



الفصل الدراسي الأول

كلية التربية الرياضية للبنين

الجامعي 2014/2013م

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

الامتحان : 2014/1/ 18م

امتحان مادة : كرة اليد تخلفات

الزمن : ساعتان

الفرقة : الثانية (تخلفات)

العام

تاريخ

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :

(أ) اذكر مفهوم الهجوم الخاطف في كرة اليد ؟

(ب) إذكر المهارات الدفاعية ضد لاعب غير مستحوذ علي الكرة ؟ ثم ضع خمس تدريبات لتطوير احدي هذه المهارات .

(ج) إذكر تشكيلات دفاع المنطقة؟

(د) إذكر (5) أدوات مساعدة في تعليم مهارات كرة اليد ؟

(هـ) ارسم ملعب كرة اليد موضحا به كلا من التشكيل الدفاعي (3/3) ، (1/2/3) .

السؤال الثاني :

(أ) ارسم ملعب كرة اليد موضحا أبعاد القاعدة القانونية ؟

(ب) اذكر أزمنة المباره للمراحل السنوية المختلفة ؟

(ج) اذكر الرميات التي تؤدي بصافرة من الحكم ؟

(د) اذكر شروط أداء رمية الجزاء ؟

(هـ) اذكر العقوبات المستخدمة بقانون كرة اليد ؟

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق ، ، ،

د/ أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

نموذج إجابة امتحان مادة كرة اليد
الفرقة الثانية

(تخلفات)

إعداد

د / أحمد محمد القط

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية
وررياضات المضرب

تاريخ الامتحان 2014/1/18م



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط
ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

إجابة السؤال الأول :

(أ) اذكر مفهوم الهجوم الخاطف في كرة اليد ؟

الهجوم الخاطف هو عبارة عن إجراء هجومي خططي يقوم به لاعبي الفريق المدافع أو مجموعة من اللاعبين منه في أقل زمن ممكن حتي يتمكن من إحراز هدف قبل أن ينتهي الفريق المنافس من تنظيم خطوطه الدفاعية .

(ب) إذكر المهارات الدفاعية ضد لاعب غير مستحوذ علي الكرة ؟ ثم ضع خمس تدريبات لتطوير احدي هذه المهارات .

1- التحركات الدفاعية

2- التوقف

3- حجز المهاجم

4- تفادي الحجز

التدريبات

1- التحركات الجانبية الأمامية مع وجود الدفاع في الخلف

يتقدم A إلى الداخل ويقوم بتمويه للتصويب على المرمي.

يتحرك B للأمام لصد تصويبة A.

بدلا من التصويب ينطط A الكرة عبر المنطقة أثناء قيام B بمتابعته مستخدما تحركات جانبية.

في نفس الوقت يتقدم C بميل للأمام تجاه وسط المنطقة أثناء متابعة اللاعب D له مستخدما

تحركات جانبية.

أثناء تبادل A و C الكرة فيما بينهما يمرر A كرة خلفية إلى C وفي نفس الوقت يبديل B و D

اللاعبون بحيث يتابع B اللاعب C في حين يتابع D اللاعب A.

يتحرك اللاعب A بميل جانبي لكي يحتل المركز السابق لـ C. وفي نفس الوقت يقوم اللاعب D

بالتحرك بحركات جانبية للعودة إلى مكانه الأصلي.

يقوم اللاعب C بتنطيط الكرة عبر المنطقة أثناء متابعة B له بتحركات جانبية.

في نفس الوقت يتحرك اللاعب E بميل جانبي للأمام تجاه وسط المنطقة في حين يتابع اللاعب F

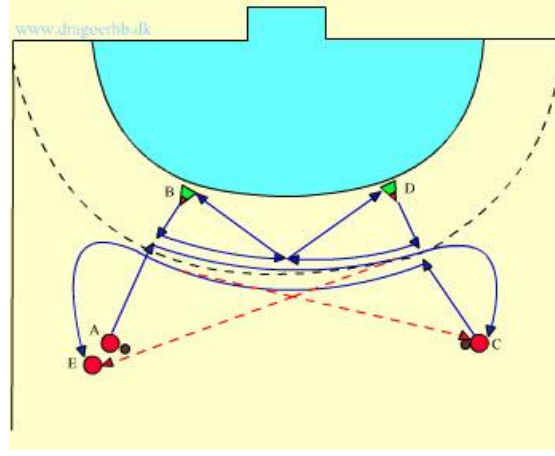
خلف E بتحركات جانبية.

في الوقت الذي يتبادل في C و F الكرة فيما بينهما يمرر C كرة خلفي وهكذا



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القظ

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg



2- تحركات الظهير والجناح

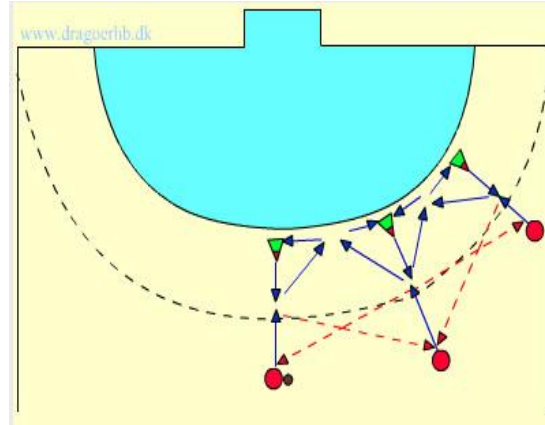
يقوم لاعبي الهجوم الثلاثة بالضغط وبالحركة الترددية ضد الدفاع ويتبادلون تمرير الكرة بنفس الوتيرة.

يجب على المدافعين دفع المهاجمين للأمام والضغط عليهم والعودة بأسرع ما يمكن للخلف بخطي جانبية متبعين التحركات السليمة لأرجلهم لمساندة باقي أفراد الفريق.

ينفذ التمرين في جانبي الملعب ويمكن لأربعة مجموعات التمرين في الملعب في نفس الوقت.

يجب أن يتبادل اللاعبون الوظائف والمهام بين مهاجم ومدافع.

يجب أن يترك المدرب اللاعبون التدريب على الدفاع في جميع المراكز.



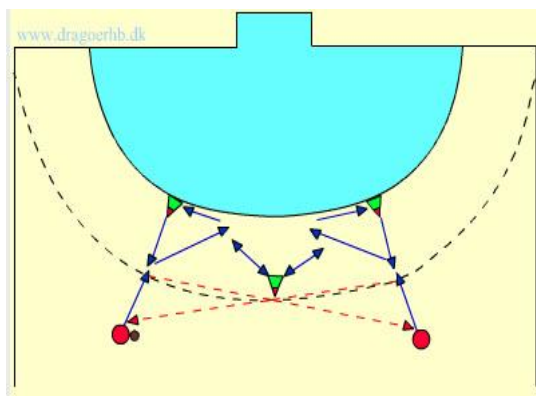
3- تحركات الظهير المدافع المتقدم

يقوم المهاجمون بتحركات ترددية ضد الدفاع.

يجب تمرين المدافع المتقدم CF بصفة خاصة في أداء مهمة مساندة المدافعين L2 و R2.

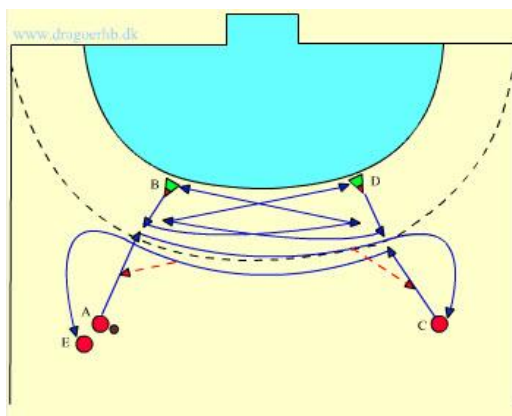


يجب استبدال المدافع المتقدم CF بصفة دورية كما يمكن أيضا استبدال اللاعبين الآخرين. في حالة القيام بالتدريب دون استخدام المدافع المتقدم CF يتحول التمرين إلى تمرين للحركة الترددية العادية يتم من خلاله تعليم التحركات الأساسية لكل من المهاجمين والمدافعين. يجب على اللاعبين تغيير أماكنهم فيما بعد.



4- جري الدفاع في المنطقة

يجري A تجاه المدافع B ويموه بالتصويب ويتحرك B لمقابلته والتغطية. ينط A الكرة ويتحرك قطريا أو بعرض الملعب ويقوم B بتغطية تحرك A. يمرر A الكرة إلى C الذي يموه بالتصويب ...



5- التحرك الجانبي ضد التقاطع

يتقدم A إلى الداخل ويقوم بالتمويه بالتصويب على المرمي. يتحرك B للأمام لصد تصويبة A.



بدلاً من التصويب يمرر A الكرة إلى C ويجري لكي يحتل مركز D أثناء قيام B بمتابعة حركة A مستخدماً تحركات جانبية.

يتقدم C إلى الداخل ويقوم بتمويه للتصويب على المرمي.

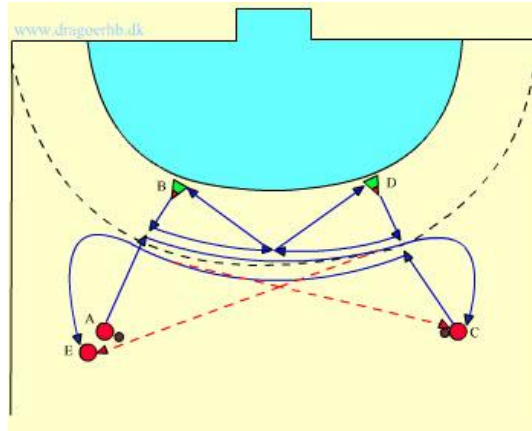
يتحرك D للأمام لصد تصويبة C.

بدلاً من التصويب يمرر C الكرة إلى E ويجري لكي يحتل مركز B أثناء قيام D بمتابعة حركة C مستخدماً تحركات جانبية.

أثناء تبادل A و C الكرة فيما بينهما يبذل B و D اللاعبون بحيث يتابع B اللاعب C في حين يتابع D اللاعب A.

قبل أن يصل اللاعب A إلى المركز السابق لـ D يتحرك إلى الخلف بميل جانبي لكي يحتل المركز السابق لـ C. في نفس الوقت يقوم اللاعب D بالتحرك بحركات جانبية للعودة إلى مكانه الأصلي وقبل أن يصل اللاعب C إلى مركز B السابق يتحرك اللاعب إلى الخلف بميل جانبي خلف E في الوقت الذي يقوم اللاعب B بالتحرك بحركة جانبية للعودة إلى مركزه الأصلي.

يقوم اللاعب E بأخذ ثلاث خطوات إلى الداخل ويقوم بتمويه للتصويب على المرمي. وهكذا يجب أن يتذكر المدرب بتغيير مراكز اللاعبين.



(ج) إذكر تشكيلات دفاع المنطقة؟

(0/6 - 1/5 - 2/4 - 3/3 - 1/2/3)

(د) إذكر (5) أدوات مساعدة في تعليم مهارات كرة اليد ؟

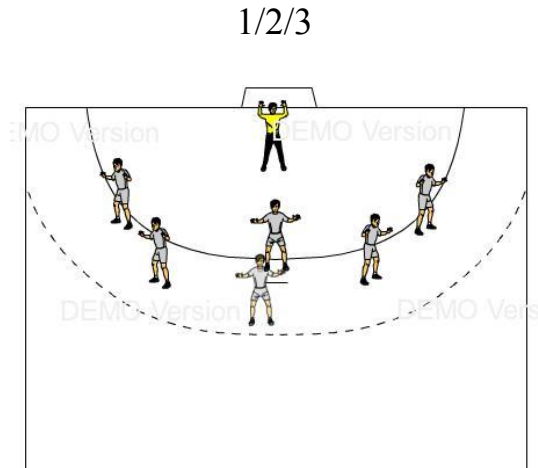
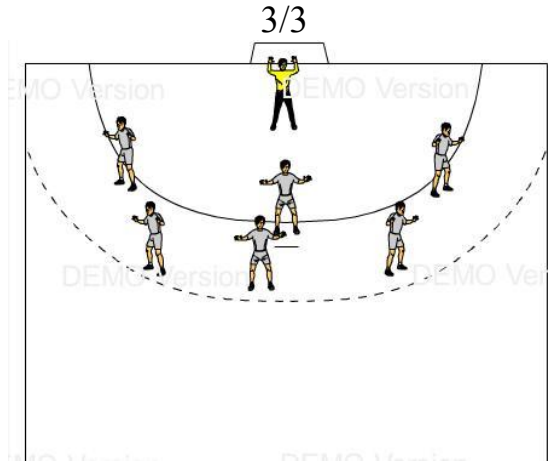
(الحواجز / جهاز الوثب العالي / الصولجان / مرمي كرة اليد المقسم / المرمي المسدود)



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القوط

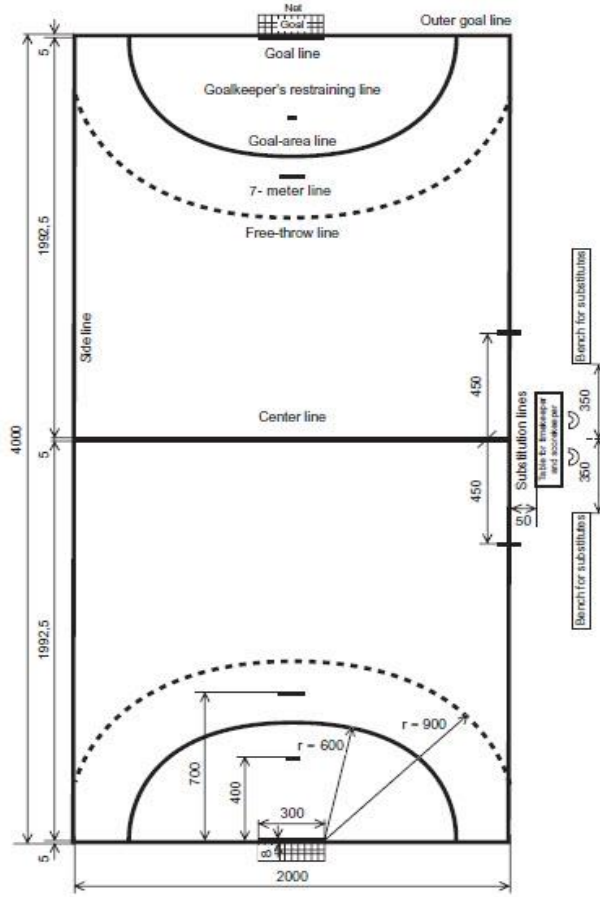
ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

(هـ) ارسم ملعب كرة اليد موضعا به كلا من التشكيل الدفاعي (3/3) ، (1/2/3) .



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د. أحمد محمد القط
ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

إجابة السؤال الثاني :
(ت) ارسم ملعب كرة اليد موضحاً أبعاداً القانونية ؟



(ث) اذكر أزمنة المباراه للمراحل السنية المختلفة ؟

يكون زمن اللعب العادى لكل فريق لعمر 16 سنة فأكبر مقسماً على شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة بينهما وقت عادى للراحة لمدة 10 دقائق أما زمن اللعب العادى للفرق التى عمرها 12 إلى أقل من 16 سنة فهو (2×25) دقيقة ولمجموعة الأعمار من 8 إلى أقل من 12 سنة فهو (2×20) دقيقة وفى كل من الحالتين فإن الزمن العادى للراحة هو 10 دقائق.

(ج) اذكر الرميات التى تؤدى بصافرة من الحكم ؟
الرمية الجزائية - رمية الارسال

(د) اذكر شروط أداء رمية الجزاء ؟

تؤدى رمية ال7 أمتار كتصويبة على المرمى خلال 3 ثوان بعد إطلاق صافرة من الحكم



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط
ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

اللاعب الذى يؤدى رمية ال7أمتار يجب أن يتخذ مكانه خلف خط ال7أمتار ولا يبعد عنه بأكثر من متر واحد خلف الخط بعد إطلاق الصافرة من الحكم يجب على الرامى عدم لمس أو عبور خط ال7أمتار قبل أن تترك الكرة يده. يجب عدم لعب الكرة مرة أخرى من قبل رامى ال7أمتار أو أحد زملائه قبل أن تلمس الكرة المنافس او المرمى. عند البدء فى تنفيذ رمية ال7أمتار يجب على زملاء الرامى البقاء خارج خط الرمية الحرة حتى تترك الكرة يد الرامى وإذا لم يلتزموا بذلك فسيتم احتساب رمية حرة ضد الفريق الذى قام برمية ال7أمتار.

(هـ) اذكر العقوبات المستخدمة بقانون كرة اليد ؟
الانذار / الايقاف / الاستبعاد

