتم تغيير المدافعة بعد خمسة تصويبات أو بعد أن تقوم جميع اللاعبات بالتصويب مرة واحدة.

التنويع:

- يمكن وضع لاعبات للاستلام والتمرير على جانبي القمعين.
- تطوير التمرين: إضافة مدافعة ثانية عند خط التسعة أمتار. بعد تخطي المدافعة الأولى (عند خط الاثني عشر متراً)، تمرر المدربة الكرة إلى اللاعبة المهاجمة، التي يجب عليها الآن التمويه بالكرة أمام المدافعة الثانية ثم التصويب (تكون المدافعة سلبية في البداية).

نقاط التدريب

- حاولي أن تحققي النجاح من المرة الأولى؛ لا تتردي في تغيير الاتجاه
- وجهي المدافعة إلى الاتجاه المعاكس لخلق مساحة فارغة.

الجزء الرئيسي ٢

اللاعبة الأسرع تحصل على الكرة

التنظيم والاجراءات:

- يتم تقسيم اللاعبات إلى مجموعتين واصطفاف كل مجموعة في أحد جانبي خط منتصف الملعب.
- تقف المدربة/المساعدة في وسط خط منتصف الملعب مع الكرات.
- عندما ترمي المدربة الكرة، أو عند الإشارة، يُسمح للاعبة الأولى في كل مجموعة بالتحرك للأمام للسيطرة على الكرة.
- تحاول اللاعبة التي تمسك الكرة تسجيل هدف، وتحاول اللاعبة الأخرى الدفاع عن المرمى.

التنويع:

- تلعب لاعبتان كفريق من كل جانب ويركضن في الوقت نفسه للعب ٢ ضد ٢.
- يمكن للمدربة دحرجة الكرة على الأرض.
- تغيير وضعية البداية للاعبات. اطلبي منهن أن يغلقن أعينهم والاستجابة للإشارة اللفظية، أو البدء من وضعية تمرين الضغط، أو الاستلقاء على الظهر، أو اتخاذ وضعية القرفصاء ظهراً لظهر.

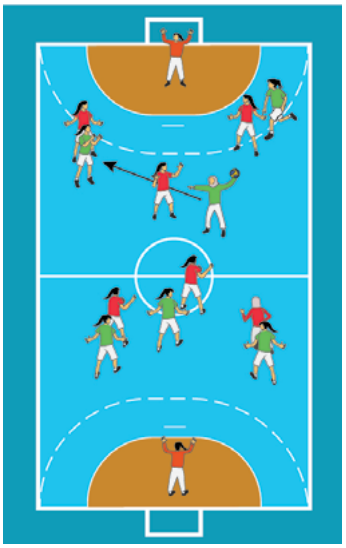
نقاط التدريب

- حافظن على شدة التمرين.
- التمرير والقطع (pass and cut) في لعبة ٣ ضد ٢ (مهارة أساسية للهجمة المرتدة السريعة).

المرحلة النهائية

اللعب ٢ x ٣ ضد ٣

الخلاصة



التنظيم والاجراءات:

- يكون هناك فريقان (الفريق أ والفريق ب) في الملعب؛ ثلاث لاعبات من كل فريق في كل نصف من نصفي الملعب.
- في النصف الأول، يهاجم الفريق أ الفريق ب، وفي النصف الثاني، يهاجم الفريق ب الفريق أ.
- الهدف هو تسجيل الأهداف.
- عندما تحصل إحدى المدافعات على الكرة، يجب عليها تمرير الكرة بشكل سريع لزميلاتها في الفريق في نصف الملعب الآخر.
- البدء برمية حارسة المرمى بعد تسجيل الهدف بدلاً من رمي الكرة من نقطة الوسط.
- تغيير فرق الهجوم والدفاع بعد مرور خمس دقائق أو بعد تسجيل ثلاثة إلى خمسة أهداف.

التنويع:

- لعب مباراة يتفوق فيها عدد لاعبات أحد الفريقين على الآخر (٣ ضد ٢) مع للاعبات المبتدئات (قومي بتصغير منطقة اللعب في هذه الحالة).
- اللعب مع لاعبة جوكر في كل نصف ملعب والتي لا يُسمح لها بالتسجيل.
- يُسمح فقط بالتمريرات المرتدة من الأرض، ولا يُسمح بالتمريرات المزدوجة.

نقاط التدريب

اكتسبن الثقة من خلال اللعب معاً والتغلب على التحديات .

أصبحي لاعبة جيدة من خلال استخدام حركات التمويه.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللاعبات معاً، وضعي قمعين على بُعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضحي أن القمعين يمثلان الهدفين المختلفين للحصة التدريبية: الهدف الرياضي والهدف الاجتماعي.
- اطلبي من اللاعبات الوقوف في النقطة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي حققن أكبر تقدم نحوه في هذه الحصة. يمكن للاعبة الوقوف في منتصف المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنها حققت تقدماً متساوياً نحو كلا الهدفين.
- اطلبي من بعض اللاعبات توضيح الأسباب وراء اختيارهن لمكان وقوفهن، وحاولي إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي.
- يمكن للمدربة تكرار التمرين نفسه لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء أي من اللاعبات.

أمثلة:

- الهدف الرياضي: تعلمت أن معرفة كيفية التمويه ستجعلني لاعبة أفضل.
- الهدف الاجتماعي: الآن أنا أعرف مدى قدرتي على القيام بالتمويه.

الشباب

من ١٣ – ١٦ سنوات

من ١٣ - ١٦ سنوات

المهارات الاجتماعية

- المشاركة في ديناميكيات الفريق
- مهارات الاتصال
- العناية الشخصية / خطة الحياة
- الرغبة بالتوصل لاتفاقيات
- روح المبادرة والإبداع
- الحقوق والواجبات
- التقييم الذاتي
- القيادة

المهارات الرياضية

- اتقان المهارات الأساسية تحت الضغط (الوقت والمنافس)
- معرفة التشكيلات (المراكز) الدفاعية المختلفة والتعاون في الدفاع
- تطوير المهارات الفردية للمراكز المختلفة في الهجوم
- اظهار الرؤية في الملعب والقيام بمبادرات تكتيكية في الهجوم والدفاع
- تطوير مهارة التمويه في حالات اللعب ١ ضد ١
- تطوير الضغط والتحركات الهجومية الضاغطة والحجز
- تطوير التقاطع في حالات اللعب ٢ ضد ١

الحصة التدريبية ١ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ١٠٠ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	الرغبة بالتوصل لاتفاقيات
الرياضية	التعاون في الهجوم — التقاطع

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني ١٠ دقائق	ساعة توقيت	كرة واحدة	مرميان	١٠ x ١ شباحات تمايز	ملعب كامل	
الإحماء ١٠ دقائق	ساعة توقيت	٤ كرات	٤ اقماع	٥ x ٣ شباحات تمايز	نصف ملعب	

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي ١ ٢٥ دقيقة	ساعة توقيت	١٠ كرات	قُمعان	مرمى واحد	نصف ملعب	
الجزء الرئيسي ٢ ٢٥ دقيقة	ساعة توقيت	٤ كرات	قُمعان	مرمى واحد	شباح تمايز	نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة ٢٥ دقيقة	ساعة توقيت	كرة واحدة	٨ اقماع	٦ شباحات تمايز	مرميان	ملعب كامل
التغذية الراجعة ٥ دقائق	ساعة توقيت	٣ اقماع	نصف ملعب			

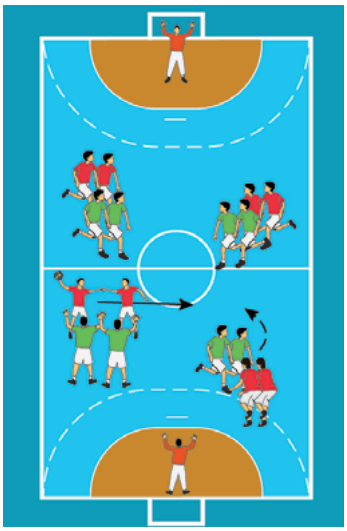
يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها

من خلال السماح للاعبين بالمساعدة في تحديد التنويعات أو قواعد اللعبة، وطرح أسئلة على اللاعبين مثل «هل نلعب مع تنطيط الكرة أو بدونه؟» أو، في لعبة قطع الكرة، «هل يجب أن نقوم بسبع أو عشر تمريرات قبل احتساب نقطة؟»

المرحلة الأولية

كرة اليد في أزواج

التنشيط الذهني



التنظيم والاجراءات:

- قُم بتقسيم المجموعة إلى فريقين.
- في كل فريق، يشكل اللاعبون أزواجاً من خلال إمساك أيدي بعضهم البعض؛ لا يسمح لهم بإفلاتها في أي وقت.
- يلعب الفريقان ضد بعضهما البعض وفقاً لقواعد كرة اليد (الثلاث خطوات، تنطيط الكرة، الثلاث ثوانٍ، إلخ).
- الهدف هو تسجيل هدف.

التنويع:

- لعب اللعبة بكرات مختلفة للتدريب على التوافق والاحساس بالكرة (كرة قدم، كرة تنس، بالون منفوخ بالهواء، إلخ).
- إعطاء نقطة إذا تم وضع الكرة داخل المرمى.
- إعطاء نقطة فقط إذا تم إمساك الكرة أثناء الوقوف داخل المرمى ويقوم الشخص بحمل شريكه على ظهره.
- لعب اللعبة دون التحدث.

نقاط التدريب

توصلوا لاتفاق من خلال التحرك معاً في اتجاه واحد.

تحركوا إلى المساحات الفارغة واستخدموا الملعب بأكمله. إذا لم يكن أمامكم أحد، انطلقوا نحو المرمى.

قطع الكرة بعدة فرق

الإحماء

التنظيم والاجراءات:

- قُم بتقسيم المجموعة إلى أربعة فرق مُكوّنة من خمسة لاعبين.
- يكون كل فريق لديه كرة.
- قبل أن تبدأ الفرق في اللعب، يجب أن يتفق اللاعبين فيما بينهم بشأن عدد التمريرات التي يجب عليهم القيام بها من أجل الفوز (يوصى القيام بخمس إلى عشر تمريرات، أو حتى أقل بالنسبة للمبتدئين).
- تحاول الفرق بعد ذلك تحقيق العدد المتفق عليه من خلال التمرير فيما بينها في منطقة اللعب.
- في الوقت نفسه، يُسمح للفرق باعتراض التمريرات من جميع الفرق الأخرى.
- عندما يعترض اللاعب كرة فريق آخر، يقوم بوضعها على الأرض ويكمل اللعب.
- الفريق الذي تخرج كرته من منطقة اللعب أو يعترضها فريق آخر يجب أن يبدأ العد من الصفر مجدداً.
- الفريق الذي يحقق عدد التمريرات المتفق عليه أولاً يفوز.

التنويع:

- تغيير نوع التمريرات المستخدم (مثلاً، التمريرات غير المباشرة فقط، التمريرات التي تتم باليد الأضعف فقط، عدم السماح بالتمريرات المزدوجة).
- بعد كل تمريرة، يجب على اللاعب القيام بمهمة إضافية قبل العودة إلى اللعبة (لمس زاوية أو قمع أو القيام بتمرين بيربي).
- تعديل منطقة اللعب وفقاً لمستوى المهارة (المنطقة الأصغر تعني مساحة أقل ولاعبين ذو مستوى متقدم).

نقاط التدريب

ساعد زملاءك اللاعبين من خلال تصرفاتك وذلك بإظهار الرغبة باستلام تمريرة.

تحرّك إلى المساحة الفارغة، وكن مستعداً للعب، ومرر من مسافة قصيرة لتجنب قطع الكرة.

المرحلة الرئيسية

التمريرات المتسلسلة مع التقاطع وإحماء حارس مرمى

الجزء الرئيسي ١

التنظيم والاجراءات:

- يصطف اللاعبون في صف واحد في مركز صانع الألعاب (لاعب الظهير الوسط)، وبحوزة كل منهم كرة واحدة ويواجهون المرمى. يتم وضع لاعبَين اثنين بدون كرات على كلا الجانبين، في مركزَي الظهير الأيمن والظهير الأيسر، بصفتهما مُرسلَين للكرة.
- يقوم اللاعب الأول بأداء التقاطع أمام القمع مع الظهير الأيسر، الذي يقوم بعد ذلك بالتصويب وفقاً لترتيب معين (أول تصويبة قصيرة في الزوايا العليا، ثم طويلة في الزوايا السفلية، ثم قصيرة متوسطة الارتفاع).
- يقوم اللاعب الذي قام بالتقاطع (الظهير الوسط) بالتبديل الظهير الأيسر أو الظهير الأيمن ليقوم بالتصويب.
- بعد التصويب، يلتقط اللاعب كرته ويقف في نهاية صف لاعبي الظهير الوسط.

التنويع:

- مهمة إضافية: بعد التصويب، التقط كرتك واركض بشكل متعرّج أو قم بأي تمرينات رياضية إضافية على الجانب قبل الاصطفاف من جديد.
- القيام بالتقاطع على الجانبين، والتناوب بين مركزي الظهير الأيسر والجناح الأيسر، والذي يقوم بعد ذلك بالتصويب. يقوم الظهير الأيمن بالتقاطع مع الجناح الأيمن.

نقاط التدريب

لتحقيق مكاسب جيدة للأداء، فإن التوافق أمر هام (التوقيت).

قم بالتقاطع بشكل قريب خلف زميلك لتأمين تمريرة آمنة وسريعة؛ الخطوة الأخيرة تنطلق نحو المرمى قبل القيام بتصويبة من القفز.

التقاطع بعد الضغط

الجزء الرئيسي ٢

التنظيم والاجراءات:

- يلعب لاعبان ضد مدافع واحد (الظهير الأيسر والظهير الوسط ضد المدافع الأيمن).
- يدافع المدافع عند خط التسعة أمتار.
- يحاول المهاجمان استخدام التقاطع لتخطي المدافع.
- اللاعب الذي يضغط أولاً يبدأ بحركة تمويه نحو زميله، ثم يجب عليه أن يقرر إما أن يخترق، إذا لم يكن المدافع يتبعه، أو أن يمرر الكرة إلى زميله الذي يقوم بالتقاطع القريب خلفه.

نقاط التدريب

يحدث التواصل أيضاً دون التحدث؛ يجب عليك مراقبة المواقف والتصرف وفقاً لها.

ابحث عن فرصتك للتسجيل؛ إذا كان مدافعك يتحرك معك، مرّر الكرة إلى زميلك.

التنويع:

- اللعب بمدافعين سلبيين بالنسبة للمبتدئين.
- لعب ٢ضد ٢ بالنسبة للاعبين المتقدمين.
- اللعب أيضاً بمركزي الجناح والظهير.

المرحلة النهائية

٢ x ٣ ضد ٣ مع التقاطع

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- قم بتقسيم المجموعة إلى فرق مكونة من ثلاثة لاعبين؛ يلعب فريقان معاً دائماً.
- قرّر بشأن المساحة، واستخدم الأقماع لتقييد منطقة اللعب.
- في أحد نصفي الملعب (المنطقة ١)، الفريق أ١ يدافع والفريق ب١ يهاجم. في النصف الآخر من الملعب (المنطقة ٢)، الفريق ب٢ يدافع والفريق أ٢ يهاجم.
- تبدأ اللعبة في المنطقة ١. الهدف هو اختراق الدفاع والتسجيل باستخدام حركات التمويه أو التقاطع. يتعين على اللاعب الزميل أن يتحرك بشكل مستقيم أو أن يقوم بالتقاطع إذا كان اللاعب الضاغط يتحرك نحو جهته ويتبعه المدافع بحيث تكون هناك مساحة فارغة.
- بعد التسجيل أو فقدان الاستحواذ على الكرة، يحاول الفريق ب١ منع الفريق أ١ من تمرير الكرة إلى زملائهم في النصف الآخر. تبدأ اللعبة مرة أخرى في المنطقة ٢.

التنويع:

- عندما يكون هناك عدد أكبر من اللاعبين، استخدم الملعب بأكمله ويتم لعب ٢ ٤ ضد ٤ أو ٥ ضد ٥.
- بالنسبة للمبتدئين، يتم لعب مباراة يتفوق فيها عدد لاعبي أحد الفريقين على الآخر: ٣ ضد ٢ أو ٤ ضد ٣.
- نقل اللعبة من مركز الجناح إلى مركز الظهير الوسط.

نقاط التدريب

إن التعاون واتخاذ القرار هما عمليتان مهمتان في التوصل لاتفاق.

حلّل الموقف. هل أنت قادر على الاختراق؟ إذا لم تكن قادراً على ذلك، فأين يتحرك زميلك؟ هل قام بتمريرة مباشرة أم بالتقاطع؟

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- قم بوضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية. اجمع اللاعبين واطلب منهم الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدون أن المهارة الاجتماعية ذات الصلة فيها أكثر أهمية من غيرها.
- اطلب من لاعب أو اثنين من كل مجموعة عند كل قمع توضيح سبب اعتقادهما بأن تلك البيئة هي أكثر أهمية بالنسبة للمهارة الاجتماعية المستهدفة.
- بعد النقاش، كرر التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير آراء اللاعبين.

أمثلة:

- الرياضية: كرة اليد هي رياضة جماعية، لذا من المهم التوصل لاتفاق حول التكتيك الذي سيتم استخدامه أو دور كل لاعب في الملعب. إذا قرر أحد الأشخاص عدم تنفيذ توجيهات المدرب أو قائد الفريق، فسيعود ذلك بنتائج عكسية على روح الفريق والأهداف المشتركة.
- المدرسية: المهارات الاجتماعية ضرورية لصياغة اتفاق للقيام بالواجبات المدرسية وتنفيذ أوامر المعلم. وإلّا فيمكن لشخص واحد أن يُبطئ الصف المدرسي بأكمله أو سيكون متخلفاً عنه، الأمر الذي قد يؤثر أيضاً على الآخرين.
- المنزلية: من الضروري الاتفاق بشأن قواعد المنزل للسماح لسكانه بالعيش معاً في سلام.

الحصة التدريبية ٢ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية	١٠٠ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	الحقوق والواجبات، الانضباط
الرياضية	التعاون في الدفاع — تعريف دفاع المنطقة بتشكيلة ٥:١

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني
١٠ دقائق

ساعة توقيت

٢٠ ورقة

كرتان صغيرتان

٤ اقماع

نصف ملعب

الإحماء
١٠ دقائق

ساعة توقيت

كرة واحدة

نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي ١
٢٠ دقيقة

ساعة توقيت

٦ كرات

٣ اقماع

شباحي تمايز

مرمى واحد

نصف ملعب

الجزء الرئيسي ٢
٢٥ دقيقة

ساعة توقيت

كرة واحدة

قُمعان

مرمى واحد

٣ شباحات تمايز

نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة
٢٥ دقيقة

ساعة توقيت

كرة واحدة

٦ شباحات تمايز

نصف ملعب

التغذية الراجعة
١٠ دقائق

ساعة توقيت

نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها
من خلال الالتزام بالمواعيد والجدول الزمني خلال الحصص التدريبية.

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

الأنبوب الورقي

التنظيم والاجراءات:

- قسمي المجموعة إلى فريقين.
- يتم إعطاء كل لاعبة ورقة.
- تصطف لاعبات الفريق جنباً إلى جنب، وتمسك كل لاعبة ورقة واحدة نصف مطوية ومُثبتة بورقة اللاعبة التالية لبناء أنبوب متصل.
- حددي المسافة التي يجب على اللاعبات تغطيتها.
- تكون الكرة الصغيرة لدى آخر لاعبة في الصف، وبإشارة المدربة، تدع اللاعبة الكرة تنزلق في الأنبوب. وتركض كل لاعبة إلى مقدمة الصف لتمديد الأنبوب بمجرد أن تمر الكرة من خلال ورقتها.
- الهدف هو نقل الكرة إلى خط النهاية دون السماح لها بالسقوط على الأرض.
- الفريق الذي يصل إلى خط النهاية أولاً دون السماح للكرة بالسقوط يفوز.

التنويع:

- استخدام أكثر من كرة واحدة.

نقاط التدريب

- تحركي مع الفريق؛ كوني جزءاً منه، ولا تتقدمي لوحدك (العمل الجماعي).
- التحرك بسرعة كفريق، والتركيز.

الإحماء

سلسلة الدفاع – الدفاع عن منطقة المرمى

التنظيم والاجراءات:

- قسمي المجموعة إلى فرق مكونة من خمسة لاعبات (يمكن اللعب على كلا خطي الستة أمتار أو إنشاء خط آخر باستخدام أقماع).
- يكون أحد الفرق في وضع الهجوم ويتخذ اللاعبين مراكز الجناح الأيسر، والظهير الأيسر، والظهير الوسط، والظهير الأيمن، والجناح الأيمن.
- يقوم الفريق الآخر بالدفاع؛ تبدأ مدافعتان ممسكتان بأيدي بعضهن البعض في منطقة الرمية الحرة بينما المدافعات الأخريات ينتظرن على الجانب. تتحرك المدافعتان جانبياً لمنع الهجوم من التسجيل ولا يسمح لهما بإفلات أيديهما.
- يحاول الهجوم التسجيل عن طريق وضع الكرة على الأرض في منطقة المرمى؛ لا يتم احتساب نقطة إذا لمس الدفاع لاعبة الهجوم أثناء عملية وضع الكرة على الأرض.
- لا يُسمح للاعبات الهجوم بتجاوز أحد اللاعبات أثناء التمرير أو التنطيط، ولكن يُسمح لهن بتغيير اتجاه التمرير في أي وقت.
- في حال قام الهجوم بالتسجيل، تنضم لاعبة أخرى إلى سلسلة الدفاع حتى تصبح جميع اللاعبات في المباراة. يتم اللعب حتى يتم تسجيل خمس نقاط.

التنويع:

- قاعدة إضافية للهجوم: لا يُسمح للاعبات الهجوم بدخول منطقة الرمية الحرة إلا لمدة ثلاث ثوانٍ؛ هذا الأمر يجبرهن على التحرك إلى الأمام والخلف والتمرن على التحركات الهجومية الضاغطة.
- نقل خط الدفاع إلى خط التسعة أمتار (الدفاع الهجومي)؛ لا يُسمح لسلسلة الدفاع بعبور خط التسعة أمتار. وإضافة لاعبة سادسة (جوكر) في مركز قلب الدفاع وهي الوحيدة المسموح لها بالدفاع داخل منطقة الرمية الحرة. وعند اختراق إحدى المهاجمات للمنطقة، يمكن للجوكر المساعدة ومنع اللاعبة المهاجمة من التسجيل من خلال التصدي لها (لا تنطبق قاعدة عدم الاحتكاك هنا).

نقاط التدريب

- ابذلي الجهد وتحركي مع الفريق كجزء منه (العمل الجماعي).
- استخدمي حركات القدمين السريعة للدفاع؛ تعلمي كيفية التحرك إلى الأمام والخلف (التحركات الهجومية الضاغطة) للاختراق.

المرحلة الرئيسية

متابعة الكرة والاستعداد للدفاع ١ ضد ١

الجزء الرئيسي ١

التنظيم والاجراءات:

- تُقسّم اللاعبات أنفسهن بالتساوي، ويصطف كل نصف في مركزيّ الظهير الأيسر والظهير الأيمن.
- تكون لاعبة واحدة في كل جناح ولاعبة في مركز الظهير الوسط للتمرير.
- يكون على كلا الجانبين مدافعة أمامية عند خط الاثني عشر متراً.
- اللاعبة الأولى في مركز الظهير الأيسر تمرر الكرة مع الجناح الأيسر والظهير الوسط للأمام والخلف عدة مرات.
- يجب على المدافعة التحرك مع الكرة بينما تراقب خصمها باستمرار (الظهير الأيسر)؛ وعندما تستحوذ لاعبة الظهير الأيسر على الكرة، فإنها تُوجّه لعبها بالكامل نحو المدافعة.
- عند إشارة المدربة، تبدأ لاعبة الظهير الأيسر في هجوم ١ ضد ١، وتحاول المدافعة منعها من الاختراق. مهمة المدافعة هي دفع الخصم إلى الجانب الخارجي من الملعب، وذلك لتقليل فرصها في التسجيل.
- تصطف المدافعة في نهاية صف مركز الظهير الآخر، وتصبح المهاجمة مدافعة.
- الآن حان دور لاعبة الظهير الأيمن، وهكذا.

التنويع:

- اللعب فقط من مركز الظهير الوسط إذا كان لديكِ عدد أقل من اللاعبات.
- اللعب بدون تصويب ووضع الكرة خلف أحد الخطوط أو في صندوق.
- اطلبي من المهاجمة أن تحاول تخطي المدافعة باستخدام تمويه جسدي بدون الكرة ثم معاودة استلام الكرة خلف المدافعة.

نقاط التدريب

- كوني دائماً واعيةً ومستعدةً للتصرف.
- حافظي على مسافة تبلغ الثلثين بينك وبين اللاعبة التي بحوزتها الكرة ومسافة الثلث بينك وبين خصمك. انطلقي للأمام ودافعي بشكل استباقي عندما تستحوذ اللاعبة الخصم على الكرة.

٣ ضد ٢ مع لاعبة الدائرة

الجزء الرئيسي ٢

التنظيم والاجراءات:

- تهاجم ثلاث لاعبات؛ بحيث يتخذن مراكز الظهير الثلاثة وتكون لاعبة إضافية لاعبة دائرة.
- تكون هناك ثلاث مدافعات: مدافعتان أماميتان عند خط التسعة أمتار ومدافعة تدافع على لاعبة الدائرة.
- يحاول الفريق المهاجم اختراق الدفاع؛ يجب على الدفاع التحرك بسرعة حتى لا يسمح للاعبات بالاختراق. تقوم المدافعة الخلفية بحجز لاعبة الدائرة (التي لا يُسمح لها بالتحرك ولكن يمكنها استلام الكرة وتمريرها أو تصويبها).
- عند اختراق إحدى المهاجمات، يجب على المدافعة الخلفية المساعدة. وتقوم المهاجمة إما بالتمرير إلى لاعبة الدائرة أو التصويب.
- مهمة المدافعات الأماميات هي منع المهاجمات من اختراق منطقة الوسط؛ أما مهمة المدافعة الخلفية هي أن تكون دائماً موجودة بين الكرة وخصمها، لاعبة الدائرة.

التنويع:

- يسمح للمدافعة الخلفية استخدام قدميها فقط.
- يُسمح للمهاجمات بالتمرير إلى لاعبة الدائرة فقط عند دخولهن منطقة الرمية الحرة.
- اللعب ٤ ضد ٤ أو ٣ ضد ٣ من دون لاعبة الظهير الوسط والمدافعة الأمامية.

نقاط التدريب

- ساعدي زميلاتك في الفريق.
- دائماً راقبي الكرة وخصمك في ذات الوقت .

المرحلة النهائية

الدفاع بتشكيلة ٥:١ مع مهام محددة للهجوم

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- يلعب فريقان ضد بعضهما البعض؛ بحيث يلعب أحدهما كدفاع بتشكيلة ٥:١.
- اللعب وفقاً لقواعد كرة اليد.
- مهمة المدافعات هي توجيه أنفسهن نحو الكرة، مع مراقبة خصومهن دائماً.
- لكل مركز من مراكز الفريق المهاجم مهمة مختلفة، ويجب على المدافعات الاستجابة:
- تحاول لاعبات الجناح الركض داخل الدفاع باستخدام حركات تمويه عندما تكون الكرة في الجهة المقابلة؛ يجب على المدافعات الخارجيات منع لاعبات الجناح من التحرك إلى الداخل. إذا نجحن في ذلك، فإن لاعبة الجناح التي تم إيقافها يجب أن تعود إلى مركز الجناح الخاص بها. وإذا اخترقت المنطقة، تتبعها المدافعة.
- يسمح للاعبات الظهير بالاختراق من خلال استخدام حركات التمويه والضغط، ولكن لا يُسمح بالتقاطع. وتتحرك المدافعات مع الكرة مع الانتباه لخصومهن. وتتمثل مهمتهن إما في دفع الخصم إلى لاعبة زميلة يمكنها المساعدة أو إلى الأطراف الخارجية للملعب لتقليل فرص المهاجمة في التسجيل.
- لا يُسمح للاعبة الدائرة بالتحرك سوى لمسافة متر واحد عن جانبي خط السبعة أمتار. ويجب على المدافعة الخلفية وضع نفسها بين الكرة ولاعبة الدائرة؛ وبمجرد أن تخترق إحدى اللاعبات الخلفيات، يجب على هذه المدافعة أن تقوم بالمساعدة.
- تتحرك حارسة المرمى مع الكرة في نصف دائرة أمام خط المرمى.

التنويع:

- تغيير المهام الأولية للهجوم: يسمح للاعبات الظهير بالتحرك داخل الدفاع وأن يقمن بدور لاعبة الدائرة بدلاً من لاعبات الجناح.
- السماح بالتقاطع بالنسبة للمجموعات ذات المستوى المتقدم.

نقاط التدريب

أظهري الانضباط وقومي بدورك.

ابقي موجهةً نحو الكرة ولكن لا تتوقفي عن مراقبة خصمك أبداً.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللاعبات واطلبي منهن التفكير في سلوك واحد لكل مهارة اجتماعية ذات صلة، والذي: سيبدأن في فعله (سلوك ستبدأ اللاعبة بتبنيه في حياتها)؛ سيتوقفن عن فعله (سلوك ستمتنع اللاعبة عن فعله)؛ سيواصلن فعله (سلوك تقوم به اللاعبة حالياً وستستمر في فعله).
- قسّمي اللاعبات إلى مجموعات من ثلاث أو أربع لاعبات، واطلبي من كل مجموعة أن تطرح سلوكاً واحداً يتفقن عليه جميعاً.
- اطلبي من كل مجموعة تقديم اجابتها، ثم اطلبي من جميع اللاعبات تنفيذ سلوكهن المختار في حياتهن اليومية.

أمثلة:

- سيبدأن في فعله: سأكون جاهزةً قبل خمس دقائق من بدء التدريب بارتداء ملابس وحذاء التمرين.
- سيتوقفن عن فعله: سأتوقف عن التحدث إلى اللاعبات الأخريات عندما تكون المدربة تشرح لنا التمرين.
- سيواصلن فعله: سأقوم بواجبي المنزلي في الوقت المحدد لكي أتمكن من حضور جميع الحصص التدريبية.

الشباب

من سن ١٦ فما فوق

فوق ١٦ سنة

المهارات الاجتماعية

- روح المبادرة
- الرؤية الاحترافية
- عادات صحية
- رفع مستوى الوعي اتجاه الفروق بين الجنسين
- الالتزام والمثابرة
- التقييم الذاتي / التفكير
- الوقاية من الجريمة والعنف
- الوقاية من التدخين
- مهارات الاتصال

المهارات الرياضية

- مهارات فنية ممتازة تحت الضغط (التنويعات، التعديلات، التوضيحات)
- اتقان المبادرات التكتيكية والتعاون في الدفاع
- تطوير مهارات خاصة للمراكز (مثل، التمويه، التقاطع، الحجز، التنويعات في التصويب)
- تطوير مهارة «احجز لاعب ودّر»
- اللعب في الحالات التنافسية
- التخصص في الدفاع والهجوم (التخصص في المراكز)

الحصة التدريبية ١ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية	١١٠ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	الالتزام والمثابرة
الرياضية	التعاون في الهجوم (الضغط والتحركات الهجومية الضاغطة)

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

١٠ دقائق

ساعة توقيت

نصف ملعب

الإحماء

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

١٠ كرات

قُمعان

مرمى واحد

نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي ١

٢٠ دقيقة

ساعة توقيت

١٠ كرات

٦ أقماع

٣ شباحات تمايز

مرمى واحد

نصف ملعب

الجزء الرئيسي ٢

٢٥ دقيقة

ساعة توقيت

٤ كرات

٣ أقماع

مرمى واحد

٤ شباحات تمايز

نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة

٣٠ دقيقة

ساعة توقيت

كرة واحدة

مرميان

٥ X ٢ شباحات تمايز

ملعب كامل

التغذية الراجعة

١٠ دقائق

ساعة توقيت

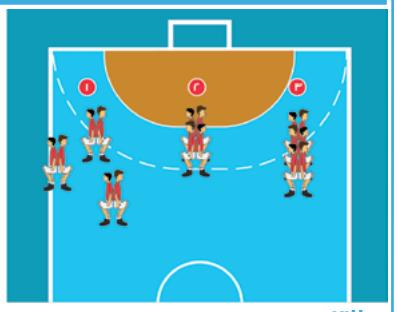
نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها
من خلال ارتداء الملابس الرياضية المناسبة لحصتي التدريبية وخلع أي مجوهرات أرتديها.

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

الوقوف ظهراً لظهر كفريق



التنظيم والاجراءات:

- يُشكل اللاعبون أزواجاً ويجلسون ظهراً لظهر.
- الآن يحاولون الوقوف معاً دون استخدام أيديهم لدفع أنفسهم للأعلى.
- بعد نجاح زوجين في ذلك، فإنهما يحاولان تكرار هذا التمرين كمجموعة من أربعة لاعبين حتى يتمكن الفريق بأكمله من الوقوف معاً.

التنويع:

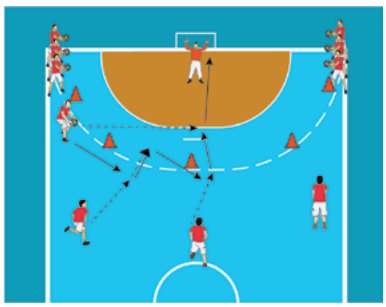
- أولاً، تجلس الأزواج معاً ثم تقف مجدداً.
- يقوم كل لاعب بتنطيط كرة أثناء الوقوف.

نقاط التدريب

- لا تستسلموا، وحاولوا مرة أخرى إذا فشلتم، واعملوا معاً كفريق.
- تنمية القوة والتوافق.

الإحماء

التمريرات المتسلسلة مع لاعب جناح و إحماء حارس المرمى الكرة



التنظيم والاجراءات:

- يكون هناك لاعب واحد في كل مركز من مراكز الظهير، ويصطف جميع اللاعبين الآخرين – باستثناء حراس المرمى – في كلا مركزي الجناح.
- يبدأ الجناح الأيسر (١) وينتقل بين قمعين للضغط للأمام، ثم يمرر الكرة إلى الظهير الأيسر أمام القمع الخاص به.
- يمرر الظهير الأيسر إلى ظهير الوسط ويمرر ظهير الوسط إلى الجناح الأيسر القادم من الخلف (٢)، الذي يصوّب الكرة في الزاوية القريبة (أو وفقاً لتعليمات المدرب).
- عندما يمرر الجناح الأيسر الكرة، يبدأ حارس المرمى في التحرك ليلمس جميع الزوايا الأربعة لمرماه قبل التصدي للكرة.
- يصطف الجناح الأيسر خلف الجناح الأيمن.
- ثم تبدأ العملية مرة أخرى من الجناح الأيمن (٣) وهكذا.
- بعد جولة واحدة، يتم تغيير لاعبي مراكز الظهير وإعطاء لاعبي الجناح اتجاه آخر للتصويب. يمكنك أيضاً تغيير مهمة حارس المرمى قبل أن يتصدى الكرة.

التنويع:

- تغيير نوع التصويبات المستخدمة.
- التمريرة إلى الجناح تأتي من الظهير الأيمن أو الظهير الأيسر.
- استخدام فقط التمريرات من القفز من مراكز الظهير.
- يجب على لاعبي الظهير القيام بتمويه تمريرة قبل القيام بتمريرة مرتدة إلى الجناح القادم من الخلف.
- يقوم ظهير الوسط بتمويه تمريرة إلى الظهير الأيمن، ثم يخترق إلى اليسار ويمرر إلى الظهير الأيسر. ويركض الجناح الأيسر إلى الوسط ثم يخترق لاستلام الكرة من الظهير الأيسر.

نقاط التدريب

- الالتزام بالتحركات الهجومية الضاغطة حتى عندما لا يكون هناك خصم.
- استلم الكرة أثناء الجري للأمام؛ يجب على الجناح توقيت وصوله لتجنب الاضطرار لانتظار الكرة.

المرحلة الرئيسية

التصويب من القفز بين المدافعين بعد التمويه

الجزء الرئيسي ١

التنظيم والاجراءات:

- يُشكل اللاعبين صفاً واحداً في أحد مراكز الظهير (مثال: مركز الظهير الوسط)، ويقوم أحد اللاعبين بإرسال الكرة.
- يتم وضع مدافعَين اثنين عند خط السبعة أمتار، ولا يُسمح لهما إلا بالتحرك جانبياً دون استخدام ذراعيهما. ويتم وضع مدافع أمامي عند خط الاثنى عشر متراً ويتحرك أيضاً فقط في منطقة معينة.
- يقوم اللاعب الأول بتنطيط الكرة بشكل متعرج بين الأقماع ويمرر الكرة إلى المُرسل قبل تخطي المدافع الأمامي.
- عندما يمرر المهاجم الكرة إلى المُرسل، يبدأ المدافعان الخلفيان في التحرك جانبياً إلى الأقماع (أو القفز ست مرات من فوق حاجز).
- يستلم المهاجم الكرة مرة أخرى عند خط التسعة أمتار، وباستخدام ثلاث خطوات كحد أعلى، يقوم بتصويبة من القفز بين المدافعَين اللذين يحاولان سدّ الفجوة بينهما.

التنويع:

- بالنسبة للمبتدئين، يتم اللعب بمدافع أمامي سلبي.
- يتم لعب هذا التمرين من جميع المراكز. بالنسبة لمركز الجناح، يتم استخدام مدافع خلفي واحد الذي يحاول سدّ الفجوة بينه وبين الخطوط الجانبية.
- اللعب بدون مدافع أمامي وجعل المهاجم يقوم بتمارين توافق مختلفة قبل استلام الكرة.

نقاط التدريب

ركّز على أهدافك.

اقفز للأمام متخطياً الدفاع دون تردد.

٣ ضد ٢: لعب الأغلبية

الجزء الرئيسي ٢

التنظيم والاجراءات:

- يلعب ثلاثة لاعبين مهاجمين في كل جانب ضد اثنين من المدافعين؛ ويكون حارس مرمى واحد في المرمى.
- الهدف للمهاجمين هو اختراق للدفاع من خلال الضغط للأمام بين المدافعَين.
- يضغط المهاجمون دائماً بين المدافعَين أو باتجاه الزاوية (كجناح) لخلق مساحة في الوسط.
- يبدأ الجناح الأيسر بحركة تمويه، ويتحرك بين مدافع أقصى اليمين ومدافع النصف الأيمن، ثم يمرر إلى الظهير الأيسر، الذي يتحرك بين المدافعَين التاليَين ويخترق أو يمرر إلى الظهير الوسط، الذي يقرر أيضاً بعد ذلك أن يخترق أو يمرر مرة أخرى.
- بعد التمرير، يجب على اللاعب المهاجم أن يتخذ خطوة إلى الوراء ليصبح حراً مرة أخرى ولا يبقى قريباً من الدفاع.
- يتم تكرار العملية خمس مرات ثم تغيير المدافعين (يمكن لعب اللعبة كمنافسة).
- بعد أن يلعب الجانب الأيسر، يأتي دور الجانب الأيمن.

التنويع:

- اللعب ٣ ضد ٣ ولكن مع دفاع سلبي (الدفاع بينما تكون الذراعان خلف الظهر، أو مع حمل كرة أو أي شيء آخر بكلتا اليدين).
- إذا لم يكن اللاعبون يتحركون بين المدافعين، جرّب هذا التمرين مع أقماع بدلاً من المدافعين أولاً، حتى يفهم اللاعبون حقاً اتجاه حركتهم. الهدف هو التحرك بين اثنين من المدافعين.

نقاط التدريب

المثابرة من خلال الانتظار للحصول على أفضل خيار للتسجيل.

عند الاستحواذ على الكرة يجب على المهاجم أن يحاول تهديد المرمى واختراق اثنين من المدافعين.

المرحلة النهائية

٥ ضد ٥ بنظام التناوب

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- لعب ٥ ضد ٥ كنظام تناوب يضم ما مجموعه ثلاثة فرق. يكون هناك فريقان في الملعب، وينتظر الفريق الثالث خارج الملعب في منطقة البدلاء.
- الهدف هو اختراق الدفاع عن طريق الضغط بين اثنين من المدافعين وفتح الملعب لخلق مساحة في الوسط.
- يمكن لظهير الوسط أن يختار في أي وقت أن يمرر في نفس الاتجاه (أ٢) أو أن يقوم بتمويه تمريرة (ب٢) وأن يتوقف عن الضغط في هذا الاتجاه ويتحرك في الاتجاه المعاكس.
- تستمر اللعبة حتى يسجل أحد الفريقين. يقوم الفريق الذي يسجل بالتبديل مع الفريق المنتظر عند الخط الجانبي.

التنويع:

- تغيير الإجراء الأولي (يجب على لاعب الجناح أن يتمركز بين لاعبي الدفاع وأن يلعب كلاعب دائرة).
- بالنسبة للمبتدئين، يتم لعب مباراة يتفوق فيها عدد لاعبي أحد الفريقين على الآخر ٥ ضد ٤ لخلق مساحة أكبر.
- تنفيذ الهجمات المرتدة من خلال إعطاء هجمة ثانية للفريق الذي يسجل من هجمة مرتدة. في هذه الحالة، لا يجب على هذا الفريق التبديل مع الفريق المنتظر عند الخط الجانبي.

نقاط التدريب

المثابرة في انتظار أفضل فرصة ثم الالتزام بالقرار المتخذ.

الضغط بين اثنين من المدافعين لخلق ثغرات في الدفاع. حلّل الموقف: هل أنا حر، أم أنه عليّ تمرير الكرة إلى لاعب يتخذ مركزاً أفضل؟

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً عند خط الوسط أو الخط الجانبي بحيث يكونوا مقابلين لك.
- أكّد على الالتزام والمثابرة واطلب من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية عليهما.
- بعد دقيقة أو اثنتين، اجمع اللاعبين معاً وراجع بعض الأمثلة الإيجابية التي تم تمثيلها وكيفية ارتباطها بحياتهم اليومية.

أمثلة:

- الإيجابية: المشي مع إرجاع إلى الخلف الكتفين ورفع الرأس
- السلبية: التحدث بصوت منخفض وتمتمة عبارات تدل على عدم الثقة

بالذات مثل «لا أستطيع القيام بهذا الأمر»

الحصة التدريبية ٢ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية	١١٠ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	اللعب النظيف
الرياضية	التعاون في الدفاع — استلمي اللاعبة واعطي لاعبتكِ للمدافعة المجاورة

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

١٠ دقائق

ساعة توقيت

١٠ شباحات تمايز

١٠ عبوات عائلية

نصف ملعب

الإحماء

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

كرة واحدة

٨ أقماع

٥ شباحات تمايز

نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي ١

٢٠ دقيقة

ساعة توقيت

٦ كرات

شباحيّ تمايز

قُمعان

مرمى واحد

نصف ملعب

الجزء الرئيسي ٢

٢٥ دقيقة

ساعة توقيت

٦ كرات

٤ اقماع

مرمى واحد

٣ شباحات تمايز

ملعب كامل

المرحلة النهائية

الخلاصة

٣٠ دقيقة

ساعة توقيت

كرة واحدة

مرمى واحد

٦ شباحات تمايز

نصف ملعب

التغذية الراجعة

١٠ دقائق

ساعة توقيت

نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها
من خلال تخصيص نفس وقت اللعب لكل لاعبة، سواء في الحصص التدريبية أو في المباريات.

المرحلة الأولية

ضرب العبوات

التشتيط الذهني

التنظيم والاجراءات:

- قسّمي المجموعة إلى فريقين.
- ضعّي العبوات في أحد نصفي الملعب.
- كل مدافعة تدافع عن عبوة واحدة.
- تحاول اللاعبات المهاجمات سرقة العبوات (نقطتين) أو دفعها (نقطة واحدة).
- يتم اللعب حتى لا يتبقى أي عبوة.

التنويع:

- وضع العبوات في حلقات دائرية، ولا يسمح للمدافعات ولا للمهاجمات بدخول هذه الحلقات.
- تلعب اللاعبات المهاجمات بكرة واحدة أو كرتين لضرب العبوات (اللعب بعبوتين لكل مدافعة لإجبار المدافعات على التحرك والدفاع عن العبوات).
- إذا لم تتوفر عبوات، يتم لعب لعبة الصياد والأرنب (انظري الفصل الثالث).

نقاط التدريب

المهارات تمكّنك من اللعب النظيف في الألعاب الرياضية وفي الحياة أيضاً؛ وفي الدفاع، فإن استخدام حركات القدمين السريعة يعني أنك لا تحتاجين إلى دفع خصمك أو إمساكها.

استخدمي حركات القدمين السريعة للتحرك حول العبوات ودافعي ضد الخصم من الأمام مع ثني الذراعين.

اللعب على أكثر من مرمى

الإحماء

التنظيم والاجراءات:

- حددي أكثر من مرمى (ثلاثة إلى أربعة) بوضع أقماع على مسافة تتراوح بين مترين إلى ثلاثة أمتار.
- يلعب فريقان (كل خمس إلى ست لاعبات) ضد بعضهم البعض في المنطقة المحددة (يمكنك تحديد منطقتي لعب مع أربعة فرق).
- يحاول الفريق الذي بحوزته الكرة تسجيل هدف عن طريق تنفيذ اللاعبة تمريرة مرتدة إلى زميلتها في الفريق عبر أي مرمى.
- يحاول الفريق الآخر قطع الكرة.
- بعد تسجيل هدف، يضع الفريق الكرة على الأرض، ويصبح دور الفريق الآخر ليلعب كهجوم.

التنويع:

- يتم إعطاء كل مرمى رقم. وتقوم المدربة بقول رقم بينما تقوم لاعبات الفريق بتمرير الكرة فيما بينهن. ويجب أن يسجل الفريق هدف عبر المرمى الذي حددت المدربة رقمه.
- تحديد التمريرات (أي، يُسمح بالتمريرات غير المباشرة فقط، أو لا يُسمح بالتمريرات المرتدة أو التمريرات المزدوجة إلى نفس اللاعبة في الفريق، أو استخدام التمرير من القفز فقط).
- عدم السماح بتنطيط الكرة.
- يحتفظ الفريق المهاجم بالكرة حتى يسجل عدداً معيناً من الأهداف. وبعد أن يسجل الفريق هدف، يمكنه تسجيل هدف آخر على الفور، ولكن ليس عبر نفس المرمى.
- تغيير المرمى. استخدام مرمى آخر مثل الفرشات أو الصناديق؛ حيث يتم تسجيل هدف إذا تم إسقاط الكرة في الصندوق أو إمساكها على الفرشة. يمكن أيضاً أن يلعب كل فريق على مرميان فقط بدلاً من اللعب على جميعهم.

نقاط التدريب

استخدمي اللعب النظيف لقطع الكرة.

انطلقي نحو المساحة الفارغة وكوني متاحة لزميلتك في الفريق. راقبي المرمى الحر وزميلتك في الفريق.

المرحلة الرئيسية

٢ ضد ٢ مع لاعبة الدائرة وهجوم عند الإشارة

الجزء الرئيسي ١

التنظيم والاجراءات:

- تصطف اللاعبات في مجموعتين في مراكز الظهير (مركزا الظهير الأيسر والظهير الوسط، أو مركزا الظهير الوسط والظهير الأيمن).
- تكون مدافعتان عند خط الستة أمتار، ولاعبة الدائرة واحدة بينهما.
- تضغط المهاجمة ١ للأمام إلى خط التسعة أمتار ضد المدافعة ١ مع الاحتكاك الجسدي لمدة ثانيتين إلى ثلاث ثوانٍ قبل التمرير إلى المهاجمة الأخرى.
- تتصدى المدافعة للخصم في وضعية الدفاع الأساسية (راجعي الفصل الثاني)، ولكنها تسمح للاعبة المهاجمة بالتمرير. وبعد أن تتصدى المدافعة لخصمها، تتحرك جانبياً عائدةً بأسرع ما يمكن لمنع لاعبة الدائرة من استلام التمريرة.
- تتحرك المهاجمات للأمام والخلف في التحركات الهجومية الضاغطة ويحاولن التمرير إلى لاعبة الدائرة؛ وبعد خمسة إلى ستة تمريرات أو بعد تنفيذ تمريرة ناجحة إلى لاعبة الدائرة، يصبح الدور للزوج المهاجم التالي.

التنويع:

- عند إشارة المدربة باليد، والتي تقف بجانب المرمى، يجب على اللاعبة المستحوذة على الكرة أن تقوم بالاختراق. وهدف الدفاع هو دفع المهاجمة إلى الخارج.

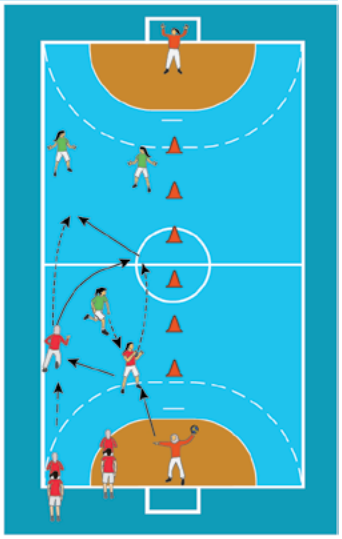
نقاط التدريب

الالتزام بالقواعد يعني اللعب النظيف.

يجب على المدافعات أن يكنّ موجّهات نحو الكرة؛ بحيث يقمن بالهجوم على اللاعبة التي بحوزتها الكرة ومنع لاعبة الدائرة من استلام التمريرة.

الهجوم المرتد – تخطي منطقتَي دفاع

الجزء الرئيسي ٢



التنظيم والاجراءات:

- يتم تقسيم الملعب من خط الوسط إلى جانبين واللعب فقط على جانب واحد؛ إما اليسار أو اليمين.
- تصطف اللاعبات في أزواج على خط الستة أمتار، بحيث يكُنّ مستعدات لبدء هجمة مرتدة (إذا كان هناك الكثير من اللاعبات، فيمكن اللعب على كلا الجانبين في نفس الوقت).
- تدافع إحدى المدافعات (اد) حتى خط الوسط بدءاً من خط التسعة أمتار، وتدافع مدافعتين آخرتين (٢د) من خط الوسط إلى خط التسعة أمتار في النصف الثاني.
- تتمثل مهمة المدافعة اد في وضع نفسها بين اللاعبة المستحوذة على الكرة واللاعبة المستلمة، مما يعني أنه إذا كانت اللاعبة ١ تستحوذ على الكرة، فإن المدافعة اد تتحرك بين اللاعبة ١ واللاعبة ٢.
- تركز المدافعتان (٢د) على خصومهما ولكنهما دائماً تتحركان إلى الخلف وفقاً لحركة الكرة حتى يتسنى لهما المساعدة إذا ما اخترقت إحدى المهاجمات منطقة الوسط؛ والهدف هو دفع المهاجمة نحو الخطوط الخارجية وعدم السماح لها باختراق منطقة الوسط.
- يبدأ أول زوج مهاجم بتمريرة إلى حارسة المرمى ويستلمنها مرة أخرى. ثم يتحركن للأمام مع التمرير. ولا يسمح لهما بتنطيط الكرة إلا بعد عبور خط الوسط إلى النصف الثاني من الملعب.

التنويع:

- السماح للاعبات بتنطيط الكرة في كامل الملعب.
- يجب على لاعبات الهجوم القيام بالتقاطع في النصف الثاني قبل التصويب.

نقاط التدريب

العبن كفريق لكي تلعبن لعباً نظيفاً.

كوني استباقية؛ وادفعي الهجوم إلى مراكز غير ملائمة للتصويب (إلى الخطوط الجانبية للملعب).

المرحلة النهائية

مباراة كرة يد يتفوق فيها عدد لاعبات أحد الفريقين على الآخر

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- تبدأ ست مهاجمات من خط الوسط.
- يتم وضع خمس مدافعات على بعد ثلاثة أمتار من خط الوسط؛ يسمح لهن بالتحرك جانبياً فقط.
- تدافع مدافعة واحدة عن كامل المنطقة خلفن ويُسمح لها بالتحرك بحرية.
- إذا نجح الهجوم في اختراق الدفاع وتسجيل هدف، فإن إحدى المدافعات الأماميات تنضم إلى المدافعة حرة الحركة في منطقة الدفاع الخلفية.
- يستمر ذلك حتى تصبح جميع المدافعات يدافعن بالقرب من منطقة المرمى ويتم لعب مباراة عادية ٦ ضد ٦.

التنويع:

- تحديد ثلاث مناطق. أولاً، تتحرك جميع اللاعبات في منطقة الدفاع الثانية قبل خط التسعة أمتار، ثم يتحركن جميعاً في منطقة الدفاع الثالثة (منطقة الرمية الحرة). وبهذه الطريقة، يمكنكِ تعريفهن على أي تشكيلة دفاعية تريدين (على سبيل المثال، ١:٥، ٣:٢:١، ٥:١، ٦:٠).
- يجب على الهجوم البدء مجدداً عندما تقوم إحدى المدافعات بلمس اللاعبة التي بحوزتها الكرة.
- يلعب الهجوم بدون تنطيط الكرة.

نقاط التدريب

- اظهري اللعب النظيف، دون دفع الخصم أو الإمساك به.
- تحركي بسرعة وساعدي زميلتك في الفريق.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللاعبات في دائرة واذكري عبارة أو كلمة رئيسية متعلقة بالحصة التدريبية.
- اطلبي من اللاعبات أن يصفّقن بصوت عالٍ إذا كانت هذه العبارة أو الكلمة الرئيسية واضحة خلال الحصة التدريبية أو أن يصفقن بهدوء إذا كانت غير ملحوظة.
- قومي بالتوسّع في كل عبارة أو كلمة رئيسية وإضافة سياق لها حسب الضرورة، وقومي بإشراك اللاعبات في النقاش.

أمثلة:

- إمساك الخصم من الخلف
- ضرب الكف بالكف عالياً مع لاعبة بعد أداءها الجيد
- مساعدة زميلة في الفريق في الدفاع
- الشتم أثناء الحصة التدريبية
- الاستماع للمدربة
- مقاطعة تعليقات أو أسئلة اللاعبات الأخريات و/أو الاستهزاء بها

الفصل الخامس

الحصة الرياضية المدرسية
الهيكل وأمثلة

مقدمة

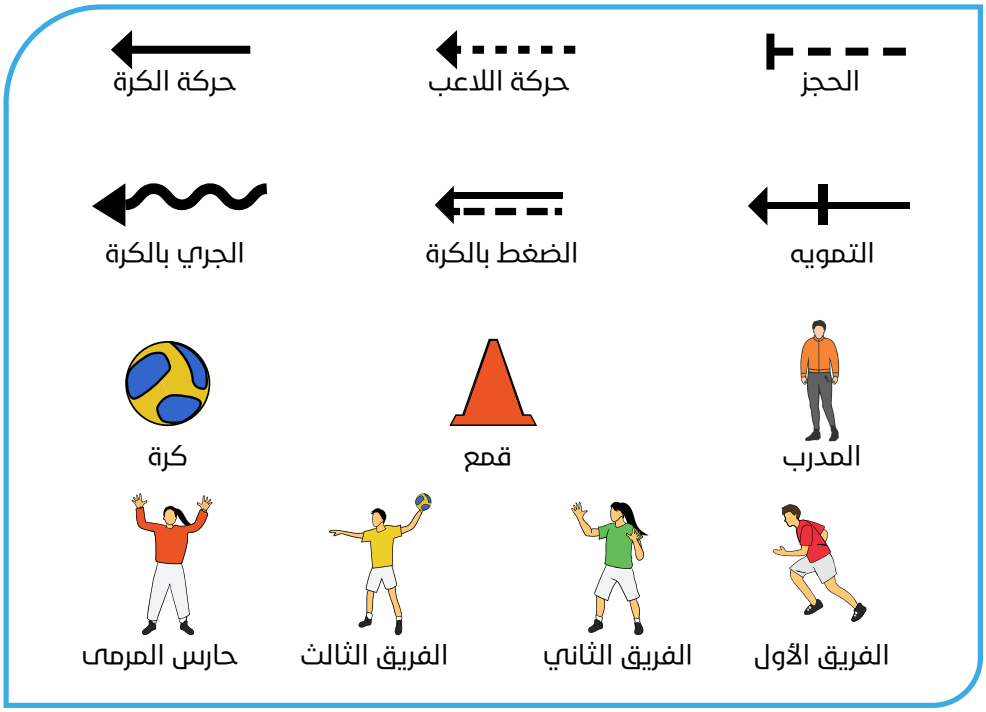
تتطلب الحصص الرياضية المدرسية في جميع الرياضات قدراً معيناً من الاستعداد ويجب التخطيط لها مسبقاً. ويكون التخطيط على المدى الطويل مطلوباً لتحقيق أفضل تقدم ممكن. تم إنشاء الحصص الموجودة في هذا الفصل للسماح للمعلمين بمعرفة كيفية استخدام منهجية الرياضة من أجل التنمية (S4D) التابعة للوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) أثناء الحصص الرياضة المدرسية وأيضاً في حصص تدريبية أقصر عندما لا يتوفر للمعلمين والمدربين الوقت لتقديم حصة كاملة. ولزيادة المخرجات إلى أقصى حد ممكن، من الضروري فهم ومراجعة المحتوى في الفصلين الثاني والثالث، حيث سيكون بمثابة دليل للمعلمين للمساعدة في تعليم الأهداف الاجتماعية والرياضية. ويقدم هذا الفصل مثالين على الحصص الرياضية المدرسية لكل فئة عمرية.

الحصص التدريبية المقدمة هي بمثابة أمثلة للمعلمين ولكنها تهدف أيضاً إلى تشجيعهم على تطوير التنويع والتمرينات وحصص التدريب الكاملة الخاصة بهم. ومن المهم ملاحظة أن الحصص التدريبية المقدمة في هذا الفصل تستند إلى الفئة العمرية وتعتمد على بعضها البعض. ولذلك، يمكن للمعلم أن يأخذ حصة تدريبية لفئة عمرية أصغر سناً، ومع بعض التعديلات والتنويع، أن يجعلها مناسبة للفئة العمرية الأكبر ذات مستوى المبتدئين في مهارات كرة اليد.

تتبع جميع الحصص التدريبية المقدمة خلال حصة الرياضة نفس الهيكل، ويمكن فهمها وفهم تنويعاتها وتمارينها على المستوى الفني من خلال الرسوم التوضيحية والتنظيم والإجراءات. ويجب أن تتضمن الحصص التدريبية أهدافاً اجتماعية دائماً، ويجب أن يكون المدربون بمثابة نماذج يُحتذى بها من خلال تنفيذ عبارة «يمكنني أن أكون قدوة يُحتذى بها» واستخدام نقاط التدريب الاجتماعي لكل تمرين للتعريف بالمهارة الاجتماعية لكل حصة تدريبية بنجاح.

تم تصميم جميع الحصص التدريبية في هذا الفصل لعدد ١٥ إلى ٢٠ لاعباً/لاعبةً؛ حيث يتم عرض المساحة والمعدات المطلوبة في قوائم التدقيق وفقاً لذلك. ويجب أن يأخذ المعلم اللاعبين والمساحة والمعدات في الاعتبار أثناء مرحلة الإعداد لتنفيذ الحصة التدريبية المختارة بنجاح. كما يجب على المعلمين الرجوع إلى الفصل ٣ للحصول على نصائح وطرق حول كيفية تكييف الحصص التدريبية والمهارات الاجتماعية مع طلابهم والبيئة التي يلعبون فيها على أفضل نحوٍ ممكن.

شرح العلامات والرموز والرسومات



هيكل الحصة الرياضية المدرسية

تنقسم الحصة الرياضية المدرسية إلى ثلاث مراحل (الأولية، الرئيسية والنهائية) التي يتم تقسيمها إلى أربعة أجزاء، كما هو موضح أدناه بالتفصيل.

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني

الهدف من التنشيط الذهني هو التعريف بالمهارة الاجتماعية للحصة التدريبية وتعزيز أهميتها طوال التمرين حتى تصبح متأصلة في عقول اللاعبين. ويتعين أن يكون تمرين التنشيط الذهني محدداً لكرة اليد على وجه الخصوص ويجب أن يعمل على إحماء الجسم بحركات مرتبطة بالهدف الرياضي. كما ينبغي أن يكون التمرين مصمماً بطريقة يكون فيها مفتاح النجاح هو استخدام اللاعب/ة أو الفريق للمهارة الاجتماعية لذلك التمرين.

المرحلة الرئيسية

المرحلة الرئيسية في هذا التدريب موجهة نحو الهدف وتعمل على تطوير المهارة الرياضية للتدريب مع دمج المهارات الاجتماعية التي تؤكد عليها. ويجب على المعلم تفصيل خطوات المهارة الرياضية وتمكين تطوير المهارات الفنية. وبوجود التنويع سهل التوضيح، يمكن للمعلمين رفع مستوى الصعوبة. ويمكن إضافة أنظمة النقاط والحوافز لتهيئة بيئة تنافسية؛ حيث يمكن أن تكون هذه الأمور بمثابة ركائز تُبنى عليها المرحلة النهائية.

المرحلة النهائية

الخلاصة

بناءً على المهارات الرياضية والاجتماعية في المرحلتين الأولية والرئيسية، يتم اختتام التمرين بمباراة أو لعبة. ويجب على المعلم تصميم لعبة بقيود للسماح بتعزيز المزيد من المهارات الاجتماعية والرياضية للاعبين. ويمكن القيام بذلك من خلال تغيير حجم الملعب أو عدد الملامسات المسموح بها أو استخدام أهداف متعددة.

التغذية الراجعة

إن مرحلة التغذية الراجعة في الحصة هي بمثابة أداة تشجع اللاعبين على مراجعة الحصة التدريبية المنجزة، وعمل تغذية راجعة على ما تم تعلمه وأهمية المهارة الاجتماعية المختارة. ويمكن للمعلم استخدام العديد من الطرق للتأكيد على أهمية المهارة الاجتماعية. ومن المهم بشكل خاص أن يخلق المعلم بيئة يشعر فيها اللاعبون بالارتياح للمشاركة في التغذية الراجعة.

الأطفال

تحت سن ٩ سنوات

تحت ٩ سنوات

المهارات الاجتماعية

- احترام المواعيد
- الصدق
- القدرة على التعبير عن المشاعر
- المساواة بين الأولاد والبنات
- متعة المشاركة واللعب داخل المجموعة
- التوعية الصحية / النظافة الصحية والتغذية

المهارات الرياضية

- تطوير المهارات الأساسية (التمرير والاستلام والتصويب)
- معرفة القواعد الأساسية
- تطوير التوافق الحركي
- التعرف على المراكز المختلفة في الملعب واللعب فيها دون تقييد اللاعبين في مركز محدد
- التحرك مع أو من دون الكرة إلى المناطق الفارغة ليصبح اللاعب متاح للعب
- الدفاع الموجه نحو اللاعب، التمركز بين المرمى ولاعب الفريق المنافس
- استغلال معظم وقت التدريب للعب للحفاظ على الاستمتاع بالرياضة لدى اللاعبين

الحصة التدريبية ١ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ٤٥ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	متعة اللعب ضمن المجموعة
الرياضية	اللعب معاً

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني والإحماء

١٠ دقائق

ساعة توقيت

نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

كرة لينة واحدة

نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

من ١-٢ كرات

من ٥-١٠ شباحات تمايز

نصف ملعب

التغذية الراجعة

٥ دقائق

ساعة توقيت

نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها

من خلال الانضمام للاعبين في اللعبة والاستمتاع.

المرحلة الأولية

مسك الأيادي

التنظيم والاجراءات:

- قم بتحديد منطقة اللعب؛ يمكن أن تكون منطقة الستة أمتار، أو منطقة التسعة أمتار، أو نصف الملعب (حسب حجم المجموعة).
- تبدأ اللعبة بلاعب يلعب دور «الصياد».
- عندما يلمس الصياد لاعباً، يصبح أيضاً صياداً وينضم إلى فريق الصيد.
- يشكل فريق الصيد سلسلة عن طريق مسك الأيادي.
- تنتهي اللعبة عندما يصبح جميع اللاعبين صيادين.

التنويع:

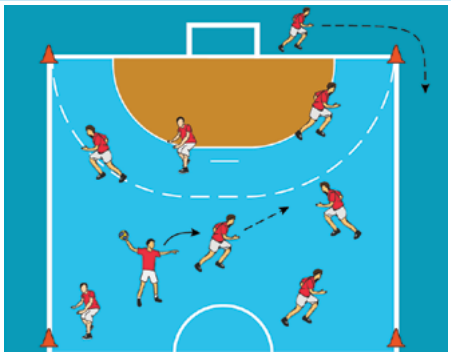
- تغيير حجم منطقة اللعب.
- تقسيم السلسلة إلى سلسلتين عندما يصبح أربعة من اللاعبين يمسكون بأيدي بعضهم البعض.
- البدء بلاعبَين اثنين أو أكثر كصيادين.

نقاط التدريب

- التركيز على الوحدة؛ معاً نصبح أقوى.
- تطوير الرشاقة والتوافق والسرعة.

المرحلة الرئيسية

كرة الحركة



التنظيم والاجراءات:

- قم تحديد منطقة لعب (نصف الملعب لعشرة إلى عشرين لاعباً).
- يكون اللاعبون جميعهم داخل المنطقة المحددة.
- الهدف هو ضرب أو لمس لاعب بالكرة.
- إذا قام اللاعب بإمساك الكرة، فإنه يبقى في اللعبة.
- يلعب الجميع ضد بعضهم البعض.
- إذا تم لمس لاعب بالكرة، فإنه يخرج من اللعبة ويجب عليه الركض مرة واحدة حول الملعب قبل دخول اللعبة مرة أخرى.

التنويع:

- إضافة قواعد كرة اليد مثل السماح بثلاث خطوات فقط وإمساك الكرة لمدة لا تزيد عن ثلاث ثوان.
- تغيير المهمة التي يقوم بها اللاعب الذي تلمسه الكرة كجزاء (مثل تمارين بيربي، تمارين الضغط، القفز كالضفدع).
- اللعب في أزواج بحيث يلعب كل زوج ضد الأزواج الأخرى.
- يمكن للاعب دخول اللعبة مرة أخرى فقط إذا خرج اللاعب الذي لمسه بالكرة من اللعبة.

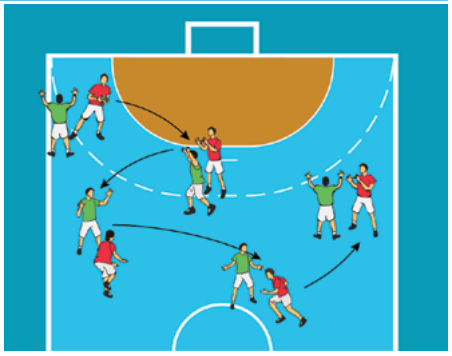
نقاط التدريب

- استمتع باللعب واحصل على فرصة ثانية للعب.
- اركض وتجنب الكرة .

المرحلة النهائية

خمسة تمريرات تحسب هدف

الخلاصة



التنظيم والاجراءات:

- يتم تقسيم المجموعة إلى فرق مؤلفة من خمسة إلى ستة لاعبين.
- يلعب فريقان ضد بعضهما البعض.
- قد تحتاج إلى إنشاء منطقتين للعب (راجع الفصل الثالث للاطلاع على التعليمات).
- يتم تسجيل نقطة عندما يقوم الفريق بخمسة تمريرات متتالية ناجحة.
- يتم عدّ التمريرات بصوت عالٍ كفريق لخلق وحدة الفريق والشفافية فيما يتعلق بالنتيجة.
- بمجرد أن يُكمل أحد الفرق خمسة تمريرات متتالية ناجحة، يشكل الفريقان دائرة ويعبران عن السعادة (أمثلة: التصفيق، الهتاف، الرقص).
- الآن يحصل الفريق الآخر على الكرة لبدء اللعبة مرة أخرى.

التنويع:

- إضافة قواعد كرة اليد: الثلاث خطوات، الثلاث ثوانٍ، عدم الدفع أو أخذ الكرة من يدي شخص آخر.
- تغيير نوع التمريرة المستخدمة: يمكنك التمرير فقط بيدك الضعيفة، لا تستخدم سوى التمريرات المرتدة، إلخ.
- لا يُسمح بإعادة الكرة إلى اللاعب الذي استلمتها منه.
- زيادة حجم منطقة اللعب أو تصغيره.
- تغيير الكرة: استخدام أشياء أخرى (الفريسبي، كرة القدم، كرة التنس، إلخ).

نقاط التدريب

العمل بروح الفريق يساعد على تحقيق الأهداف.

تحرك إلى المساحة الفارغة لاستلام كرة آمنة ومرّر دائماً إلى لاعب حر لا يحيط به مدافع.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اطلب من جميع اللاعبين الوقوف معاً عند خط الوسط أو خط النهاية بحيث يكونوا مقابلين لك.
- أكّد على المهارة الاجتماعية للحصة التدريبية واطلب من اللاعبين تمثيل أمثلة إيجابية عليها.
- بعد دقيقة أو اثنتين، اجمع اللاعبين معاً وراجع بعض الأمثلة الإيجابية التي تم تمثيلها وكيفية ارتباطها بحياتهم اليومية.

أمثلة

- إيجابية: التعبير عن السعادة، التصفيق باليدين، الضحك بصوتٍ عالٍ.
- سلبية: الجلوس مع إبقاء رأسك منخفض، المشي وكتفيك محدبين، التحرك ببطء.

الحصة التدريبية ٢ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ٤٥ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	الصدق
الرياضية	التمرير والاستلام

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني والإحماء

١٠ دقائق

ساعة توقيت

كرة واحدة

٤ أقماع

٦ شباحات تمايز

نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

٢- ٤ كرات

٤ أقماع

نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

كرة واحدة

٤ أقماع

٦ شباحات تمايز

نصف ملعب

التغذية الراجعة

٥ دقائق

ساعة توقيت

نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها

من خلال عدم إعطاء وعود لا أستطيع الوفاء بها.

المرحلة الأولية

كرة السرعة

التنظيم والاجراءات:

- قسمي المجموعة إلى فرق مؤلفة من خمس إلى ست لاعبات.
- يلعب فريقان ضد بعضهما البعض في منطقة محددة.
- الهدف هو وضع الكرة خلف خط المرمى أو خط آخر يتم إنشاؤه باستخدام الأقماع.
- للاستحواذ على الكرة، يتعين على اللاعبة إما قطع الكرة أو لمس اللاعبة التي بحوزتها الكرة قبل أن تُتاح لها فرصة تمريرها.

التنويع:

- حددي نوع التمريرة المسموح بها.
- اللعب باستخدام كرتين لزيادة فرصة اللاعبات بلمس لاعبة أخرى بحوزتها كرة.
- استخدام أهداف أخرى بدلاً من المرمى؛ التسجيل بإسقاط الكرة في صندوق أو من خلال التقاط الكرة أثناء الجلوس في منطقة محددة.

نقاط التدريب

- كوني صادقة عند تطبيق القواعد.
- اتخذي قرارات سريعة بشأن التمريرات؛ مرري سريعاً لكي تتجنبي أن يتم لمسك.

المرحلة الرئيسية

مرّري واركضي

التنظيم والاجراءات:

- قسّمي اللاعبات إلى أربع مجموعات، واطلبي من كل مجموعة تشكيل صف، وتكون مجموعتان (المجموعة أ والمجموعة د) بجانب بعضهما البعض وتواجههما المجموعتان الأخران (المجموعة ب والمجموعة ج) على مسافة خمسة أمتار.
- تكون اللاعبة الأولى في كل من المجموعتين الأخرتين (المجموعة أ والمجموعة ج) بحوزتها كرة.
- تقوم اللاعبة التي بحوزتها الكرة بتمريرها إلى اللاعبة الأولى من المجموعة التي تواجه مجموعتها، ثم تركض بسرعة إلى نهاية صف المجموعة المواجهة لها.

التنويع:

- المرحلة الثانية: التمرير والركض إلى نهاية صف المجموعة المقابلة قُطرياً لمجموعتك. (إذا كانت اللاعبة من المجموعة أ، فإنها تركض إلى نهاية صف المجموعة ج).
- المرحلة الثالثة: التمرير والركض إلى نهاية صف المجموعة المجاورة لمجموعتك. (إذا كانت اللاعبة من المجموعة أ، فإنها تركض إلى نهاية صف المجموعة د).
- المرحلة الرابعة: التمرير والركض حول جميع المجموعات إلى نهاية صف مجموعتك.

نقاط التدريب

- حفّزي زميلاتك في الفريق.
- صوّبي تمريراتك على المنطقة بين صدر ورأس زميلتك في الفريق حتى تتمكن من التقاط الكرة بشكلٍ صحيح.

المرحلة النهائية

كرة اليد المرتدة

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- قسّمي اللاعبات إلى فرق مؤلفة من خمس إلى ست لاعبات.
- يلعب فريقان ضد بعضهما البعض (بالنسبة لثلاثة فرق، راجعي الفصل الثالث حول كيفية اللعب بنظام التناوب).
- أنشئي منطقة لعب تحتوي على مرمى واحد أو أكثر على كل جانب وذلك باستخدام الأقماع.
- الهدف هو التسجيل عن طريق تمرير كرة مرتدة عبر أقماع الفريق الآخر.
- تتفق اللاعبات على عدد الأهداف اللازمة للفوز.

التنويع:

- تصغير حجم المرمى.
- أضيفي المزيد من القواعد إلى اللعبة (مثال: يجب عليكِ التمرير أربع مرات على الأقل قبل التسجيل).

نقاط التدريب

اعملن معاً

إن التمريرات السريعة والقصيرة تقلل من فرصة المدافعات بقطع الكرة.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللاعبات في دائرة واذكري عبارة أو كلمة رئيسية متعلقة بالحصة التدريبية.
- اطلبي من اللاعبات أن يصفّقن بصوت عالٍ إذا كانت هذه العبارة أو الكلمة الرئيسية واضحة أثناء الحصة التدريبية أو بهدوء إذا كانت غير ملحوظة.
- قومي بالتوسّع في كل عبارة أو كلمة رئيسية وإضافة سياق لها حسب الضرورة، وقومي بإشراك اللاعبات في النقاش.

أمثلة

- قدمت اللاعبات أفضل ما لديهن حتى عندما كانت المدربة لا تنظر إليهن.
- تجادلت اللاعبات مع الحكم حول نتيجة اللعبة.
- قامت اللاعبات بحركات غير مهذبة عندما فقدن الكرة.

الأطفال

من ٩-١٢ سنة

من ٩ - ١٢ سنوات

المهارات الاجتماعية

- المرونة
- الكرم
- الحل السلمي للنزاعات
- رفع مستوى الوعي تجاه الفروق بين الجنسين
- تقدير الآخر
- مهارات الاتصال
- روح المبادرة / الإبداع
- الاتقان
- التقييم الذاتي
- القيادة

المهارات الرياضية

- تعزيز وتطوير المهارات الأساسية
- التعرف على المراكز المختلفة
- اللعب في حالات اللعب ١ ضد ١ (التمويه) و٢ ضد ٢ (التمرير والجري)
- تعلم التنويعات في الدفاع رجل لرجل، التمركز بين الكرة واللاعب المنافس وقطع الكرة
- تطوير المعرفة في المبادئ التكتيكية الأساسية في الهجوم والدفاع
- تحديد حراس المرمى وتطوير مهارات حارس المرمى الأساسية

الحصة التدريبية ١ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية	٤٥ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	تقدير الآخر
الرياضية	الهجوم الفردي – التصويب/مهارات حارس المرمى

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني والإحماء

١٠ دقائق

ساعة توقيت

١٠ كرات

٤ أقماع

صندوق واحد

نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

من ٥- ١٠ كرات

٣ شباحات تمايز

قُمعان

مرمى واحد

نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

كرة واحدة

٨ أقماع

من ٦-١٠ شباحات تمايز

نصف ملعب

التغذية الراجعة

٥ دقائق

ساعة توقيت

٣ أقماع

نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها

من خلال استخدام الكلمتين «من فضلك» و «شكراً». فمثلاً أقوم بالطلب من اللاعبين باستخدام العبارة: «من فضلكم هل يمكنكم أن تجمعوا الكرات؟»، وإذا قاموا بفعل ذلك، فأقول لهم: «شكراً!».

المرحلة الأولية

لعبة ضرب الصندوق

التنظيم والاجراءات:

- قم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين، لكل منهما منطقة لعب يتم تحديدها بالأقماع في نهاية الملعب بحيث لا يمكنهم الخروج منها.
- يبدأ كل فريق بخمس كرات؛ بحيث تدور الكرات بين الفريقين.
- المهمة هي ضرب الصندوق الواقع في وسط الملعب وتحريكه إلى منطقة الفريق الآخر.
- يُسمح للاعبين بالرمي من خلف صف الأقماع الخاصة بهم فقط ولا يُسمح لهم بالخروج من منطقة فريقهم.
- إذا نجح أحد الفريقين وحرك الصندوق إلى خلف أقماع الفريق الآخر، فإن الفريق الذي يخسر يهتف للفريق الآخر («أحسنتم يا شباب!»)، أو يقوم بالتلويح مع الهتاف (هيييييه)، أو يختار الهتاف الخاص به لتقدير نجاح الفريق الآخر.
- تبدأ اللعبة مرة أخرى ويكون الصندوق في الوسط.

التنويع:

- استخدام صندوق ثقيل والذي سيتطلب تصويبات أقوى لتحريكه، أو استخدام كرة أكبر (مثال: كرة قدم أو كرة الجمباز).
- اللعب بكرات أصغر والتي ستتطلب مهارات أفضل في التصويب والتركيز لرميها.
- تقوم الفرق بعدّ النقاط؛ ويقوم أعضاء الفريق الفائز بحمل أعضاء الفريق الآخر على ظهورهم في أرجاء الملعب.

نقاط التدريب

- قدّروا العمل الجيد وتجنبوا أن تكونوا أنانيين.
- كونوا دقيقين عند التصويب واستشعروا بقوة التصويب الخاصة بكم.

المرحلة الرئيسية

التصويب – تكتيك الثلاثة لاعبين

التنظيم والاجراءات:

- قم بتقسيم اللاعبين إلى صفين عند خط الاثني عشر متراً في مركزيّ الظهير.
- يتم وضع لاعبان مرسلَين ويمرران من الجناحين.
- يتم وضع مدافعان عند خط التسعة أمتار للدفاع على الظهيرين ولا يُسمح لهم سوى بالتحرك جانبياً داخل المنطقة المحددة.
- يتم وضع مدافع واحد عند خط الستة أمتار ويتحرك مع الكرة لقطع التمريرات من لاعبي الجناحين.
- تبدأ الكرة مع الظهير الأيسر ويمررها إلى الظهير الأيمن، الذي يمرر بعد ذلك إلى الجناح الأيمن.
- عندما يستلم لاعب الجناح الكرة، فإن الظهير الأيسر يقوم بالتمويه للتحرك بين المدافعَين من أجل استلام الكرة داخل منطقة الرمية الحرة حتى يقوم بالتصويب.
- الآن تبدأ الكرة مع الظهير الأيمن.
- قم بتغيير لاعبي الأجنحة والدفاع بعد تكرار التمرين خمس مرات.

التنويع:

- البدء بمدافعين أماميين سلبيين (غير مسموح لهم باستخدام أذرعهم).
- يُسمح للمدافع الذي يتم وضعه عند خط الستة أمتار بمنع اللاعب الظهير من التصويب؛ إذا كان قادراً على تغطية الفراغ، وبالتالي يعيد لاعب الظهير التمرير إلى لاعب الجناح الذي استلم الكرة منه، والذي يقوم بعد ذلك بالتصويب.

نقاط التدريب

- للوصول إلى هدفك، يجب عليك العمل مع الآخرين.
- تعلم التحرك بين المدافعين لاستلام تمريرة من زميلك في الفريق؛ مرّر تحت الضغط (تكتيكات مجموعة صغيرة).

المرحلة النهائية

كرة اليد المرتدة

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- يتم تقسيم اللاعبين إلى الفريق أ والفريق ب.
- لا يوجد حراس مرمى في هذه اللعبة.
- يحاول اللاعبون الهروب من المدافع ليكونوا قادرين على استلام كرة آمنة.
- للتسجيل، يجب على اللاعبين تمرير كرة مرتدة بين القمعين.
- عندما يسجل أحد الفريقين، يجب على اللاعبين من الفريق الآخر أن يصافحوا لاعبي الفريق المسجل (أو أن يضربوا الكف بالكف عالياً معهم) كإشارة على التقدير.

التنويع:

- يجب أن يستلم جميع لاعبي الفريق تمريرة قبل تسجيل الهدف أو خمسة تمريرات كحد أدنى قبل التسجيل.
- اللعب بكرتين في نفس الوقت.
- تحديد نوع التمريرة المسموح بها.
- يحدد اللاعبون عدد الأهداف المطلوبة للفوز.

نقاط التدريب

تعلم أن تُحفّز فريقك.

تعامل مع الدفاع؛ احرص دائماً على أن تجد طريقة لاستلام تمريرة آمنة.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- قم بوضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية.
- اجمع اللاعبين واطلب منهم الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدون أن هذه المهارة الاجتماعية أكثر أهمية فيها من غيرها.
- اطلب من لاعب أو اثنين من كل مجموعة عند كل قمع توضيح سبب اعتقادهما بأن تلك البيئة هي أكثر أهمية بالنسبة للمهارة الاجتماعية المستهدفة.
- بعد النقاش، كرر التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير آراء اللاعبين.

أمثلة

- الرياضية: عندما أستلم تمريرة جيدة فإنها تُمكّنني من تسجيل هدف، أو عندما أقوم بتقدير الفريق الآخر الذي فاز بالمباراة لأن أداءه كان أفضل.
- المدرسية: عندما أقوم بتقدير المعلمين الموجودين لمساعدتنا، وليس فقط لأداء وظيفة.
- المنزلية: عندما أقوم بتقدير أمي من خلال مساعدتها في المنزل.

الحصة التدريبية ٢ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية	٤٥ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	الاستباقية
الرياضية	الدفاع الفردي: قطع التمريرة

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني والإحماء

١٠ دقائق

- ساعة توقيت
- من ١-٣ كرات لينة
- ٨ أقماع
- نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

١٥ دقيقة

- ساعة توقيت
- ١٢ كرة
- ٤ صناديق
- ١٢ قمع
- نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة

١٥ دقيقة

- ساعة توقيت
- كرة واحدة
- ٦ أقماع
- ٣ x ٢ شباحات تمايز
- مرميان
- ملعب كامل

التغذية الراجعة

٥ دقائق

- ساعة توقيت
- كرة واحدة
- نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها
من خلال الحفاظ على بيئة اللعب آمنة والتقاط الكرات التي تعترض الطريق لتحفيز اللاعبات على فعل الشيء نفسه.

المرحلة الأولية

مزرعة الحيوانات

التنظيم والاجراءات:

- حددي مربع ٦ X ٦ متر ومربع آخر ٣ X ٣ متر بداخله.
- قسّمي المجموعة إلى فريقين يتألف كل منهما من ست إلى ثماني لاعبات.
- يكون أحد الفريقين هو فريق «الصيادات» ويتم وضعهن خارج مربع ٦ X ٦ متر.
- في الفريق الآخر، تكون ثلاث إلى خمس لاعبات هن «الحيوانات» (مثال: الدجاج) ويتم وضعهن داخل مربع ٣ X ٣ متر؛ أما اللاعبات الثلاثة أو الأربعة المتبقيات فهن «المزارعات» اللواتي يحمين حيواناتهن من الصيادات.
- يكون لدى الصيادات كُرتان أو ثلاث كرات ليّنة ويحاولن، عن طريق تمريرها أو رميها، ضرب الحيوانات بها (يتم إعطاء نقطة عن كل ضربة). إذا قامت إحدى الحيوانات بالتقاط الكرة، فإن الصيادات لا يحصلن على نقطة.
- تحاول المزارعات منع الصيادات من ضرب الحيوانات من خلال التوجه إلى الكرات والوقوف بين الصيادات والحيوانات.
- بعد مرور زمن محدد مسبقاً، يتم تبديل أدوار الفرق.
- الفريق الذي يحصل على عدد أكبر من النقاط يفوز.

التنويع:

- بدلاً من استخدام اللاعبات كحيوانات، يتم استخدام أقماع أو عبوات كبيرة يتم وضعها داخل مربع ٣ ٣ متر.
- لا يُسمح للصيادات بالتمرير قُطرياً، وإنما فقط إلى لاعبة مجاورة.
- اللعب بأكثر من كرة واحدة.

نقاط التدريب

كوني استباقية واعملي ضمن المجموعة لتحقيق النجاح.

وجّهي نفسك نحو الكرة، وليس الشخص؛ تمركزي بين الكرة والهدف (في هذه الحالة الحيوانات).

المرحلة الرئيسية

دفاع وسط الملعب – مرّري واقطعي الكرة

التنظيم والاجراءات:

- قسّمي المجموعة إلى ثلاثة فرق يتكون كل منها من لاعبتين إلى أربع لاعبات.
- يلعب الفريقان أ و ب معاً.
- تكون جميع الكرات موجودة في صندوق بجوار الفريق أ.
- يمرر الفريق أ الكرات عبر تمريرات مباشرة أو مرتدة إلى الفريق ب؛ لا يُسمح بتمريرات عالية (التفافية).
- يلعب الفريق ج كدفاع في الوسط ويحاول قطع الكرات.
- إذا قطع الفريق ج إحدى الكرات، يُسمح للاعباته بوضع الكرة في صندوقهن.
- بعد تمرير جميع الكرات، يتم احتساب النقاط للدفاع وتغيير المراكز.
- فريق الدفاع الذي يقوم بقطع أكبر عدد من الكرات يفوز.

التنويع:

- حددي خيارات التمرير (مثل، التمريرات المرتدة فقط، أو تمرير كرة واحدة في كل مرة، أو يجب على الفريق أ التمرير ثلاث مرات على الأقل فيما بين لاعباته قبل التمرير إلى الفريق ب.
- تغيير المسافة بين الفرق.
- اللعب فقط في مجموعات من ثلاث لاعبات، وكل مجموعة لديها ثلاث كرات أو أكثر وتلعب بمفردها.

نقاط التدريب

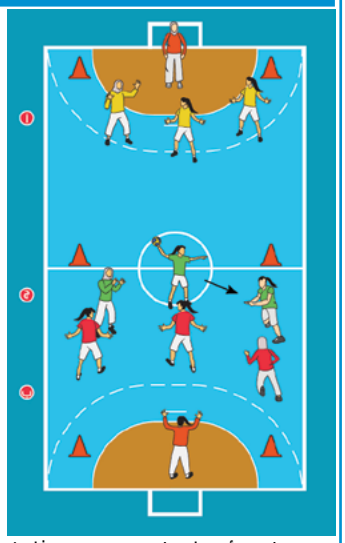
إن المهارات الفردية لكل لاعبة تساهم في نجاح الفريق؛ أظهري التسامح.

اقطعي الكرة وتوقّعي.

المرحلة النهائية

٣ ضد ٣ بنظام التناوب

الخلاصة



التنظيم والاجراءات:

- قسّمي المجموعة إلى ثلاثة فرق مكونة من ثلاث إلى أربع لاعبات؛ مع حارستي مرمى على المرميان.
- استخدمي الأقماع لتحديد جانبي منطقة اللعب.
- يلعب الفريق ج كهجوم والفريق (ب) كدفاع.
- يسمح فقط بالتمريرات المرتدة (زيادة إمكانية قطع الكرة).
- إذا قام الفريق ب بقطع الكرة أو قام الفريق ج بالتسجيل، يبدأ الفريق ب في الهجوم فوراً ويدافع الفريق (أ) في النصف الآخر من الملعب.
- كل فريق يحسب أهدافه.

التنويع:

- اللعب ٤ ضد ٤ لحد ٦ ضد ٦ على كلا نصفي الملعب.
- لزيادة سرعة اللعب، لا يستطيع الفريق المهاجم القيام بأكثر من خمسة تمريرات في الهجمة الواحدة.
- لعب مباراة يتفوق فيها عدد لاعبات أحد الفريقين على الآخر: تبقى حارسة المرمى مع الفريق وتنتقل أيضاً إلى الهجوم بحيث تلعب أربع لاعبات هجوم ضد ثلاث مدافعات. تبديل حارسة المرمى في كل مرة يبدأ فيها فريق في الدفاع.
- تحديد أنواع التمريرات (مثل التمريرات المرتدة فقط، أو التمريرات المباشرة أو غير المباشرة، أو التمريرات التي تتم بالأيدي الضعيفة للاعبات).

نقاط التدريب

الجهد الفردي يعطي الفريق بأكمله فرصة للتسجيل.

راقبي خصمك ولكن تتبعي الكرة حتى تتمكني من قطعها.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللاعبات في دائرة واطلبي من كل لاعبة التفكير في كلمة رئيسية تُلخص المهارة الاجتماعية للحصة التدريبية.
- امنحي اللاعبات بعض الوقت للتفكير في كلماتهن الرئيسية، ثم يقمن بتمرير الكرة فيما بينهن؛ وعندما تكون الكرة بحوزة اللاعبة، يجب عليها قول كلمتها الرئيسية ثم تمرير الكرة إلى لاعبة أخرى.
- بعد أن تقدم جميع اللاعبات كلماتهن الرئيسية، تعطي المدربة كلمتها الرئيسية وتعطي تغذية راجعة للاعبات من خلال الإشارة إلى الكلمات الرئيسية التي تم تكرارها، مع إضافة السياق أو الشرح للكلمات الرئيسية الأخرى.

أمثلة:

- الكلمات الرئيسية تشمل: جديدة، تحدي، شُجاعة، غير اعتيادي.

الشباب

من ١٣-١٦ سنة

من ١٣ - ١٦ سنوات

المهارات الاجتماعية

- المشاركة في ديناميكيات الفريق
- مهارات الاتصال
- العناية الشخصية / خطة الحياة
- الرغبة بالتوصل لاتفاقيات
- روح المبادرة والإبداع
- الحقوق والواجبات
- التقييم الذاتي
- القيادة

المهارات الرياضية

- اتقان المهارات الأساسية تحت الضغط (الوقت و ا لمنا فس)
- معرفة التشكيلات (المراكز) الدفاعية المختلفة والتعاون في الدفاع
- تطوير المهارات الفردية للمراكز المختلفة في الهجوم
- اظهار الرؤية في الملعب والقيام بمبادرات تكتيكية في الهجوم والدفاع
- تطوير مهارة التمويه في حالات اللعب ا ضد ا
- تطوير الضغط والتحركات الهجومية الضاغطة والحجز
- تطوير التقاطع في حالات اللعب ٢ ضد ا

الحصة التدريبية ١ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية	٤٥ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	القيادة
الرياضية	الهجوم الفردي – التمويه

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني والإحماء

١٠ دقائق

ساعة توقيت

١٠ أقماع

نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

٦ كرات

٤ أقماع

مرمى واحد

شباحي تمايز

نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

كرة واحدة

مرميان

٣ x ٢
شباحات تمايز

ملعب كامل

التغذية الراجعة

٥ دقائق

ساعة توقيت

٣ أقماع

نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها

من خلال العمل مع فريقي لتحديد أدوارنا ومسؤولياتنا، وتفويضها بين جميع أعضاء الفريق. يجب إنشاء قائمة وتعبئتها مع الفريق وتحديد أدوار اللاعبين.

المرحلة الأولية

التوجيه الأعمى

التنظيم والاجراءات:

- قُم بتقسيم اللاعبين إلى أزواج.
- قُم بنشر بعض العوائق مثل العبوات أو الأقماع في منطقة اللعب، أو جعل جميع الأزواج تتحرك في اتجاهات متقاطعة في منطقة لعب صغيرة.
- يكون أحد اللاعبين في كل زوج هو القائد، ويغلق اللاعب الآخر عينيه ويتبع تعليمات القائد.
- يقوم القائد بتوجيه التابع الأعمى عبر العوائق دون أن يتحدث إليه ودون أن يلمس أي من الأزواج الأخرى أو العوائق.
- قُم بتغيير الأدوار بعد دقيقة قبل تغيير المهمة المطلوبة من اللاعبين.

التنويع:

- يجوز للقائد والمتابع الاحتكاك بالكتف فقط.
- يوجه القائد تابعه لفظياً فقط، دون أي احتكاك جسدي (مثال: مسك الأيادي).
- كن مبدعاً ونفذ أفكارك الخاصة في تمرين التوجيه الأعمى.

نقاط التدريب

- كن قائداً يمكن الوثوق به.
- استشعر بحركات جسمك وتوازنه.

المرحلة الرئيسية

التمويه ١ ضد ١ مع التصويب أو التمرير

التنظيم والاجراءات:

- يتم وضع اثنين من اللاعبين في مركز الظهير الوسط ويصطف جميع اللاعبين الآخرين في مركز الظهير الأيسر (المهاجمين).
- يتم وضع مدافع واحد على خط الستة أمتار؛ ويتم وضع مدافع آخر على خط الاثني عشر متراً.
- يبدأ اللاعب المهاجم الأول ويمرر الكرة إلى المُرسل في مركز الظهير الوسط، ثم يقوم بالتمويه بدون الكرة لتخطي المدافع الأول ويستلم الكرة خلفه.
- عندما يمرر المهاجم إلى اللاعب الموجود في مركز الظهير الوسط، يقفز المدافع الثاني (عند خط الستة أمتار) ست مرات إلى الأمام والخلف (أو جانبياً) من فوق حاجز قبل أن يحاول منع تصويبة المهاجم.
- عندما يستلم المهاجم الكرة من المُرسل فإنه يتحرك نحو المرمى ويقرر ما يجب فعله:
  - إذا كان المدافع الثاني قد أنهى مهمته وكان جاهزاً للدفاع، فيجب أن يُمرر المهاجم إلى المُرسل الموجود على نفس خطه، والذي يقوم بعد ذلك بالتصويب.
  - إذا كان المسار مفتوحاً، فيقوم المهاجم بالاختراق ثم التصويب بنفسه.
  - قم بتغيير المدافعين بعد خمس مرات أو بعد كل تصويبة.
  - بعد كل تصويبة، يصبح المهاجم مرسِلاً، ويصطف المُرسِل خلف المهاجمين.

التنويع:

- يُسمح للمدافع الأمامي القيام بما يلي:
  ١. التحرك على الخط جانبياً بين قمعين
  ٢. التحرك والدفاع في منطقة محددة دون استخدام ذراعيه (الذراعان خلف الظهر)
  ٣. التحرك بحرية والدفاع وفقاً لقواعد كرة اليد في منطقة محددة
- يُطلب من اللاعب المهاجم ما يلي:
  ١. التمويه بدون الكرة إلى كلا الجانبين
  ٢. التمويه مع الكرة إلى كلا الجانبين
  ٣. تخطي المدافع عن طريق تنطيط الكرة

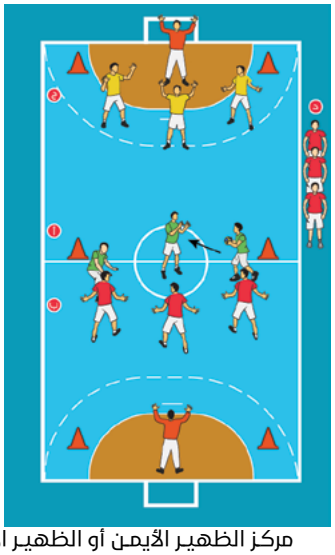
نقاط التدريب

- كن قائداً من خلال اتخاذ القرارات السليمة وتحمل المسؤولية.
- ابحث عن فرصتك الخاصة للتسجيل قبل تمرير الكرة إلى زميلك في الفريق.

المرحلة النهائية

اللعب ٥ ٣ ضد ٣ – نظام التناوب

الخلاصة



التنظيم والاجراءات:

- قُم بتقسيم المجموعة إلى أربعة فرق مكونة من ثلاثة لاعبين (يمكن أيضاً اللعب لغاية ٦ ضد ٦، اعتماداً على حجم المجموعة، ولكن يُنصح باللعب بعدد أقل من اللاعبين لإشراك الجميع وتحقيق اتصال عالٍ بالكرة).
- يدافع الفريقان (١) و (٣) عند خطي التسعة أمتار، ويلعب الفريق (٢) كهجوم، ويكون لاعبو الفريق (٤) خارج الملعب يقومون بتمارين الرشاقة أو التمرير.
- يرتدي الفريق ٢ شباحات التمايز ويهاجم خمس مرات متتالية، ويقوم بتتبع نتيجته.
- بعد هذه الهجمات الخمسة، يصبح الفريق ١ مهاجماً والفريق ٢ مدافعاً، ويخرج الفريق ٣ من الملعب، ويدخل الفريق ٤ إلى الملعب للدفاع بدلاً من الفريق ٣. وتتناوب الفرق حتى يقوم كل فريق باللعب كهجوم.
- تتمثل المهمة الأولية للفريق المهاجم في استخدام حركات التمويه لاختراق الدفاع، حيث يتذكر كل لاعب أن يبحث عن فرصته الخاصة للتسجيل قبل تمرير الكرة.

التنويع:

- قم بإعطاء مهام أولية للهجوم:
- استخدام حركات تمويه جسدية من مركز الظهير الأيمن أو الظهير الأيسر لبدء هجمة.
- السماح للاعبي الأجنحة بالركض داخل الدفاع من خلال استخدام حركات تمويه جسدية بدون الكرة بحيث يلعبون بصفتهم لاعبي دائرة.
- بالنسبة للمبتدئين، يمكن اللعب بدفاع أقل من الهجوم بلاعب (أربعة مهاجمين ضد ثلاثة مدافعين) لخلق مساحة أكبر.

نقاط التدريب

اللاعب الذي بحوزته الكرة هو قائد اللعبة وعليه تحمل المسؤولية والتصويب أو تمرير الكرة إلى زميله في الفريق.

استخدم عرض الملعب كاملاً، والانتقالات السريعة من هجمة إلى أخرى.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- يتم جمع اللاعبين معاً بحيث يقفون أمام المدرب، ثم يتم وضع ثلاثة أقماع في صف: القمع الأحمر (على اليسار) – لا أوافق، والقمع الأصفر (في الوسط) – محايد، والقمع الأخضر (على اليمين) – أوافق.
- اقرأ عبارات تتعلق بالمهارة الاجتماعية للحصة التدريبية. وعند الاستماع للعبارة، يجب على كل لاعب أن يقف بجانب القمع الذي يمثل رأيه.
- شجّع واحد أو اثنين من اللاعبين على مشاركة أسبابهم لذلك الاختيار. وانتقل إلى العبارة التالية وكرّر العملية.

أمثلة:

- القائد لا يخطئ أبداً.
- القائد صادق.
- القائد يساعد الآخرين على تحقيق أهدافهم.
- القائد هو دائماً الكابتن.
- يجب أن يكون أفضل لاعب هو القائد.
- لا يمكن للاعب الهادئ أن يكون قائداً أبداً.

JORDAN
99

الحصة التدريبية ٢ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ٤٥ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	التقييم الذاتي
الرياضية	الهجوم الفردي – التصويب من مراكز مختلفة.

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني والإحماء

١٠ دقائق

ساعة توقيت

نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

من ٤-٨ كرات

٤ أقماع

مرمى واحد

نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

١٠ كرات

١٠ أقماع

مرمى واحد

نصف ملعب

التغذية الراجعة

٥ دقائق

ساعة توقيت

قُمعان

نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها

من خلال تحديد أهدافي وإيصالها بوضوح في بداية الحصة. على سبيل المثال، يمكن أن أقول، «هدفي لهذا اليوم هو تعليمكن التصويب من مراكز مختلفة». ثم يمكنني مراجعة أدائي في نهاية الحصة، باستخدام الطريقة أ للتغذية الراجعة كمثال.

المرحلة الأولية

دائرة التوافق

التنظيم والاجراءات:

- تشكل المجموعة بأكملها دائرة، وتوضّح المدربة للاعبات ستة تمارين لأدائها:
  ١. الوقوف على ساق واحدة مع إغلاق العينين (تغيير الساق بعد العد إلى خمسة عشر).
  ٢. الوقوف على ساق واحدة وتحريك الساق الأخرى على شكل رقم ٨ (تغيير الساق بعد العد إلى خمسة عشر).
  ٣. تمرين الضغط (push-ups) لخمس عشرة مرة.
  ٤. تمرين بلانك (Plank) (خمس عشرة ثانية).
  ٥. تمرين بلانك الجانبي، اليسار واليمين (تغيير الجهة بعد خمس عشرة ثانية).
  ٦. تمرين القرفصاء (أي تنويع) أو تمرين بيربي.
- بعد ذلك، قسّمي اللاعبات إلى مجموعات مكونة من أربع إلى ست لاعبات، واطلبي من كل لاعبة أداء تمرين واحد تعتقد أنه كان الأفضل لها، مع تكرار أعضاء المجموعة الأخريات له. إذا أدّت لاعبة تمريناً اختارته لاعبة أخرى، فيجب عليها أداء تنويع لهذا التمرين (مثال، أداء تمرين الضغط بساق أو يد واحدة).

التنويع:

- استخدام تمارين الإطالة أو التوافق أو الإحساس بالكرة.

نقاط التدريب

التقييم الذاتي يعني أن تكوني صادقة مع نفسك وأن تحللي قدراتك الخاصة.

من المهم للاعبات أن يقمن بتطوير القوة والمرونة لحركات مختلفة في كرة اليد.

المرحلة الرئيسية

التصويبات من القفز من مراكز مختلفة مع مهارة «مرّري ثم تَقدّمي»

التنظيم والاجراءات:

- قسّمي المجموعة بالتساوي إلى أربعة مراكز: الجناح الأيسر، الجناح الوسط، الجناح الأيمن، الدائرة.
- يوجد في كل مركز كرة واحدة على الأقل؛ لاعبة الدائرة ولاعبة الجناح الوسط الأولى لا يكون لديهما كرة، أما كافة اللاعبات الأخريات فيكون بحوزة كل منهن كرة واحدة.
- تبدأ لاعبة الجناح الأيسر بتمرير الكرة إلى لاعبة الجناح الوسط ثم تركض خارج القمع وتستلم الكرة مرة أخرى لكي تقوم بالتصويب.
- ثم تركض لاعبة الجناح الوسط للخلف حول القمع الأوسط وتستلم الكرة من لاعبة الجناح الأيمن، والتي تضغط إلى الداخل قبل التمرير إلى لاعبة الدائرة.
- ثم تركض لاعبة الجناح الأيمن إلى الخلف حول القمع الخاص بها لاستلام الكرة من لاعبة الدائرة.
- الآن تركض لاعبة الارتكاز نحو الجانب الأيسر حول القمع الخاص بها وتستلم الكرة من لاعبة قلب الدفاع التالية (الآن تصبح لاعبة قلب الدفاع هذه هي لاعبة قلب الدفاع الأولى بدون كرة).
- بعد أن تكون جميع اللاعبات قد لعبت في المركز الأولي، تقوم المجموعة بأكملها بالدوران في اتجاه عقارب الساعة إلى المراكز التالية.

التنويع:

- تغيير الإجراء الأولي (المثال، القيام بحركة تمويه جسدي مع أو بدون كرة، القيام بتمويه تمريرة وتنطيط الكرة مرة واحدة).
- إدخال مدافعة.
- تنويع خيارات التصويب.

نقاط التدريب

حللي تصوياتك: ما الذي يمكنكِ تغييره للأداء بصورة أفضل؟

اسمحي للاعبات بتجربة التصويب من مراكز مختلفة وتطوير فهمهن للعبة مع مهارة «مرّري ثم تَقدّمي».

المرحلة النهائية

منافسة التصويب من مراكز مختلفة

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- الجولة الأولى: اسألي اللاعبات، «برأيكن، ما هو مركز اللعب الأفضل لكُن؟ حسناً، الآن اذهبن إلى ذلك المركز من فضلكن واصطففن خلف بعضكن البعض إذا كان هناك أكثر من لاعبة واحدة».
- تقوم كل لاعبة بالتصويب من مركزها المختار مرتين قبل أن تنتقل إلى المركز التالي.
- تقوم كل لاعبة بالتصويب على حدا؛ اللاعبة الأولى تُصوّب من مركزها، ثم اللاعبة التالية، وهكذا.
- تقوم كل لاعبة بتصويبة من القفز أو تصويبات أخرى وفقاً لتعليمات المدربة.
- بعد أن تكون جميع اللاعبات قد قمن بالتصويب من كل مركز، يجتمع الفريق معاً. تسألهن المدربة الآن: «هل تعتقدن أن اختياركن الأولي لأفضل مركز كان صائباً؟ إذا كانت الإجابة نعم، اذهبي إلى يساري، وإذا كانت لا، فاذهبي إلى يميني».
- الجولة الثانية: تسأل المدربة مرة أخرى، « ما هو مركز اللعب الأفضل لكُن الآن؟ من فضلكن ابدأن من ذلك المركز. ولكن يمكنكن تغيير مركزكن الأولي». تقوم اللاعبات الآن بالتصويب ثلاث إلى خمس مرات من مراكزهن المفضلة الجديدة وتحديد أهدافهن الخاصة للتسجيل. قد تقول إحدى اللاعبات، «أنا واثقة من إمكانية تسجيلي أربع من أصل خمس مرات»، بينما تتوقع لاعبة أخرى أن تسجل مرتين فقط من أصل خمس مرات.

التنويع:

- تغيير الإجراءات الأولية: التصويب بعد حركة تمويه جسدية بدون الكرة، تمويه تمريرة أمام قمع، التصويب بعد القيام بتمرين رشاقة (أمثلة، خمس قفزات، نط الحبل، الخطوات الجانبية عبر الأقماع، إلخ) لزيادة القوة.
- استخدام تنويعات مختلفة للتصويبات (أمثلة، التصويب من القفز، التصويب أثناء الجري، التصويب من فوق مدافعة من مراكز الظهير، التصويب من الزاوية أو الجانب كلاعبة جناح).
- اللعب بمدافعات إيجابيات أو سلبيات.

نقاط التدريب

تعلمن كيفية وضع أهدافكن الواقعية ومراجعة أدائكن والعمل على أنفسكن لتصبحن أفضل.

تابعن حركات حارسات المرمى من أجل التسجيل.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

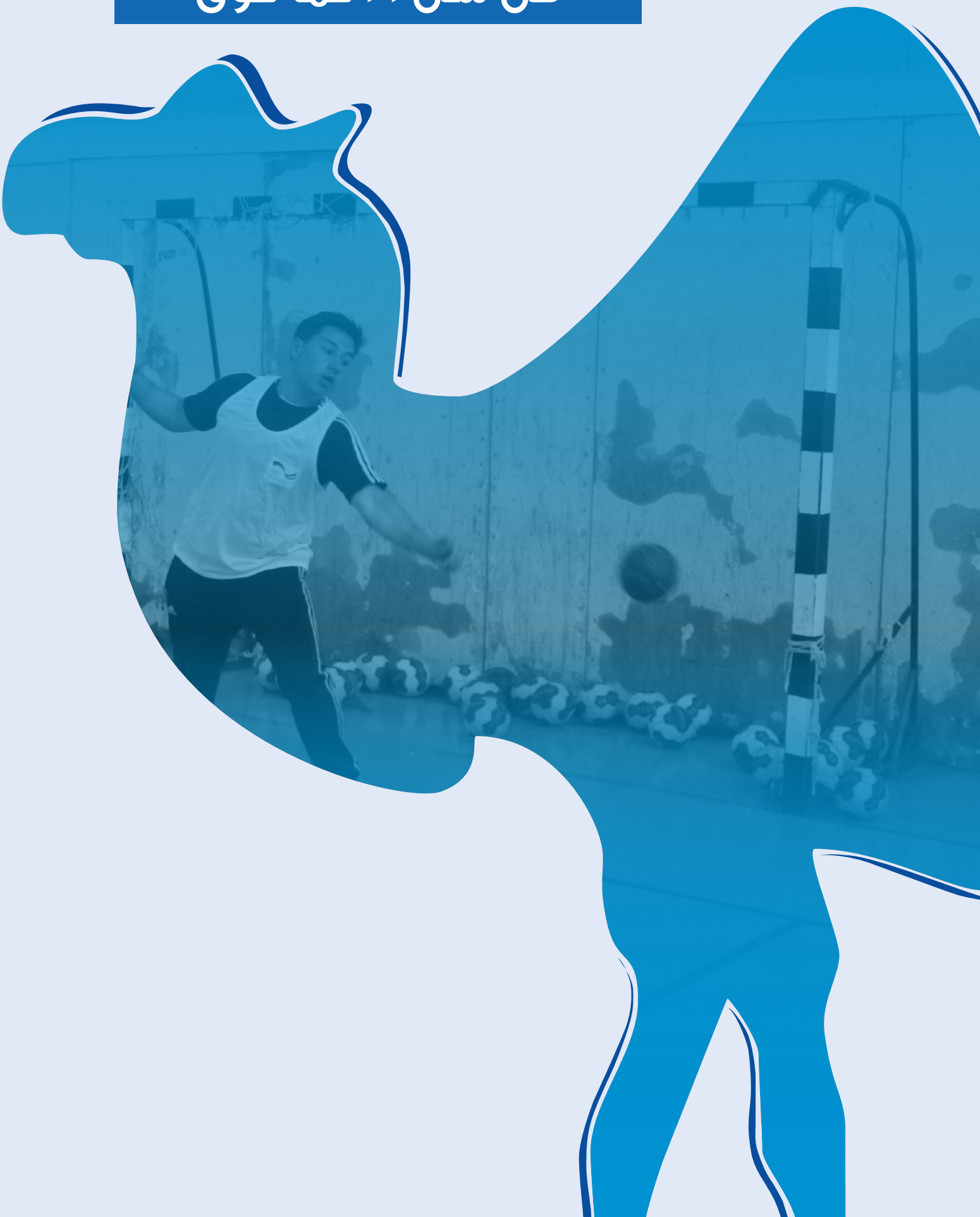
- اجمعي اللاعبات معاً، وضعي قمعين على بُعد عشرة أمتار من بعضهما البعض، ووضحي أن القمعين يمثلان الهدفين المختلفين للحصة: الهدف الرياضي والهدف الاجتماعي.
- اطلبي من اللاعبات الوقوف في النقطة الواقعة بين القمعين التي تمثل الهدف الذي حققن أكبر تقدم نحوه في هذا التمرين. يمكن للاعبة الوقوف في منتصف المسافة بين القمعين للإشارة إلى أنها حققت تقدماً متساوياً نحو كلا الهدفين.
- اطلبي من بعض اللاعبات توضيح أسبابهن وراء اختيارهن لمكان وقوفهن، وحاولي إظهار الرابط بين النجاح الرياضي والتعلم الاجتماعي.
- يمكن للمدربة بعد ذلك تكرار التمرين نفسه لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غيّر آراء اللاعبات.

أمثلة:

- الهدف الرياضي: تعلمت أن قدمي التي أقفز بها يجب أن تكون مُوجَّهة نحو المرمى عندما أقوم بالتصويب.
- الهدف الاجتماعي: تعلمت أن أكون صادقة مع نفسي.

الشباب

من سن ١٦ فما فوق



فوق ١٦ سنة

المهارات الاجتماعية

- روح المبادرة
- الرؤية الاحترافية
- عادات صحية
- رفع مستوى الوعي اتجاه الفروق بين الجنسين
- الالتزام والمثابرة
- التقييم الذاتي / التفكير
- الوقاية من الجريمة والعنف
- الوقاية من التدخين
- مهارات الاتصال

المهارات الرياضية

- مهارات فنية ممتازة تحت الضغط (التنويعات، التعديلات، التوضيحات)
- اتقان المبادرات التكتيكية والتعاون في الدفاع
- تطوير مهارات خاصة للمراكز (مثل، التمويه، التقاطع، الحجز، التنويعات في التصويب)
- تطوير مهارة «احجز لاعب ودّر»
- اللعب في الحالات التنافسية
- التخصص في الدفاع والهجوم (التخصص في المراكز)

الحصة التدريبية ١ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية: ٤٥ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	الإبداع
الرياضية	التعاون في الهجوم – الهجوم المرتد

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني والإحماء

١٠ دقيقة

ساعة توقيت

نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

كرة واحدة

قُمعان

شباح تمايز

مرمى واحد

نصف ملعب

المرحلة النهائية

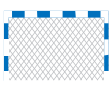
الخلاصة

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

من ٥ - ١٠ كرات

من ١-٢ شباح تمايز



مرميان

ملعب كامل

التغذية الراجعة

٥ دقائق

ساعة توقيت

قُمعان

نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها

من خلال مراجعة الفصل الثالث، «نصائح عملية للمدرب»، وتطبيقه في حصصي التدريبية. يمكنني التأكد من أن كافة اللاعبين نشطين في الحصص وإنشاء مناطق لعب أو أهداف مختلفة لكي يصوب عليها اللاعبين.

المرحلة الأولية

الجري كالظل

التنظيم والاجراءات:

- قم بتقسيم المجموعة إلى فرق مكونة من خمسة لاعبين.
- يركض اللاعبون وراء بعضهم البعض، مع الحفاظ على مسافة متر واحد بين كل لاعبين.
- يؤدي اللاعب الأول حركة يقلدها الجميع خلفه.
- عند إشارة المدرب (الصفارة) أو بناءً على قرار آخر لاعب في السلسلة، فإنه يركض بأسرع ما يمكن في مسار متعرج عبر السلسلة وإلى مقدمة الصف لتوجيه المجموعة، ويقوم بأداء حركة جديدة.
- يجب أن يكون اللاعب القائد مبدعاً ومتنوعاً في حركاته.

التنويع:

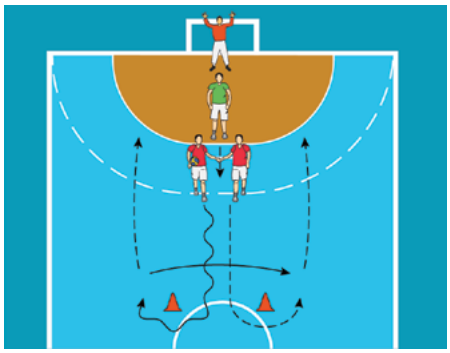
- اللعب فقط في أزواج: يكون أحد اللاعبين قائداً والآخر يقلد حركاته (تابع)؛ تركض جميع الأزواج في بشكل متقاطع.
- يكون كل لاعب لديه كرة ويقوم بتنطيطها أو يقوم بحركات أخرى بها.
- اللعب بكرة واحدة فقط للمجموعة بأكملها؛ يختار أحد اللاعبين نوع التمريرة أو الحركة، ويقوم الجميع بتقليده إلى حين يأتي لاعب آخر بتنويع جديد؛ في هذه الحالة، يُسمح للاعبين بالركض بشكل متقاطع ولا يجب عليهم أن يتبعوا بعضهم البعض في صف واحد.

نقاط التدريب

- كن مبدعاً وواثقاً في أداء حركات جديدة متنوعة.
- التأكيد على الإبداع والركض بشكل متقاطع وكذلك تغيير السرعة والاتجاه.

المرحلة الرئيسية

اللعب ٢ ضد ١ بعد تنطيط الكرة



التنظيم والاجراءات:

- يمسك اثنين من اللاعبين بأيدي بعضهما عند خط التسعة أمتار، مواجهين خط الوسط (أو قمعين). ويكون واحد منهما معه الكرة.
- يصطف لاعب واحد خلف الزوج على خط الستة أمتار.
- يكون هناك حارس مرمى في المرمى.
- عند إشارة المدرب، يركض اللاعبان معاً نحو خط الوسط أو القمعين، وهما لا يزالان ممسكين بأيدي بعضهما، وأحدهما ينطط الكرة.
- يتبعهما اللاعب الآخر، محاولاً الاستحواذ على الكرة.
- بمجرد وصول الزوج إلى خط الوسط (أو القمعين)، ينفصل اللاعبان ويستديران لبدء هجمة ٢ ضد ١.

التنويع:

- اللعب باثنين من المدافعين، ٢ ضد ٢.
- اللعب بالدفاع السلبي (أمثلة، الذراعان خلف الظهر، المدافعان أيضاً يمسكان بأيدي بعضهما).
- يُسمح للمدافعَين بالدفاع فقط في منطقة معينة.
- لا يُسمح للمهاجمين بتنطيط الكرة.
- اللعب مع جوكر (لاعب ثالث، يمكن أن يكون لاعب دائرة) في الهجوم والذي يمكنه استلام وتمرير الكرة، ولكن لا يُسمح له بالتصويب.

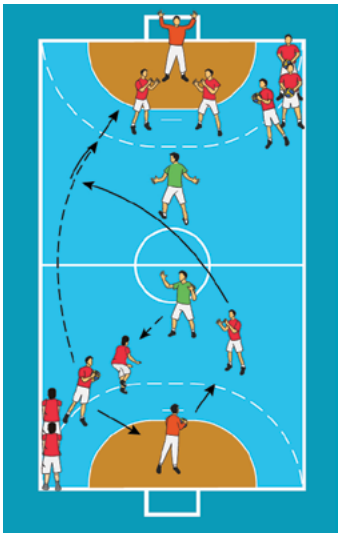
نقاط التدريب

- كن مبدعاً في اللعب التعاوني لإيجاد حلول لتخطي الدفاع.
- توجّه نحو المرمى بسرعة، وابقي نظرك على المرمى وزملائك في الفريق، وتحرك نحو المساحة الفارغة لاستلام تمريرة آمنة

المرحلة النهائية

التعاون في لعب الهجوم المُرتد

الخلاصة



التنظيم والاجراءات:

- يتم وضع اثنين من اللاعبين عند خط الستة أمتار (ظهيرين) ويتم وضع مدافع واحد عند خط التسعة أمتار. ويصطف جميع اللاعبين الآخرين في مركز الجناح.
- يقوم لاعب الجناح بالتمرير إلى حارس المرمى، الذي يجب أن يمرر بعد ذلك إلى أحد الظهيرين الذي يتحرك إلى الأمام. ويحاول المدافع قطع التمريرة.
- عندما يستلم اللاعب الظهير الكرة، فإنه يمررها إلى لاعب الجناح الذي يقوم بالتصويب. (يجب أن يكون لاعب الجناح يركض في ذلك الحين إلى خط الاثني عشر متراً في النصف الآخر).

التنويع:

- إدخال مدافع في كل نصف بحيث يجب على لاعب الجناح أن يلعب ١ ضد ١.
- يلعب اللاعب الظهير ولاعب الجناح ٢ ضد ١ أو ٢ ضد ٢ في النصف الثاني من الملعب.

نقاط التدريب

- كن مبدعاً عند التصويب؛ حفّز اللاعبين لتجربة تنويعات مختلفة.
- اركض بسرعة كلاعب جناح، وقم بتمريرات دقيقة في وضع الهجوم المُرتد.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- قم بوضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث، بحيث يمثل كل قمع بيئة من البيئات الثلاثة: الرياضية والمدرسية والمنزلية. اجمع اللاعبين واطلب منهم الوقوف بجانب القمع الذي يمثل البيئة التي يعتقدون أن المهارة الاجتماعية ذات الصلة أكثر أهمية فيها من غيرها.
- اطلب من لاعب أو اثنين من كل مجموعة تقف عند القمع توضيح سبب اعتقادهم بأن تلك البيئة هي أكثر أهمية بالنسبة للمهارة الاجتماعية المستهدفة.
- بعد النقاش، كرر التمرين لمعرفة ما إذا كان النقاش قد غير آراء اللاعبين.

أمثلة:

- الرياضية: الإبداع ممتع ويساعد أيضاً على تطوير مهارات جديدة.
- المدرسية: تعمل أدمغتنا بأفضل صورة ممكنة إذا استخدمنا كلا الجانبين: الجانب الأيسر التحليلي والجانب الأيمن الإبداعي.
- المنزلية: الإبداع يجعل المنزل مفعماً بالحيوية والألوان، وليس فقط من حيث الديكور!

الحصة التدريبية ٢ – قائمة التدقيق

مدة الحصة التدريبية	٤٥ دقيقة

الأهداف

الاجتماعية	الاتصال
الرياضية	التعاون في الهجوم – الحجز

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني والإحماء

١٠ دقيقة

ساعة توقيت

كرة واحدة

١٠ أقماع

٩ شباحات تمايز

مرميان

نصف ملعب

المرحلة الرئيسية

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

من ٥ - ١٠ كرات

٤ أقماع

٤ شباحات تمايز

مرمى واحد

نصف ملعب

المرحلة النهائية

الخلاصة

١٥ دقيقة

ساعة توقيت

من ٥ - ١٠ كرات

قُمعان

٤ شباحات تمايز

مرمى واحد

نصف ملعب

التغذية الراجعة

٥ دقائق

ساعة توقيت

كرة واحدة

نصف ملعب

يمكنني أن اكون قدوة يُحتذى بها
من خلال استخدام لغة إيجابية وتحفيزية. فمثلاً أقول للاعبات «احجزي المساحة!» بدلاً من قول «لا تُبرزي وركيكِ إلى الخارج».

المرحلة الأولية

كرة اليد بثلاث مناطق

التنظيم والاجراءات:

- حددي ثلاث مناطق: منطقتا تسجيل خارجيتان ومنطقة وسط واحدة.
- اللعب على المرمى أو استخدام الأقماع أو المقاعد أو الصناديق بدلاً منه.
- قسّمي المجموعة إلى فريقين وقسّمي لاعبات كل فريق بالتساوي بين المناطق الثلاث.
- الهدف هو تسجيل هدف، ولكن يُسمح للاعبات بالتحرك بحرية فقط في المنطقة المخصصة لهن.
- لا يُسمح بإعادة التمرير إلى المنطقة السابقة، وإنما للأمام فقط.
- بعد ثلاث دقائق أو تسجيل هدف، يجب على لاعبات الفريق الذي سجل هدفاً تغيير مناطقهن.

التنويع:

- تنويع التمريرات (أمثلة، التمريرات غير المباشرة فقط، لا يُسمح بالتمريرات إلى المنطقة السابقة، لا يُسمح بالتمريرات المزدوجة).
- إضافة لاعبة جوكر لكل فريق والتي لا يُسمح لها باستلام الكرة ولكن يمكنها التحرك بحرية في جميع المناطق الثلاث ومساعدة فريقها في الهجوم من خلال حجز المدافعات.
- لعب المباراة بدون التحدث لتحسين الاتصال غير اللفظي ورؤية اللاعبات في الملعب.

نقاط التدريب

- تعلمي كيفية التواصل وتحقيق النجاح حتى إذا لم يُسمح لكِ بالتحدث.
- حرري نفسك من المدافعات عن طريق التحرك الدائم، والعبي إلى الأمام وليس إلى الوراء.

المرحلة الرئيسية

الحجز ٢ ضد ١

التنظيم والاجراءات:

- قسّمي اللاعبات بالتساوي بين مركزيّ الظهير الأيسر والظهير الأيمن.
- على كل جانب، يتم وضع مدافعة عند خط التسعة أمتار ولاعبة دائرة عند خط الستة أمتار.
- يتم وضع لاعبة أو لاعبتين في مركز الظهير الوسط وتلعبان كمُرسلتين لتمرير الكرة.
- تكون الكرة بحوزة لاعبة الظهير الأيسر وتمررها إلى لاعبة الظهير الوسط والتي تقوم بعد ذلك بإعادة تمريرها إليها فوراً.
- تقوم لاعبة الدائرة بالركض سريعاً من خط الستة أمتار وتحجز المدافعة الأمامية نحو الوسط بحيث تعطي ظهرها للمدافعة؛ في البداية تقوم بحجز المساحة وليس المدافعة لكي تتجنب ارتكاب خطأ هجومي.
- يجب أن تراعي لاعبة الدائرة أن عليها التحرك في الوقت المناسب للقيام بالحجز قبل أن تتحرك المدافعة، وأن تتخذ وضعية عريضة وثابتة، وأن تقوم بالحجز بظهرٍ مستقيم.
- تقوم لاعبة الظهير الأيسر بحركة تمويهية مع الكرة، وتخترق نحو الجانب الذي تقوم فيه لاعبة الدائرة بالحجز. ويجب على لاعبة الظهير الأيسر أن تقوم بالتمويه بشكل صحيح في الاتجاه المعاكس قبل الاستفادة من الحجز التي تقوم به لاعبة الدائرة.
- عندما تخترق لاعبة الظهير الأيسر المنطقة، يجب أن تتحرك لاعبة الدائرة لتحرير نفسها من المدافعة.
- لا يُسمح للمدافعة بالتحرك خلف خط التسعة أمتار.
- يُطبق التمرين نفسه على الجانب الأيمن.

التنويع:

- اللعب بمدافعتين؛ إدخال مدافعة خلفية مع لاعبة الدائرة. تقرر المدافعة الخلفية إما تغطية المساحة أمام لاعبة الظهير الأيسر/الأيمن أو التحرك نحو لاعبة الدائرة العائدة لإجبار لاعبة الظهير على التصويب.
- قيام لاعبة الظهير الأيسر/الأيمن بتأدية تمويه جسدي بدون كرة.
- إعطاء لاعبة الدائرة الخيار أين تقوم بالحجز (باتجاه الوسط أو الخط الجانبي).

نقاط التدريب

- الاتصال يساعد على التفاهم المتبادل
- قومي بالحجز دون استخدام ذراعيكِ وبظهرٍ مستقيم؛ لا تدفعي خصمك بالوركين.

المرحلة النهائية

لعب ٤ ضد ٤ مع لاعبة دائرة

الخلاصة

التنظيم والاجراءات:

- لعب مباراة ٤ ضد ٤ مع لاعبة دائرة.
- تدافع اللاعبات على خط التسعة أمتار، وتكون المدافعة الخلفية فقط داخل منطقة الرمية الحرة (تشكيلة دفاعية ١:٥).
- تمرر لاعبات الظهير الكرة ويستخدمن التمويه للضغط على الدفاع (١). لا يُسمح لهن بتغيير المراكز أو التحرك داخل الدفاع قبل أن تكون لاعبة الدائرة قد قامت بحجزٍ أولي.
- تقوم لاعبة الدائرة بحجز المساحة ولا تقوم بالحجز مباشرةً عند المدافعة.
- عندما تقوم لاعبة الدائرة بحجز مدافعة، تقوم لاعبة الظهير المعنية باختراق الدفاع (٢) وتتخذ قرار إما بالتمرير إلى أحد زميلاتها في الفريق إذا كانت المدافعة تقترب (٣أ) أو إلى لاعبة الدائرة العائدة (٣ب).
- من المهم أن تقوم لاعبة الدائرة بالحجز في الوقت المناسب؛ يجب عليها الانطلاق لحجز المدافعة عندما تكون لاعبة الظهير مستعدة لاستلام التمريرة والتمويه. ويجب على لاعبات الظهير تحليل الموقف: هل أنا في مركز جيد للتصويب؟ هل تقترب المدافعة؟ هل إحدى زميلاتي في مركز الظهير حرة؟

التنويع:

- لا يُسمح للمدافعات الأماميات بعبور خط التسعة أمتار.
- اللعب بالتشكيلة الدفاعية ١:٥. تبدأ لاعبة الدائرة الهجوم عن طريق القيام بالحجز عند إحدى المدافعات من أجل خلق مساحة للاعبة الظهير حتى تقوم بالاختراق والتصويب.

نقاط التدريب

يحدث الاتصال باستمرار.

التوقيت بين لاعبة الدائرة ولاعبات الظهير مهم جداً.

التغذية الراجعة

التنظيم والاجراءات:

- اجمعي اللاعبات في دائرة واطلبي من كل لاعبة التفكير في كلمة رئيسية تُلخص المهارة الاجتماعية للحصة التدريبية.
- امنحي اللاعبات بعض الوقت للتفكير في كلماتهن الرئيسية، ثم يقمن بتمرير الكرة فيما بينهن؛ وعندما تكون الكرة بحوزة اللاعبة، يجب عليها قول كلمتها الرئيسية ثم تمرير الكرة إلى لاعبة أخرى.
- عندما تنتهي جميع اللاعبات من تقديم كلماتهن الرئيسية، تعطي المدربة كلمتها الرئيسية وتقوم بالتغذية الراجعة من خلال الإشارة إلى الكلمات الرئيسية التي تم تكرارها، مع إضافة السياق أو الشرح للكلمات الرئيسية الأخرى.

أمثلة:

- تشتمل الكلمات الرئيسية على الاستماع، والتحدث بوضوح، والتفاهم.

الفصل السادس

ورقة التدريب

١
ورقة هيكل الحصة التدريبية المنتظمة

٢
ورقة هيكل الحصة الرياضية المدرسية

٣
الرموز المستخدمة في رسم تمارين كرة اليد

ورقة هيكل الحصة التدريبية المنتظمة

مدة الحصة التدريبية		د

الأهداف	الاجتماعية	
	الرياضية	

المرحلة الأولية	التنشيط الذهني دقائق	
	الإحماء دقائق	

المرحلة الرئيسية	الجزء الرئيسي ١ دقائق	
	الجزء الرئيسي ٢ دقائق	

المرحلة النهائية	الخلاصة دقائق	
	التغذية الراجعة دقائق	

التاريخ: ي ي / ش ش / س س	المكان:
المنظم:	عدد اللاعبين:

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني	د

الإحماء	د

المرحلة الرئيسية

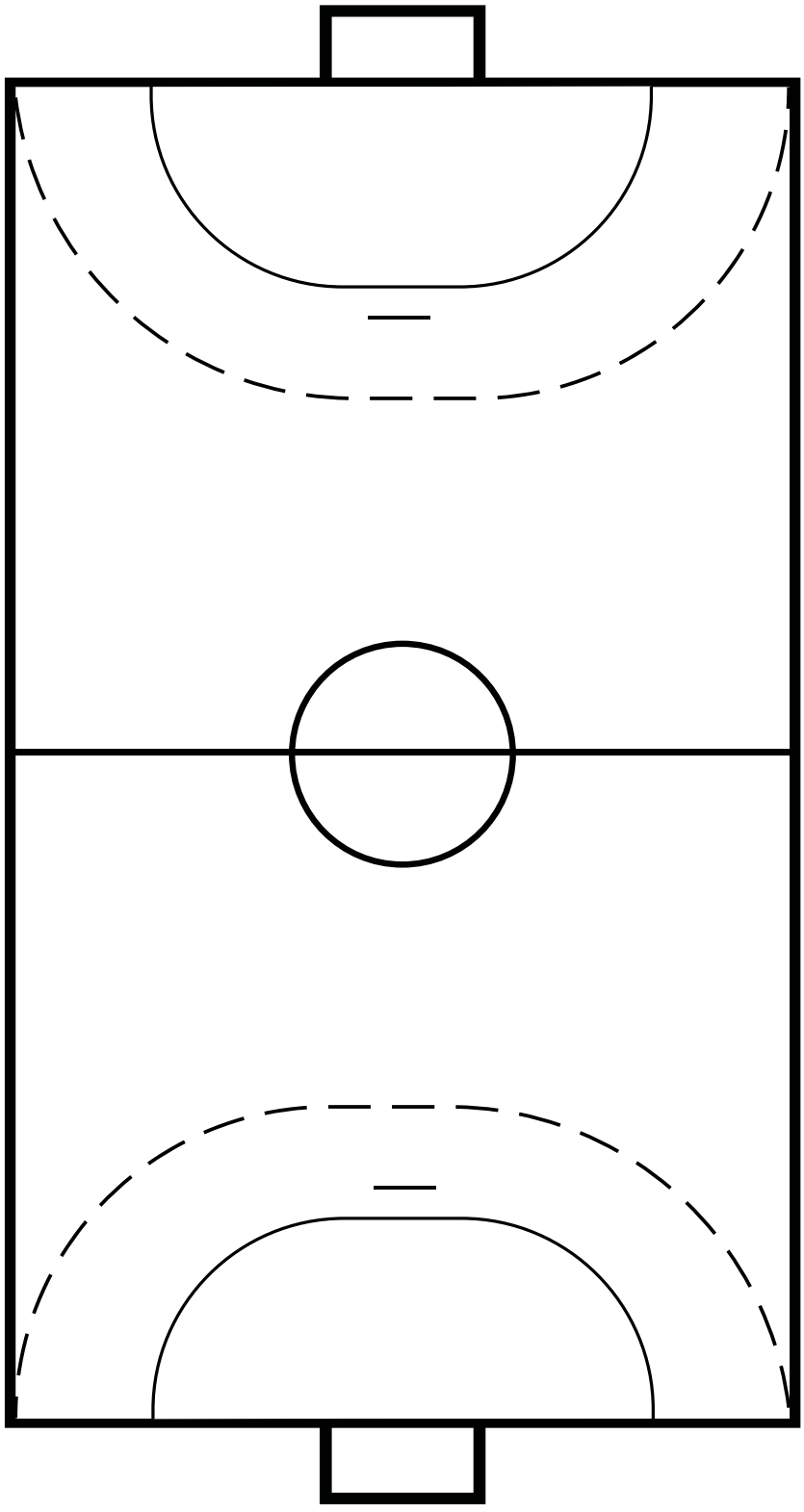
الجزء الرئيسي	د

المرحلة النهائية

الخلاصة	د

التغذية الراجعة	د

الملعب - كامل



ورقة هيكل الحصة الرياضية المدرسية

مدة الحصة التدريبية		د

الأهداف	
المرحلة الأولية	التنشيط الذهني والإحماء دقائق
المرحلة الرئيسية	دقائق
المرحلة النهائية	الخلاصة دقائق
	التغذية الراجعة دقائق

ورقة التخطيط / المراقبة

التاريخ: ي ي / ش ش / س س	المكان:
المنظم:	عدد اللاعبين:

المرحلة الأولية

التنشيط الذهني والإحماء	د

المرحلة الرئيسية

الجزء الرئيسي	د

المرحلة النهائية

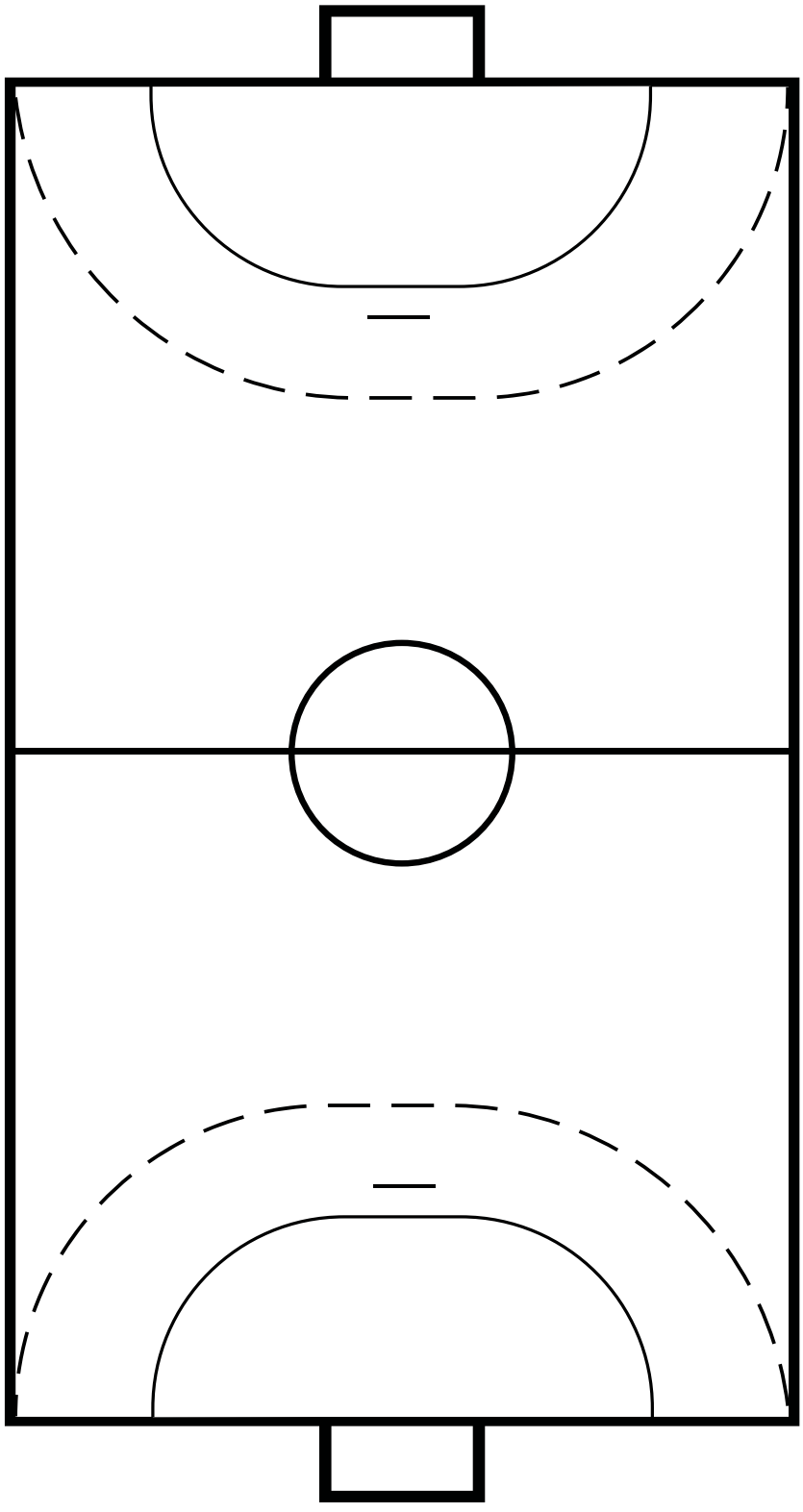
الخلاصة

د

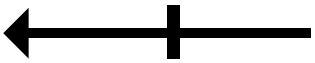
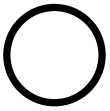
التغذية الراجعة

د

الملعب - كامل



الرموز المستخدمة في رسم تمارين كرة اليد

حركة اللاعب	
حركة الكرة	
الجري بالكرة	
الحجز	
الضغط مع الكرة	
التمويه	
الكرة	
قمع	
لاعب الفريق ١	
لاعب الفريق ٢	
لاعب الفريق ٣	

تطور اللاعب/ة
١ مراحل التطور
٢ أهداف التعليم
٣ المنهجية
مبادئ التدريب ← الأسلوب ← أشكال اللعب
المبادئ
الأهداف الرياضية
أوقات التدريب
اجتماعياً وذهنياً
بدنياً ورياضياً
مرحلة اللعب
حتى عُمر ٩
المرحلة الذهبية الأولى من التعليم
١٠-٩
١٢-١١
البلوغ: انعدام الثقة والبحث عنها
١٤-١٣
١٦-١٥
مرحلة التمكين
ما فوق ١٦
المرحلة النفسية: أزمة الأنانية
المرحلة النفسية: مرحلة الهوس بالذات
المرحلة النفسية: مرحلة الانتقال من الأنانية
أهداف اجتماعية
أهداف بدنية ورياضية
المبادئ
٦٠ دقيقة
مرة / مرتين في الأسبوع
٧٠ دقيقة
مرتين في الأسبوع
٨٠ دقيقة
٢-٣ مرات في الأسبوع
٩٠ دقيقة
٣ مرات في الأسبوع
نسبة منخفضة من التدريب المنهجي
نسبة متوسطة من التدريب المنهجي
أعلى نسبة من التدريب المنهجي
german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
giz
Deutsche Sporthochschule Köln
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND
DOSB
world relief
RIGHT TO PLAY