

الدفاع في كرة اليد

يجب ان يكون تعلم الدفاع منذ البداية في تعلم لعبة كرة اليد. حيث ان تعدد انواع الدفاع في الفترة الاخيرة اضاف مسؤولية اضافية للاعبين ويعتبر مجال تعلم الدفاع كبيراً جداً ومتسعاً ويمكن ايجازه في ثلاث اتجاهات مختلفة هي:-

١- الدفاع الفردي.

٢-الدفاع في مجموعات.

٣-دفاع الفريق.

الدفاع الفردي:- ويشمل

أ- الاوضاع الاساسية والجانب الفني (التكتيك):-

١- الاوضاع الاساسية:- ويقصد بالأوضاع الاساسية تلك التي يكون فيها وزن الجسم فوق القدمين والرجلين مثنيتين قليلاً (بمقدار ٣٠ سنتمتر تقريباً) مع ميل الجذع قليلاً الى الامام والذراعان في ارتفاع الكتفين والساعدان متجهان الى اعلى.

٢- الاساس الفني للدفاع:- يشمل الاساس الفني للدفاع العمل الذي يقوم به المدافعون في التحرك حيث تتطلب عمليات الدفاع التحرك الى الجانب والى الامام وتغيير اوضاع الذراعين كذلك الوقوف.

٣- العمليات الدفاعية الجانبية (اخذ خطوات جانبية):- تتكون عمليات التغطية من ثلاث عمليات هي (المراقبة- الحراسة- المبادلة) لذا يكون من اللازم التحرك بموازة خط منطقة المرمى وتسمى هذه

الحركة بـ(الخطوة الجانبية) والطريقة المثلى الأمانة للدفاع هي ان لا يبعد اللاعب الخصم من نظره ويجب

ان لا تتقاطع الرجلين اثناء التحرك ولكن يجب ان تنقل القدمين بالتتالي في اتجاه الحركة الواحدة بعد الاخرى وتؤدي الحركة بدون قفز حتى يمكن متابعة حركة المهاجم في اتزان مع بقاء الذراعين في مستوى حزام الكتفين.

٤- حركة الذراعان:- حركة الذراعين بالنسبة لعمليات الدفاع لها اهمية كبيرة مع توفر السرعة والدقة في تحريكهما الى اعلى والى اسفل معاً او بالتبادل مع ملاحظة ان تكون راحة اليد متجهة للأمام.

٥- التوقف:- يتطلب وضع الدفاع في جميع اساليبه الى عملية التوقف وذلك لأجراء عملية الاعاقة والتغطية كما ويستخدم التوقف ايضاً في عمليات الهجوم وهذا يتطلب السرعة في تغيير الاتجاه وهنا يوجد احتمالان، الاول في حالة الوثب الى الامام ويجب النزول على القدمين معاً في وقت واحد او الواحدة بعد الاخرى، وعند وصول القدمين الى الارض تثني الركبتين الى الاسفل حيث يمكن تغيير الاتجاه.

ب- صد الرمي:-

صد الرمي يعتبر من المهام الاساسية الفنية لعمليات الدفاع لا يقف كل من اللاعب المضاد والكرة ويجب على المدافع ان يراعي التالي:-

-يجب على المدافع ان يتقابل مع خصمه.

-يجب ان يتواجد المدافع بين المهاجم والمرمى.

-يجب مراقبة المهاجم جيداً اثناء حركته.

-يجب مساعدة الزميل عند الحاجة.

-ادارة الجسم الى جهة الذراع الرامية عند الدفاع.

-استخدام كلتا اليدين في الدفاع.

-يجب التغطية مباشرة بعد عملية الدفاع.

ج- اصطيد الكرة:-

يقوم لاعب الدفاع بإعاقه لاعب الهجوم الذي يقوم بعملية التهديد ويتطلب منه ان يقوم بذلك قبل ان يقوم

لاعب الهجوم بعملية الرمي او التهديد، وتتم عن طريق اصطيد الكرة ومن خلال الحالات التالية:-

١-اصطياد الكرة اثناء تنطيطها.

٢- اصطيد الكرة اثناء قيام اللاعب بحركة الرمي.

٣-اصطياد الكرة اثناء التبادل بالمناولات.

دفاع المجموعات:-

وهو امتداد للدفاع الفردي من حيث الطريقة وليس هناك اختلاف إلا من حيث العناصر الاساسية التي

يبني عليها تكوين المجموعة.

أ- الاوضاع الاساسية والاسس الفنية:-

ان الحركة المكوكية للمدافع اصبحت واضحة ولكن يمكن ان تنحصر حركة رد الفعل للمدافع في اربع

اتجاهات (نحو اليمين، نحو اليسار، الى الامام، الى الخلف) وان تنوع الحركة يحدث نتيجة ان المدافع

لا يجوز له التقهقر الى الخلف عمودياً نحو دائرة المرمى (حيث لا يجيز القانون دخول اي لاعب منطقة

المرمى عدا حارس المرمى، واللاعب المهاجم الساقط نتيجة التهديد بشرط ان يكون قد نهض من خارج

خط الستة امتار) ولكن بمساعدة اللاعب الزميل المجاور، حيث يتجه بميل الى اتجاه الكرة وبذلك تضيف منطقة الرمي الى اصغر ما يتمكن بالنسبة للاعب الهاجم.

ب- صد الكرة عند الرمي:- ويؤدى ذلك مع المجموعة، ويعتبر هذه الطريقة بين الدفاع الفردي ودفاع الفريق.

ت- اختطاف الكرة:-

١- اختطاف الكرة اثناء تنطيطها.

٢- اختطاف الكرة في الحركة التمهيديّة.

٣- اختطاف الكرة اثناء التمرير.

طرائق وانواع التغطية:-

هناك ثلاثة انواع من التغطية هي:-

١- تغطية الفرد.

٢- تغطية المنطقة.

٣- التغطية المركبة.

١- التغطية الفردية:- ان الطريقة الناجحة للتغطية الفردية تلزم المدافع بضرورة متابعة اللاعب المضاد اينما

كان. ولذلك تتطلب لياقة بدنية عالية بالإضافة الى المرونة والسرعة والمطاولة وبجانب ذلك فأنها تتطلب

ايضاً خبرة جيدة حتى يمكن تمييز او معرفة تصرف اللاعب المضاد في الحركة ووجهته، ويقدر الامكان يجب

عدم المبالغة في تلك الاعاقه حتى يمكن تأمين او تأكيد المتابعة المستمرة (القتالية) بين الفرد والآخر.

٢- تغطية المنطقة:- تغطية المنطقة هي الطريقة الاكثر استخداماً في الدفاع وتبنى على نظرية اقتصادية

في الاسس الفنية في حركة المدافع وان الخلط الذي يمكن ان يحدث في كل المتغيرات، تكون حجر

الزاوية في الدفاع واهم العناصر الاساسية ويلزم اولاً الالمام بطريقة التغطية الفردية.

٣- التغطية المركبة:- وهي الطريقة التي يغلب استخدامها في كرة اليد الحديثة نظراً لزيادة فاعلية

اللاعبين ومن الاهمية بالإمكان ان يكون التفاهم جيداً بين اللاعبين حتى لا يحدث تعارض او تضارب في

حركاتهم ولا بد ان تتوفر اللياقة البدنية العالية بين اللاعبين ليتمكنوا من اداء دورهم الدفاعي في التغطية

المركبة.