

مقدمة إلى كرة اليد

Introduktion till handboll



مقدمة إلى كرة اليد

Introduktion till handboll



WOMEN'S ^{EHF} EURO HANDBALL
2016 | SWEDEN | 4-18 DECEMBER
PURE HEART. ALL HANDS.



مقدمة

كرة اليد هي رياضة بسيطة وممتعة ويمكن للجميع ممارستها. كل ما تحتاجونه هو الكرة وشخص ما للعب معه. من خلال هذا الدليل التعليمي سنتعلم أساسيات كيفية لعب كرة اليد معاً. سنتعرف على أهم القواعد والإشارات التحكيمية وطريقة اللعب. لا تتطلب لعبة كرة اليد الكثير من الحذر ولكن الكثير من المتعة!

نأمل أن ينال هذا الدليل إعجابكم!

مقدمة عن كرة اليد

كرة اليد هي رياضة يتبارى فيها فريقان في كل منهما ٧ لاعبين (٦ لاعبين وحارس مرمى). تُعب كرة اليد في صالة داخلية ولكن يمكن أيضاً أن تلعب في الهواء الطلق. الهدف من اللعبة هو إدخال الكرة في مرمى المنافس من خلال الإستحواذ والمراوغة والتهديف في حين يدافع الخصم ويهاجم هجوماً مضاداً. تتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما ٣٠ دقيقة في المباريات الرسمية. تحظى لعبة كرة اليد بشعبية كبيرة في أوروبا وآسيا وشمال أفريقيا. من الدول العظمى في عالم كرة اليد: مصر والسويد وألمانيا.

في السويد، هناك أكثر من ١٠٠ ألف لاعب نشط لكرة اليد من الرجال والنساء بالإضافة إلى أندية كرة اليد المنتشرة في جميع أنحاء البلاد. هناك العديد من اللعابات النساء في السويد تماماً مثلما يوجد العديد من اللاعبين الرجال. يلعب الرجال والنساء بنفس القواعد ولكن في فرق منفصلة وبطولات مختلفة.

ما هي الجمعيات والإتحادات؟

في السويد، تنضم معظم أندية كرة اليد إلى الإتحاد الذي يحمي مصالحها، ولكن ما هو الإتحاد؟ الإتحاد هو جمعية من الأفراد الذين ينظمون أنفسهم معاً كمجموعة تزاوّل نشاطاً معيناً، مثل لعب كرة اليد أو بناء القوارب، أو مناقشة التاريخ.

في السويد، هناك أكثر من ٢١٠ آلاف منظمة وإتحاد. ينتمي أغلبية الشعب السويدي إلى واحد أو أكثر من هذه المنظمات والإتحادات. وتعتبر هذه الجمعيات جزءاً كبيراً ومهماً من المجتمع السويدي والرياضة في السويد.

أساسيات كرة اليد

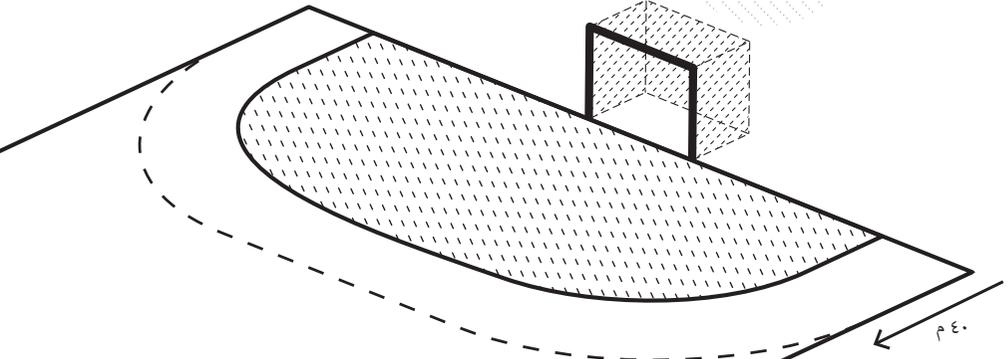
Handbollens grundprinciper

كرة اليد هي رياضة تقوم على «اللعب النظيف»، وهو ما يعني أنه يجب على اللاعب أن يتصرف دائماً بطريقة عادلة ونزيهة.

٢ الفريق الفائز يحصل على نقطتين في حالة اللعب في دوري ضد الأندية الأخرى. إذا كانت نتيجة المباراة التعادل يحصل كل فريق على نقطة واحدة.

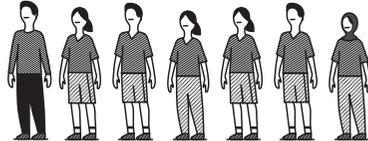
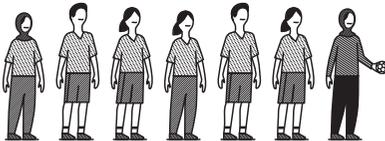
١ على أرض الملعب هناك فريقان من النساء أو من الرجال يلعبان ضد بعضهما البعض. مهمة كل فريق هي محاولة إحراز أهداف ضد الفريق المنافس من خلال لمس الكرة باليد.

٣ الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز.



الملعب

تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله ٤٠ متراً وعرضه ٢٠ متراً (٤٠ × ٢٠ متراً) ويبلغ إرتفاع المرمى مترين وعرضه ثلاثة أمتار. عند التدريب على كرة اليد، من الجيد اللعب على ملعب صغير أو مرمى صغير.



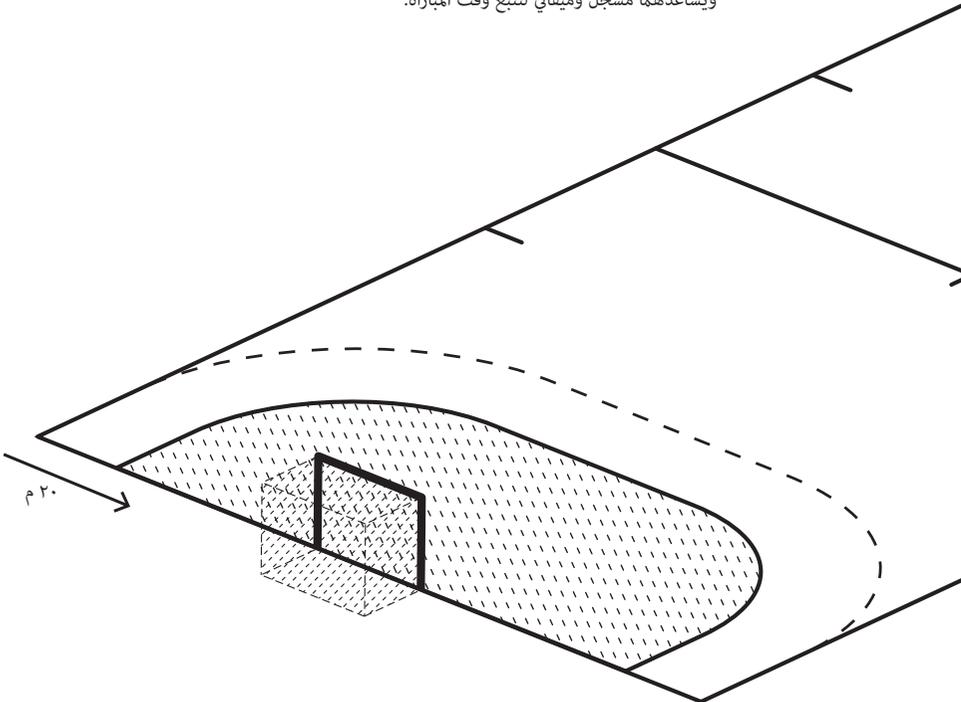
يكون سبعة لاعبين فقط داخل أرض الملعب ومنهم حارس المرمى.

الفرق واللاعبون والمدربون والحكام

Lagen, spelarna, ledarna och domarna

كرة اليد هي رياضة بسيطة. بالإضافة إلى زوج من الأحذية وكرة تحتاجون فقط إلى جسمكم وقليل من اللياقة البدنية للعب. للتنافس في كرة اليد، سواء في المباريات أو البطولات، هناك بعض القواعد التي يجب الإلتزام بها.

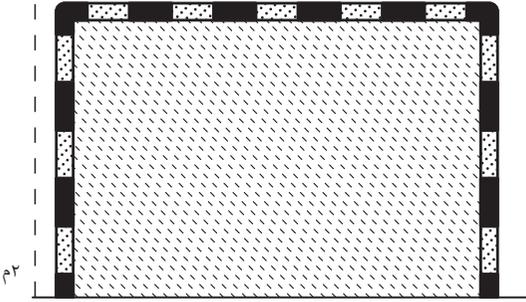
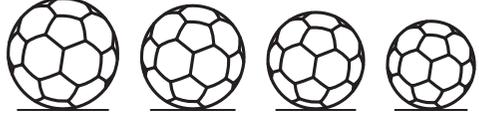
- يمكن أن يتكون الفريق من ١٤ لاعباً، يكون سبعة منهم فقط داخل أرض الملعب ومنهم حارس المرمى.
- يمكن أن يتم تبديل اللاعبين داخل نفس الفريق طوال المباراة. المهم هو الإلتزام بالعدد الصحيح للاعبين على أرض الملعب في نفس الوقت وهو سبعة لاعبين لكل فريق.
- يرتدي جميع لاعبي الفريق الواحد قمصاناً من نفس اللون.
- يرتدي حراس المرمى ملابس مختلفة عن اللاعبين الآخرين في أرض الملعب.
- لا يرتدي اللاعبون المجوهرات أو غيرها من الأشياء التي قد تكون خطرة وتؤثر على اللعب، مثل الساعات أو الخواتم أو الأقراط أو القلادات أو النظارات.
- يمكن أن يكون لكل فريق أربعة من المدربين المسؤولين عن تدريب الفريق.
- يدير المباراة حكمان متساويان في السلطة، يتبادلان مواقعهما أثناء سير المباراة ويساعدهما مسجّل وميقاتي لتتبع وقت المباراة.



القواعد الفنية

Tekniska regler

يختلف حجم الكرة باختلاف الفئات العمرية.



إرتفاع المرمى متران وعرضه ثلاثة أمتار، يمكن أن يكون حجم المرمى أصغر للاعبين الصغار.

يمكن أن يختلف زمن المباراة باختلاف الفئات العمرية وأنواع البطولات، ولكن تتألف المباراة الرسمية من شوطين مدة كل منهما ٣٠ دقيقة. في الشوط الثاني يتبادل الفريقان أماكنهما.



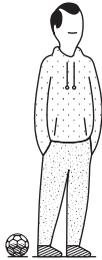
الأدوار المختلفة في الملعب

Olika roller på planen



الحكم

Domare



المدرّب

Lagledare



حارس المرمى

Målvakt



المدافع

Försvarare



المهاجم

Anfallare

« كرة اليد هي رياضة
جماعية عظيمة، كل الفرق
متساوية في الأهمية! »

”Handboll är en fantastisk lagsport,
alla i laget är lika viktiga!”

كيفية اللعب

Så spelar du (regler för anfallare, försvarare & målvakt)

عند لعب كرة اليد هناك عدد قليل من القواعد للهجوم والدفاع. يجب على الجميع إتباع القواعد ويقع على عاتق كل لاعب أن يلعب وفقاً للقواعد.
يقرر الحكم ما إذا كان اللاعب قد كسر القواعد ويقرر الحكم أيضاً العقوبات.

قواعد لاعب الهجوم

Regler för anfallande spelare

المسموح	الممنوع	العواقب
إستخدام اليدين والذراعين لرمي وإلتقاط الكرة	منع أو ركل الكرة بالساقين أو القدمين	تمنح رمية حرة للفريق المدافع
تمرير الكرة لزميل	الإحتفاظ بالكرة لمدة أكثر من ٣ ثوان	تمنح رمية حرة للفريق المدافع
تنطيط الكرة ثم الإحتفاظ بها	تنطيط الكرة ثم الإحتفاظ بها ثم التنطيط مرة أخرى (خطأ المراوغة)	تمنح رمية حرة للفريق المدافع
التحرك بالكرة ثلاث خطوات على الأكثر	التحرك بالكرة أكثر من ثلاث خطوات	تمنح رمية حرة للفريق المدافع
اللعب خارج منطقة المرمى	اللعب داخل منطقة المرمى	رمية مرمى
تحريك الكرة في الهواء خارج منطقة المرمى	لمس الكرة داخل منطقة المرمى	تمنح رمية حرة للفريق المدافع
إختراق الدفاع	الهجوم على لاعب الدفاع (الخطأ الهجومي)	تمنح رمية حرة للفريق المدافع
تمرير الكرة	تمرير الكرة بين أعضاء الفريق دون خلق فرصة التهديف (اللعب السلبي)	تمنح رمية حرة للفريق المدافع

قواعد لاعب الدفاع

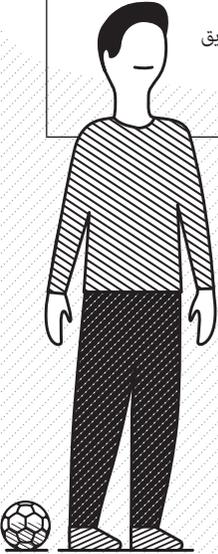
Regler för försvarande spelare

المسموح	الممنوع	العواقب
إستخدام اليدين والذراعين لمنع الكرة	سحب أو ضرب الكرة من يد اللاعب المهاجم	تمنح رمية حرة للفريق المهاجم
مواجهة اللاعب المهاجم	الإمساك باللاعب المهاجم أو جذب قميص اللاعب المهاجم أو دفعه أو القفز عليه	الرمية الحرة أو الطرد (لدقيقتين)
الوقوف /الدفاع خارج منطقة المرمى	الوقوف / الدفاع داخل منطقة المرمى	رمية الـ ٧ أمتار (رمية)
الإبتعاد عن رامي الكرة بمسافة لا تقل عن ٣ أمتار عند تنفيذ رمية البداية	إعتراض رامي الكرة أو لمسه أثناء تنفيذ رمية البداية	طرد (لدقيقتين)

قواعد حراسة المرمى

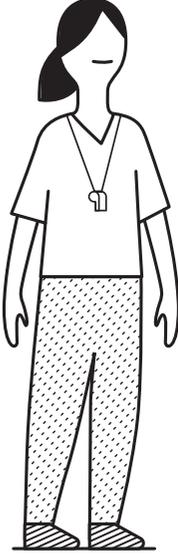
Regler för målvakt

المسموح	الممنوع	العواقب
لمس الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم داخل منطقة المرمى	الخروج بالكرة من منطقة الـ ٦ متر	تمنح رمية حرة للفريق المهاجم
ترك منطقة المرمى بدون الكرة والمشاركة في المباراة مع لاعبي الميدان	ترك منطقة المرمى مع الكرة	تمنح رمية حرة للفريق المهاجم



اللعبة النظيف وقواعد اللعبة

“Fair Play” och övervakande av spelet



يكن جمال كرة اليد في أن اللعبة عادلة وتلعب وفقاً لقواعد اللعب النظيف. هذا يعني أنه يجب على اللاعبين إتباع القواعد والتصرف بطريقة لطيفة وزيهة تجاه اللاعبين الآخرين.

يدير المباراة حكمان يتحملان مسؤولية قيادة المباراة. من وظائفهما ضمان أن الجميع يلعب وفقاً لمبدأ «اللعب النظيف».

يتم تطبيق العقوبات على اللاعبين الذين لا يتبعون «اللعب النظيف» في طريقة لعبهم، أو في حالة مخالفة القواعد بأي شكل.



Rött kort



2 minuters
avstängning



Gult kort

الطرد

Utvisning

- في حالة التحذير لأول مرة يتم الإنذار ببطاقة صفراء.
- يؤدي إنذاران إلى بطاقة حمراء وتعليق المباراة.
- يمكن أيضاً أن يتم منح البطاقة الحمراء في حالات الإتهامات الصارخة بشكل خاص.
- بالإضافة إلى البطاقة الصفراء والحمراء يمكن أيضاً أن يفرض الحكم عقوبة طرد لدقيقتين في حالات الإتهامات الطفيفة.

رمية البداية

Kast för (om-)start av spelet

في كرة اليد، هناك خمسة أنواع مختلفة من الرميات بعد التوقف. هذه الرميات هي:

رمية البداية والرمية الحرة ورمية المرمى ورمية الجزاء (٧ متر) ورمية التماس.

Avkast, frikast, målvaktskast, 7 meterskast (straffkast) och inkast

تمنح رمية الجزاء (٧ متر) في حالة إفساد فرصة واضحة للتسجيل بواسطة واحد أو أكثر من لاعبي الفريق المنافس.

في بداية الشوط الأول والثاني، وبعد تسجيل هدف، تبدأ اللعبة برمجة من نقطة المركز.

« شَكَّلُوا فَرِيقَيْنِ
وَإِلْعَابُوا مَعَ بَعْضِكُمُ الْبَعْضَ! »

”Samla ihop två lag
och spela med varandra!”

«عمل جيد!»

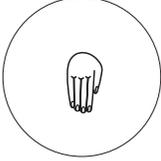
"Bra jobbat!"



إشارات الحكم

Domarens signaler

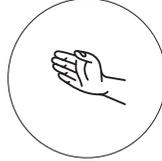
يقود الحكم المباراة ويجب الإهتمام بإشارات الحكم وإيماءاته.



رمية المرمرى

تحتسب في الحالات التالية :

- دخول لاعبي الفريق المهاجم داخل منطقة المرمرى.



الرمية الحرة

تحتسب الرمية الحرة في حالة إنتهاك قواعد اللعبة من قبل الفريق الحائز على الكرة أو الفريق المدافع.

- عند لمس الكرة من قبل أحد أعضاء الفريق المهاجم عندما تكون الكرة ملقاة على الأرض داخل منطقة المرمرى.

- عندما يحتفظ الحارس بالكرة داخل منطقة المرمرى، أو في حالة تجاوز الكرة بأكملها خط المرمرى خارج المرمرى.



الوقت المستقطع

يمكن إيقاف اللعبة مؤقتاً إذا لزم الأمر.



قاعدة الثلاث خطوات

إذا تحرك اللاعب بالكرة أكثر من ثلاث خطوات تحتسب رمية حرة للفريق المدافع.

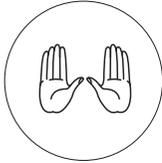


خطأ هجومي

في حالة الأخطاء الهجومية تحتسب رمية حرة للفريق المدافع.



تنطيط الكرة ثم الإحتفاظ بها
تنطيط الكرة ثم الإحتفاظ بها يؤدي إلى رمية حرة للفريق المدافع.



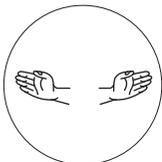
قاعدة البقاء على مسافة

عند تنفيذ رمية، يجب أن يبقى لاعبو الفريق المنافس على مسافة لا تقل عن ٣ أمتار بعيداً عن الكرة.



رمية التماس

تحتسب رمية التماس في حالة خروج الكرة خارج الملعب.
تحتسب رمية تماس على الفريق الذي لمسها آخر مرة.



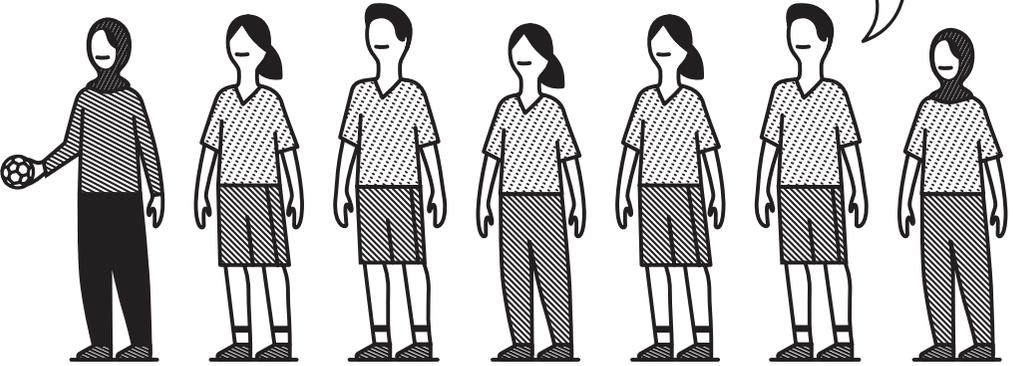
تسع قواعد تجعل

يجب الإلتزام بالقواعد
والإستماع إلى الحكم

للحكم القرار النهائي، ويجب
إحترام ذلك

تنظيف الكرة والإحتفاظ بها أمر
جيد، ولكن مشاركتها مع بقية
أعضاء فريقك أمر أفضل

طبعاً بالتأكيد بإمكانكم
تسجيل الأهداف



اللعب أكثر متعة

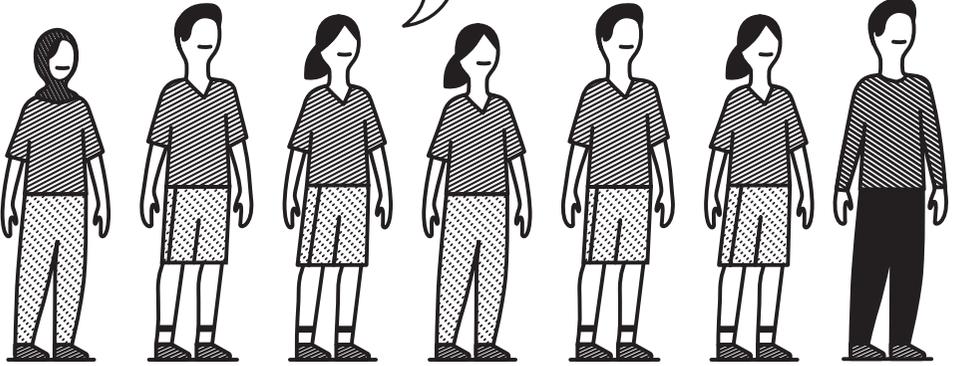
إنشروا الفرح والمتعة
معاً

تجنبوا خط منطقة المرمى
إذا تخطيتم هذا الخط فإن
الهدف يكون ملغياً

لا بأس باللعب الحازم ولكن
يجب الحرص على زملائكم
اللاعبين

يمكن لكل لاعب اللعبي في
جميع المراكز في الفريق

يمكنكم إستبدال
اللاعبين وقتما
تريدون

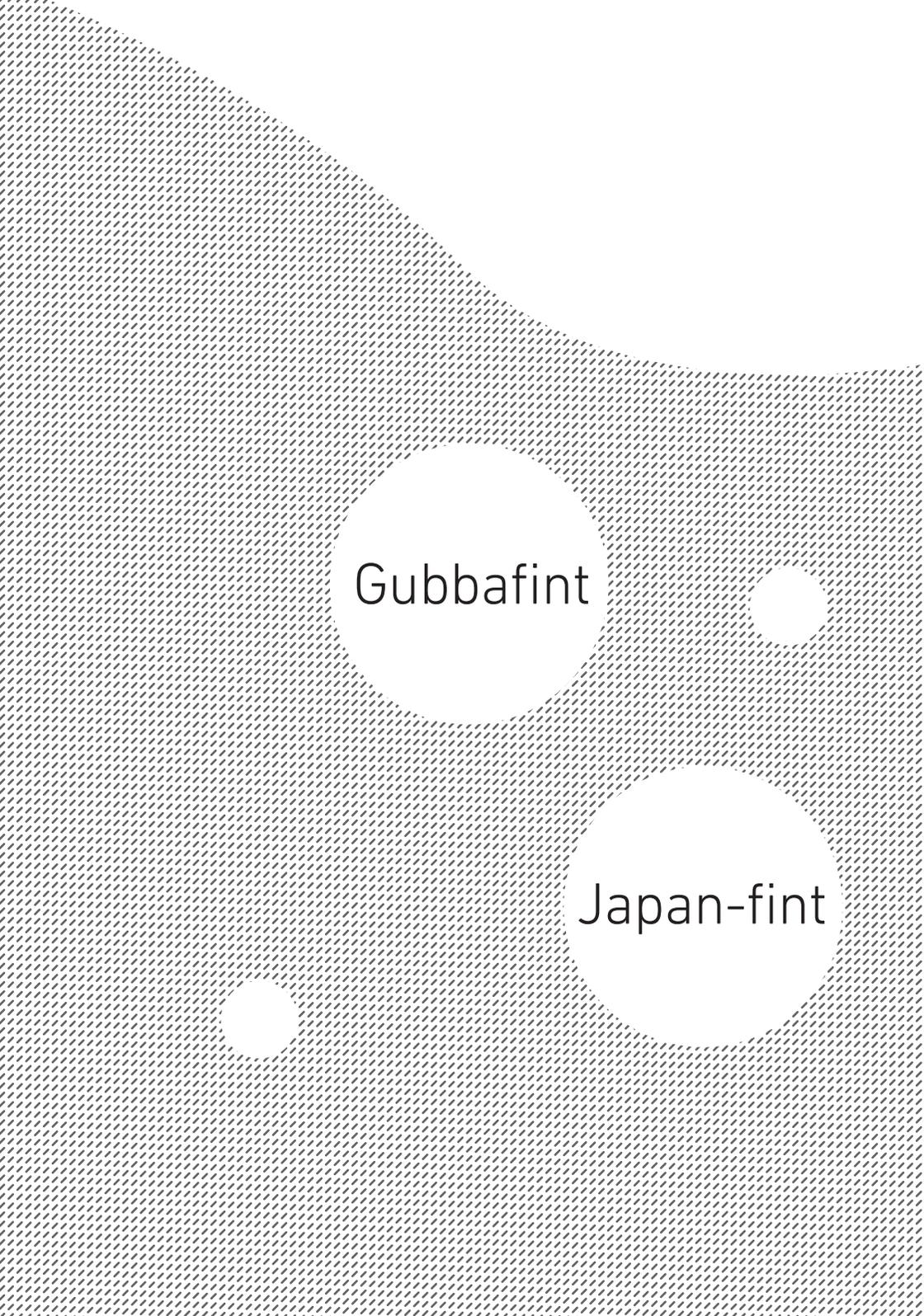


يمكنكم العثور على حيل للعبة كرة اليد على يوتيوب

يمكنكم البحث عن هذه الكلمات السويدية على يوتيوب حتى تتمكنوا من تعلم بعض الحيل الجيدة حقاً للعب كرة اليد

Gurkburk

Kullager-fint



Gubbafint

Japan-fint

