



الخطوات



الفنية والتعليمية

لمهارات كرة اليد

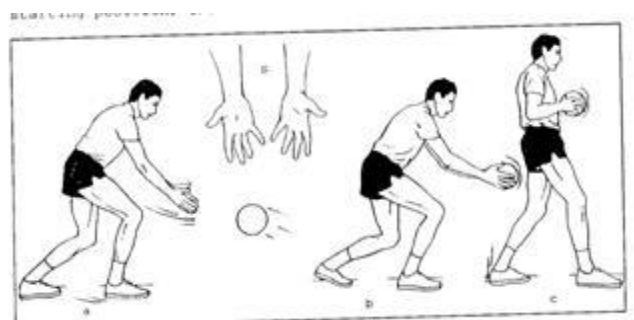
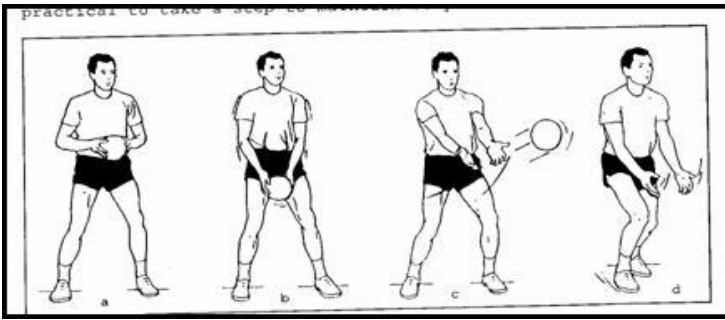
إعداد الأستاذ

محمد مصطفى غلوش

معلم التربية الرياضية

إدارة الرياض التعليمية بكفر الشيخ

مسك الكرة



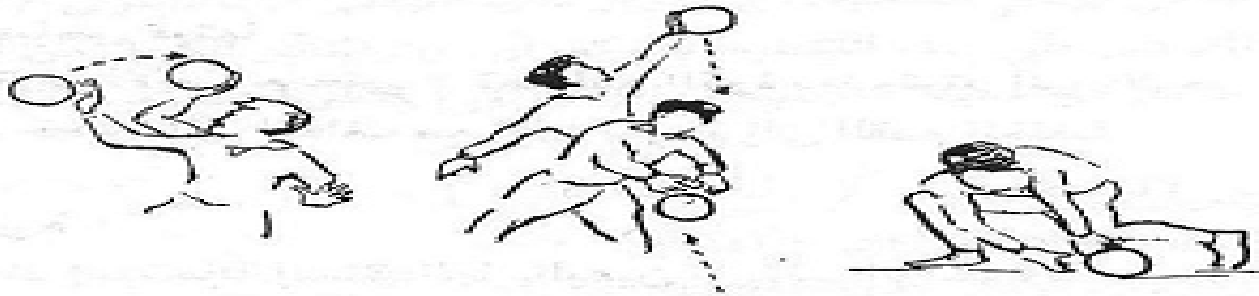
الخطوات التعليمية

- ١- أداء الحركة دون استخدام الكرة
- ٢- رمى الكرة الى الحائط من مسافة ٣م ثم استقبلها باليدين مع أخذ خطوة للامام
- ٣- رمى الكرة نحو الارض لترتد الى الجدار ثم يقوم الطالب بالتقدم لاستلامها باليدين
- ٤- لتميرير الكرة الى زميل الذي يقوم باستقبالها حسب الخطوات الفنية السليمة للمهارة

الخطوات الفنية

- ١- يميل الجسم قليلا في اتجاه الكرة وترفع اليدين في مستوى الوسط وتجهان للامام
- ٢- تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين
- ٣- عند وصول الكرة تمتد الذراعان أماما لاستقبالهما وتلامسها الاصابع فقط دون راحتي اليدين وتسحهما للداخل نحو الصدر مع اخذ خطوة الى الخلف لامتصاص قوة التمرير

التقاط الكرة المتدحرجة على الأرض



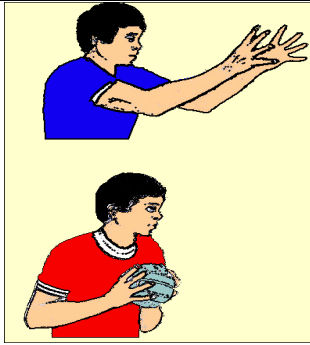
الخطوات التعليمية

- ١- اداء الحركة دون كرة
- ٢- دحرجة الكرة نحو الجدار ثم التقاطها حال عودتها باليدين
- ٣- التمرير السابق ولكن باستخدام يد واحدة
- ٤- دحرجة الكرة على الارض ثم محاولة زميلين الجرى لالتقاط الكرة المتدحرجة على الارض
- ٥- عمل مسابقة بين الطلاب في التقاط الكرة الثابتة عن الارض

الخطوات الفنية

- ١- يؤدي التقاط الكرة بمد الذراعين الى اسفل مع انثناء الركبتين قليلا وتركيز النظر على الكرة
- ٢- عند الوصول قريبا منها تلتقط الكرة بالاصابع وهي متجهة من الامام الى الخلف وتمتد الركبتان وترفع الكرة الى مستوى الصدر
- ٣- يمكن استخدام يد واحدة لالتقاطها واليد الاخرى للسند

لقف الكرة باليدين



الخطوات التعليمية

- ١- أداء الحركة بدون كرة
- ٢- رمى الكرة عاليا ثم لقفها باليدين
- ٣- رمى الكرة عاليا نحو الجدار ثم التقدم للقفها
- ٤- تمرير الكرة من قبل الزميل عاليا ثم لقفها من قبل الآخر الذي يمررها الى زميله وهكذا
- ٥- التمرين السابق بزيادة عدد الطلاب الى ثلاثة ثم أربعة

الخطوات الفنية

- ١- لقف الكرة باليدين هو استقبالها من الهواء مباشرة
- ٢- تكوين سطح كبير من الكفين يكاد يتلامس فيه الابهامان والسبابتان وتفتح الاصابع وتتجه الى اعلى والى الداخل فيكبر مسطح اليد
- ٣- تمتد الذراعان في اتجاه الكرة ثم تثنيان في اتجاه الجسم عند ملامسة الكرة للكفين لامتصاص حدها
- ٤- لاستقبال الكرات الاتيه من الجانب تتقدم القدم البعيدة عن الجانب الاتيه منه الى الامام مما يساعد على لف الجذع واتجاه الذراعين ناحية الكرة

لقف الكرة بيد واحدة



الخطوات التعليمية

- ١- أداء الحركة بدون كرة
- ٢- الوثب لاعلى لاستقبال الكرة القادمة عاليا باليدين
- ٣- التمرين السابق ولكن باستخدام اليد اليمنى
- ٤- التمرين السابق ولكن باستخدام اليد اليسرى
- ٥- التمرين السابق مع تمريرها مباشرة حال لمسها الى الزميل
- ٦- لقف الكرة بيد واحدة ثم وضع اليد الاخرى عليها عند النزول الى الارض

الخطوات الفنية

- ١- مد الذراع بارتخاء في اتجاه الكرة وعند ملامستها يسحب اللاعب ذراعه قليلا للخلف في اتجاه سير الكرة ونقل ثقل الجسم في نفس الاتجاه قليل
- ٢- عندما تستقر الكرة في يد اللاعب يجب سرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الاخرى عليها

إيقاف الكرة



الخطوات التعليمية

- ١- أداء الحركة دون كرة
- ٢- إيقاف الكرة العالية باليدين
- ٣- إيقاف الكرة من الثبات بيد واحدة
- ٤- إيقاف الكرة من الوثب عالياً باليد اليمنى ثم اليسرى
- ٥- تبادل إيقاف الكرة بين زميلين
- ٦- إيقاف الكرة بيد واحدة ثم مسكها وتمريها إلى الزميل

الخطوات الفنية

- ١- يقوم اللاعب بدفع الكرة بمرونة باليد المفتوحة عكس اتجاهها عمودية على الأرض ثم يمسكها باليدين عقب ارتدادها
- ٢- يجب مراعاة عدم اكتساب حركة الإيقاف للكرة لمزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس اتجاه طيرانها

تنطيط الكرة



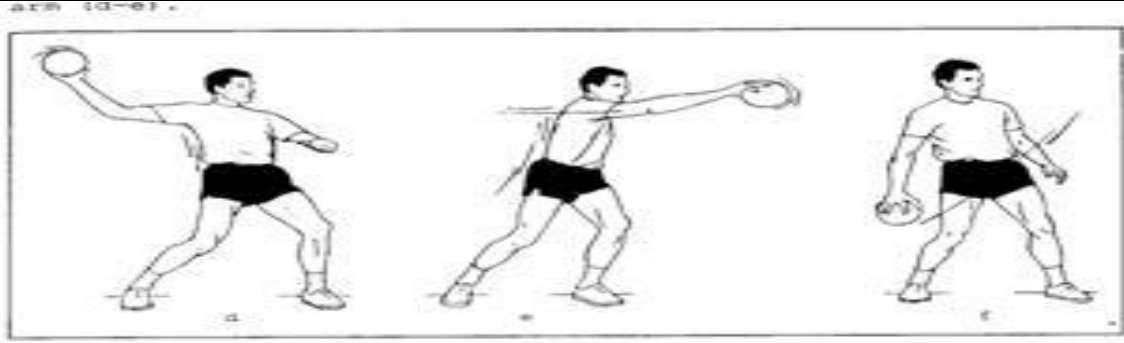
الخطوات التعليمية

- ١- المشى ببطء مع تنطيط الكرة
- ٢- المشى العادي مع تنطيط الكرة
- ٣- الجرى مع تنطيط الكرة
- ٤- التنطيط مع تغيير الاتجاه
- ٥- المشى والجرى مع التنطيط باستخدام الحواجز
- ٦- التنطيط ثم التمير للزميل
- ٧- التنطيط ثم التصويب على المرمى

الخطوات الفنية

- ١- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة ومن رسيغ اليد
- ٢- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماماً
- ٣- تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض
- ٤- تضغط الكرة بمساعدة الرسيغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى
- ٥- تكون الكرة أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة وتتحرك بصورة دائمة بين الأرض ويد اللاعب

تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف



الخطوات التعليمية

- ١- التمرير بدون كرة
- ٢- التمرير باتجاه الحائط واستقبالها بمستويات مختلفة متقابلة
- ٣- التمرير نحو الزميل مع أخذ خطوة للأمام
- ٤- التمرير بتنوع استخدام الذراعين

الخطوات الفنية

- ١- تنقل اليدين الكرة الى ارتفاع الكتف ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الراحية
- ٢- ثني الذراع الراحية من مفصل المرفق
- ٣- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة الى أعلى
- ٤- وضع القدم اليمنى اماما والخطو بالقدم اليسرى
- ٥- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض
- ٦- ميل أعلى الجذع الى الامام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة

تمرير الكرة باليد من مستوى الرأس



تمرير الكرة من أعلى

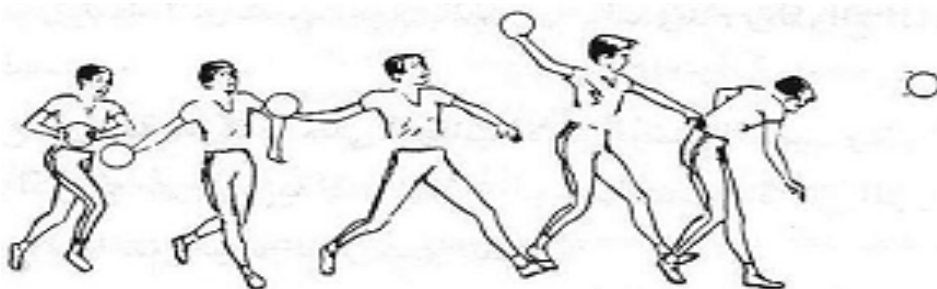
الخطوات التعليمية

- ١- تشكيل دائرة ويقف خلفها طالب يرمى الكرة الى زملائه بترتيب معين
- ٢- بمستوى الرأس
- ٣- بمستوى الصدر
- ٤- على ارتفاع الركبتين
- ٥- بمستوى يضطر الطلبة فيه الى الوثب عاليا نحو الكرة

الخطوات الفنية

- ١- تنقل اليدين الكرة الى ارتفاع مستوى أعلى الرأس ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الراحية
- ٢- ثني الذراع الراحية من مفصل المرفق
- ٣- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة الى أعلى
- ٤- وضع القدم اليمنى أماما والخطو بالقدم اليسرى
- ٥- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض
- ٦- ميل أعلى الجذع الى الامام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة

التمرير من مستوى الحوض



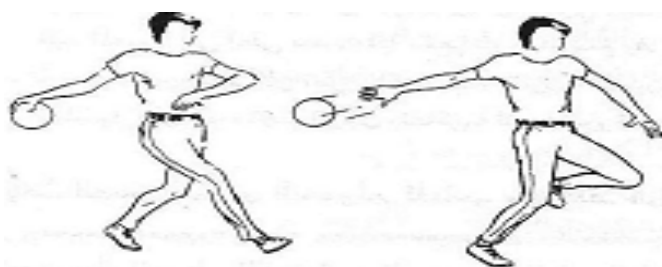
الخطوات التعليمية

الخطوات الفنية

- ١- أداء المهارة بدون الكرة
- ٢- رمي الكرة عاليا ثم أستقبالها وتمريرها نحو الحائط من مسافة ٣م ثم ٤م ثم ٥م من مستوى الحوض
- ٣- التمرير من مستوى الحوض باليد اليمنى ثم اليسرى
- ٤- التمرير من مستوى الحوض من خلال عمل مثلثات ودوائر

- ١- يتحرك الطالب ناحية الذراع التي ستمرر الكرة
- ٢- الارتكاز على القدم اليسرى للرامي الأيمن وعلى القدم اليمنى للرامي الأيسر
- ٣- وضع الكرة في مستوى الحوض قبل التمرير
- ٤- يسبق المرفق رسغ اليد كما في رمي الرمح

التمريرة البندولية الأمامية



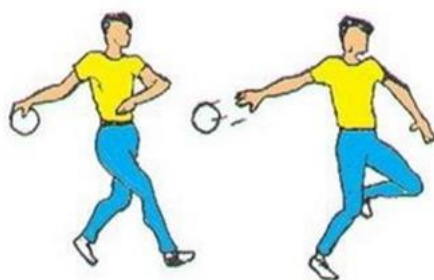
الخطوات التعليمية

الخطوات الفنية

- ١- أداء المهارة بدون كرة
- ٢- الجرى بالكرة ثم الارتكاز وتمريرها بندوليا للامام نحو الزميل
- ٣- الوقوف في مثلثات وتمرير الكرة للامام
- ٤- التمرير نحو الزميل ثم الجرى نحوه واستقبال الكرة الممررة منه بندوليا للامام

- ١- مسك الكرة باليد بمستوى الحوض أو أسفل منه قليلا
- ٢- تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة البندول
- ٣- تمرر الكرة بمجرد تخطى اليد مستوى جسم الطالب
- ٤- وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى مع نقل ثقل الجسم في اتجاه التمرير

التمريرة البندولية للخلف



الخطوات التعليمية

الخطوات الفنية

- ١- أداء المهارة بدون الكرة
- ٢- الوقوف في قاطرات بمسافة ٢ م بين كل طالب وآخر وتمير الكرة بالتسلسل من الأمام للخلف
- ٣- نفس التمرين السابق ولكن من المشى ثم الجرى
- ٤- من الانتشار الحر تمرير الكرة للزميل القريب من الثبات ثم من الحركة

- ١- مسك الكرة بارتخاء بيد واحدة بمستوى الحوض
- ٢- مرجحة الذراع الرامية خلفاً وتممر بمجرد تخطى اليد مستوى جسم اللاعب
- ٣- استكمال حركة الذراع الرامية باتجاه الرمي

التمريرة البندولية الجانبية



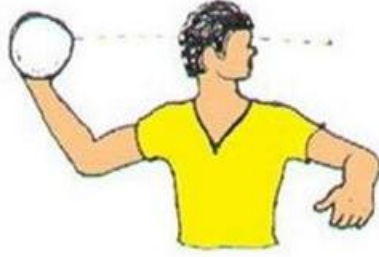
الخطوات التعليمية

الخطوات الفنية

- ١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية بدون الكرة
- ٢- الوقوف في صفوف المسافة ٢ م بين كل طالب وآخر ثم تمرير الكرة للجانب مرة من الجانب الأيمن والتبديل من الجانب الأيسر في العوده
- ٣- تمرير الكرة نحو الزميل ثم أستقبالها منه ببندوليا من الجانب الأيمن مرة ومن الجانب الأيسر مرة أخرى

- ١- مسك الكرة بيد واحدة بارتخاء في مستوى الحوض
- ٢- مرجحة الذراع الرامية الى الجانب وتممر بمجرد وصول اليد مستوى الصدر
- ٣- متابعة حركة الذراع الرامية في اتجاه الرمي

التمريرة البندولية من خلف الرأس



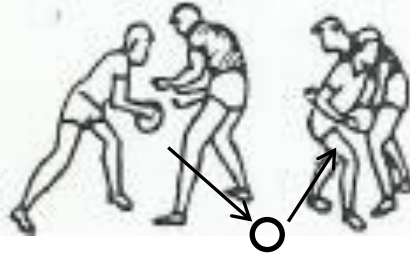
الخطوات التعليمية

الخطوات الفنية

- ١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة
- ٢- أداء التمريرة من خلف الرأس مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى
- ٣- تمرير الكرة من خلف الرأس الى الزميل المتحرك مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار
- ٤- التمرير الى الزميل ثم الجرى واستلام الكرة من الزميل الذي يمررها من خلف الرأس

- ١- تقبض اليد اليمنى على الكرة مع مد الذراع الرامية جانبا على ارتفاع الكتف تقريبا ودوران أعلى الجذع قليلا ناحية الذراع الرامية
- ٢- تتأرجح الذراع لتمرر الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفا وعدم انثناء الرأس للأمام وتسهم أصابع اليد في توجيه الكرة

التمريرة المرتدة



الخطوات التعليمية

الخطوات الفنية

- ١- أداء المهارة بدون كرة
- ٢- من الثبات أداء التمريرة نحو الحائط من مسافة ٣ م
- ٣- أداء التمريرة بين زميلين مع وضع دائرة على الأرض تمرر الكرة نحوها لترتد منها للزميل
- ٤- لعبة بين فريقين تستخدم فيها التمريرة المرتدة

- ١- تؤدي بأن تمسك الكرة باليدين ثم تتحرك الذراع الممreme الى الخلف بجانب الجسم بينما تقوم الذراع الأخرى بعملية سند
- ٢- تدفع الكرة الى الامام باتجاه الأرض بحيث ترتد منه الى الزميل المستلم وأحسن مكانا تلامس فيه الكرة الأرض عند تمريرها هو أقرب مكان الى قدمي اللاعب الخصم وفي الوقت نفسه يجب تجنب ملامستها للأرض قرب قدمي الزميل المستلم

التمريرة الصدرية



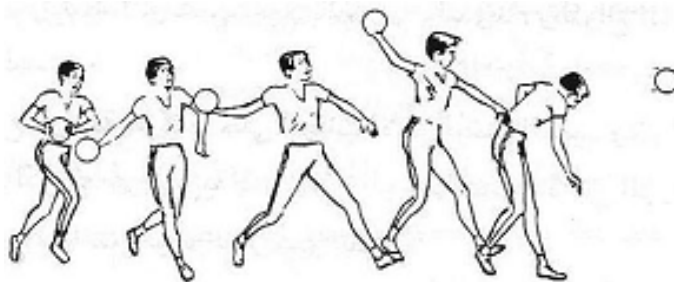
الخطوات التعليمية

- ١- أداء المهارة بدون كرة
- ٢- أداء التمريرة نحو الحائط من مسافة ٣م ثم زيادة المسافة
- ٣- التمرير نحو الزميل من مسافة ٣م
- ٤- التمرير نحو الزميل من الجرى الجانبي
- ٥- التمرير نحو الزميل من الجري الأول أماما والثاني خلفا

الخطوات الفنية

- ١- تؤدى برفع الكرة ببساطة ويسر أمام الصدر في حركة دائرية من الأمام الى اسفل الى الخلف ثم عاليا فالى الأمام باتجاه الزميل
- ٢- تستمر حركة الذراعين خلف الكرة بعد أداء التمريرة
- ٣- تؤدى خطوة الى الامام باتجاه التمرير لينتقل ثقل الجسم على القدم الامامية

التصويب من فوق الكتف



الخطوات التعليمية

- ١- أداء المهارة بدون كرة
- ٢- أداء التصويبة من الثبات باليد اليمنى ثم اليسرى نحو الحائط من مسافة ٤م / ٥م / ٦م / ٧م
- ٣- أداء التصويبة نحو الحائط من الجرى ثم الوثب
- ٤- تمرير الكرة الى الزميل ثم استقبالها وتصويبها نحو المرمى بدون وجود حارس
- ٥- التمرين السابق بوجود حارس مرمى

الخطوات الفنية

- ١- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم ويقوم اليد الاخرى بالسند وفي اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساندة عن الكرة وتقوم اليد المصوبة بحركة دائرية الى الخلف ثم الى أعلى فالى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع اماما لمتابعة الكرة
- ٢- في حالة التصويب من مستويات منخفضة عن مستوى الكتف يجب ثنى الجذع جهة الذراع المصوبة في المستوى المطلوب لسير الكرة

التصويب من الوثب



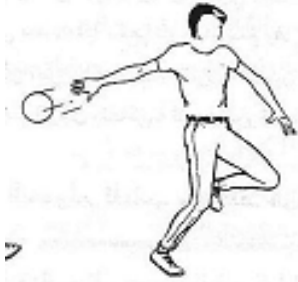
الخطوات التعليمية

- ١- أداء المهارة بدون كرة
- ٢- تمرير الكرة نحو الزميل ثم استقبالها والتصويب على المرمى من الجرى العادى
- ٣- التمرين السابق ولكن التصويب من الوثب أماما بدون حارس مرمى
- ٤- التمرين السابق بالتصويب من الوثب عاليا بدون حارس
- ٥- التمرين السابق ولكن بوجود حارس مرمى

الخطوات الفنية

- ١- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند وفي اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساندة عن الكرة وتقوم اليد المصوبة بحركة دائرية الى الخلف ثم الى أعلى فالى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع اماما لمتابعة الكرة
- ٢- وضع الجسم يتحرك الطالب باتجاه المرمى وعند اقترابه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة ثم يرتقى بالقدم المعاكسة وتترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط بقليل لاكتساب أكبر مسافة ممكنة باتجاه المرمى
- ٣- والتصويب من الوثب اما يكون من أماما أو عاليا

التصويب من الخلف



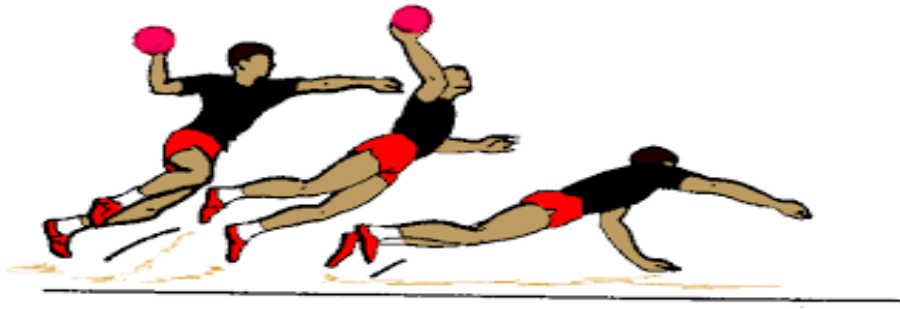
الخطوات التعليمية

- ١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة
- ٢- مسك الكرة ورميها خلفا باتجاه الحائط من مسافة ٣ م باليد اليمنى ثم باليد اليسرى
- ٣- بوجود منافس سلبى التحرك بالكرة ثم تصويبها نحو المرمى من الخلف
- ٤- التمرين السابق بوجود منافس ايجابي

الخطوات الفنية

- ١- يؤدي هذا النوع من التصويب بيد واحدة أو باليدين
- ٢- تمسك الكرة باليدين ثم تلف اليدين بحيث تقع اليد المصوبة خلف الكرة ولأسفل قليلا بينما تقوم اليد الأخرى بعملية السند
- ٣- يجب أن تتم هذه الحركة بنفس الوقت الذي يدور فيه الجسم نصف دورة على القدم المعاكسة لليد المصوبة

التصويب من السقوط



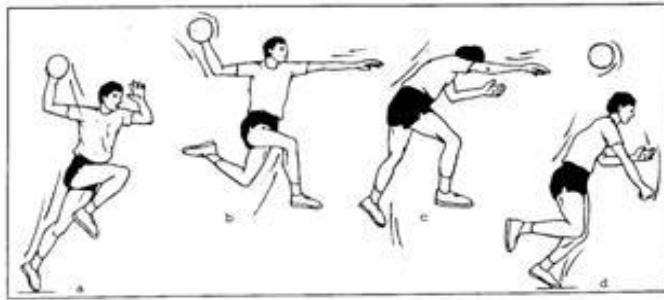
الخطوات التعليمية

- ١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة
- ٢- أداء التصويب نحو الحائط من الثبات بالسقوط أماما ثم للجانب الأيمن فالجانب الأيسر
- ٣- التمرين السابق باستخدام الكرة
- ٤- التمرين السابق بوجود منافس سلبي وحارس مرمى
- ٥- التمرين السابق بوجود منافس ايجابي وحارس مرمى

الخطوات الفنية

- ١- تمسك الكرة باليدين أمام الجسم والى الجانب قليلا من ناحية الذراع المصوبة .
- ٢- تبدأ حركة السقوط بانثناء ببطء عند الركبتين في الوقت الذي تتحرك فيه الذراع الضاربة في حركة دائرية الى الخلف والى أعلى ثم الى الأمام بحيث تترك الكرة أثناء سقوط الجسم أماما وقبل وصوله الى الأرض .
- ٣- في هذه اللحظة تقوم الذراع الأخرى بعملية السند على الأرض تمهيدا لنزول الذراع المصوبة مع ثني الذراعين قليلا لتفادي صدمة الهبوط .

التصويب من الطيران



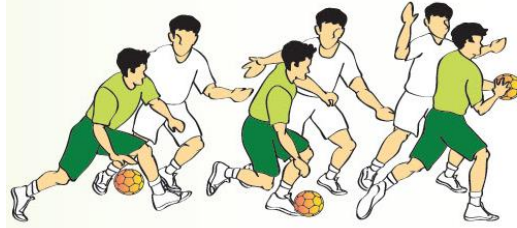
الخطوات التعليمية

- ١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة
- ٢- يتم أداء التصويب من السقوط نحو الجدار
- ٣- التمرين السابق نحو المرمى
- ٤- التمرير الى الزميل الذي يقوم برفع الكرة فوق الجدار ليطيح الطالب لها ويصوبها نحو المرمى
- ٥- التمرين السابق ولكن يتم التصويب بقبضة اليد مع الطيران

الخطوات الفنية

- ١- يؤدي هذا النوع من التصويب بنفس طريقة التصويب بالسقوط الا ان الجسم يطير في الهواء بعد حركة السقوط عن طريق الوثب أماما باتجاه المرمى في التصويب بالطيران
- ٢- وفي الهبوط يتم الاهتمام بحركات الانثناء لامتناع صدمة الهبوط التي تتطلب مجهودا أكثر من الهبوط في التصويب من السقوط
- ٣- وفي حالة الحركة يأخذ الطالب خطوة أو خطوتين أو ثلاثا ثم يطير في الهواء باتجاه المرمى

المحاورة بالكرة



المحاورة بالكرة

الخطوات التعليمية

- ١- المحاورة باليد اليسرى ثم اليمنى.
- ٢- المحاورة إلى أعلى بارتفاع الوسط وإلى أسفل بارتفاع الركبة.
- ٣- المحاورة ثلاث مرات للأعلى وثلاث مرات للأسفل.
- ٤- المحاورة باليد اليمنى ثم نقل الكرة إلى اليد اليسرى والمحاورة بها.
- ٥- المحاورة من الجري بسرعات مختلفة.
- المحاورة مع حماية الكرة بالجسم.
- ٦- المحاورة بين الحواجز.

الخطوات الفنية

- ١- عند استلام الطالب الكرة يقوم بتنطيطها بيد واحدة وأساساً من رسغ اليد.
- ٢- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها على الأرض أماماً. تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض. - تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى.
- ٣- تكون الكرة أماماً وخارج القدم المماثل لليد الدافعة.
- ٤- تحريك الكرة بين الأرض ويد اللاعب مع المحاورة بالكرة وخداع المنافس.

التصويب من الثبات (رمية الجزاء)



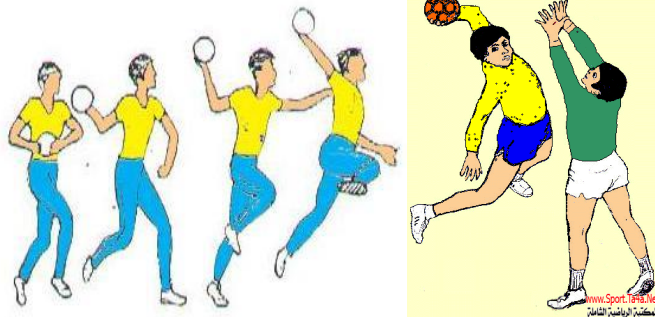
الخطوات التعليمية

- ١- أداء المهارة من قبل المعلم .
- ٢- أداء الحركة ببطء .
- ٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية
- ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .
- ٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .
- ٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.
- ٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة
- ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة

الخطوات الفنية

- ١- تكون حركة الذراع المصوبة قوية ومباغته.
- ٢- أما وضع الجسم فيكون باتجاه المرمى بالجانب المعاكس لليد المصوبة وتكون القدم المعاكسة على خط رمية الجزاء وفي اللحظة المناسبة تترك الكرة اليد المصوبة بأكبر قوة ممكنة باتجاه المرمى مع عدم تحريك القدم .
- ٣- والتصويب من الوثب إما يكون من الوثب أماماً أو من الوثب عالياً

التصويبة السلمية من الجري



الخطوات التعليمية

- ١- أداء الحركة ببطء .
- ٢- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية
- ٣- تصحيح الأخطاء أول بأول .
- ٤- عمل نموذج لأحد الطلاب .
- ٥- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.
- ٦- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة
- ٧- أداء المهارة بطريقة المنافسة

الخطوات الفنية

من الجري يكون وضع الجسم باتجاه المرمى وعند الاقتراب منه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة وفي اللحظة المناسبة يرتقي بالقدم المعاكسة وتترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط .

الخطوات التعليمية

الخطوات الفنية