



2500

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرحلة الثانية

كرة اليد

المرحلة الثانية

2023-2022



تطلب من مكتب كشكول 07713309033



# كرة اليد

تأليف

الدكتور

نوفل محمد الحيالي

استاذ كرة اليد المساعد

كلية التربية الرياضية

جامعة الموصل

الدكتور

ضياء الخياط

استاذ كرة اليد المساعد

كلية التربية الرياضية

جامعة الموصل

كتاب منهجي لكليات واقسام

التربية الرياضية

١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م



يقصد بالاعداد المهاري كل الاجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة اذ يمكن اداؤها بصورة آلية متقنة تحت اي ظرف من ظروف المباراة .

## المهارات الأساسية

تعد كرة اليد نشاطاً رياضياً يعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم ، سواء كان ذلك على مستوى اللاعبين او الفريق ، وفي هذا الخصوص نقول ان نجاح الفريق يتوقف على التدريب المستمر واتقان اللاعبين للمهارات الاساسية ، وهذا يتطلب التدريب لساعات طويلة في مناخ يحيطه الاخلاص والرغبة الحقيقية .

ان الحديث عن المهارات الاساسية والقدرة على اداؤها بسرعة واتقان امر هام ، ذلك لان المهارات الاساسية لكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق ، لذلك فإن القدرة على اتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز، ذلك لأن التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين اداء المهارات الاساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب امراً هاماً .

## تقسيم المهارات الأساسية

تقسم المهارات الاساسية الى :

- المهارات الهجومية
- المهارات الدفاعية

ومن خلال طبيعة الاداء المهاري في كرة اليد ، سوف نصنف المهارات طبقاً لطبيعة اداؤها في اثناء المباراة وعلى النحو الآتي :

### ١- المهارات الهجومية

المهارات الهجومية  
بالكرة

المهارات الهجومية  
بدون كرة

### ٢- المهارات الدفاعية

المهارات الدفاعية لتغطية  
مهاجم مع الكرة

المهارات الدفاعية لتغطية  
مهاجم بدون كرة

# الفصل الاول

## المهارات الهجومية

أولاً- المهارات الهجومية بدون كرة

ثانياً- المهارات الهجومية بالكرة

\* مسك الكرة

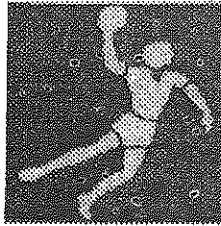
\* استلام الكرة

\* تمرير الكرة

\* تنطيط الكرة

\* الخداع

\* التصويب



## اولاً : المهارات الهجومية بدون كرة

تعني مجمل حركات اللاعب التي يؤديها في الملعب والتي تتطلب منه لياقة بدنية عالية ومهارة حركية جيدة . اذ اصبح الدفاع الضاغظ مشابهاً في اهدافه مع الدفاع رجل لرجل وهو دفاع شبه ملازم للهجوم وبالتالي لن يتمكن المهاجم من الاستلام من زميله إلا بوساطة الهروب من مدافعه بدون كرة ليتحرك نحو الكرة لاستلامها ثم القيام بواجبه المهاري او الخططي .

لذا يجب على المدربين مراعاة ان المهارات الهجومية بدون كرة تدخل ضمن العناصر الفنية المهمة التي يجب ان يتضمنها عمل المهاجم والتي تتمثل في :

### ١ - البدء والتوقف \*\*\*

قد يعتقد البعض اننا نقصد بالبدء والتوقف ان يكون اللاعب لديه القدرة على البدء في تنفيذ المهارة ثم التوقف وذلك بما يتفق مع الاداء المثالي لهذه المهارة . ولكن في الحقيقة لانعني ذلك مطلقاً والذي نقصده هو البدء للجري او العدو ثم تحقيق التوقف منها .

وتعتمد مهارة البدء والتوقف في اهميتها على ان الانتقال عن طريق الرجلين وبمساعدة الاطراف الاخرى للجسم سيعطي فرصة اكبر للذراعين او الجذع مع اطراف الجسم لاداء المهارات الخاصة بها بصورة مثالية .

ومن البديهي ان هناك ارتباطاً بين حركة اللاعب وتوقفه بالجسم كله او بأحد اطرافه او بها معاً في وقت واحد ببدء الحركة او التحرك . اذ لا تظهر عملية التوقف الا اذا كانت قد بدأت عملية التحرك .

---

\* لقد اظهرت البطولة العالمية لكرة اليد ١٩٩٩ بوضوح ان الركض بدون الكرة وسيلة ملائمة جداً في المستقبل لتحقيق النجاح ضد تشكيلة الدفاع ٣-٢-١ أو ٥-١ .

ان الغرض من استخدام انماط الركض بدون الكرة قد لوحظ بشكل خاص عبر الوسائل الهجومية الخططية المجموعة والفريق كالآتي :

- العبور في منطقة اللعب الدفاعي .
- التحرك الى الداخل من موقع الجناح (غالباً بدون الكرة وبمكس اتجاه القرية) .
- اللعبات الخططية على مستوى الجامع بين الجناح الايسر / الجناح الايمن والساعد الايسر / الساعد الايمن .

•• البدء : سرعة الانطلاق في الهروب من المدافع .  
\*\*\* التوقف : الوصول لحالة السكون اللحظي من الجري بهدف الهروب من المدافع .

## ٢- التحرك للجانب والخلف

هي تحركات يقوم بها اللاعب لتعديل مكانه الهجومي ليتمكن من استلام الكرة او فتح مجال رؤيته او الارتداد للوقوف في مركزه او احتلال مركز غير مركزه بهدف احتفاظ مراكز اللعب باتزانها وعلى وجه الخصوص اثناء تنفيذ تحركات خطية جماعية او بعد تنفيذ الواجب الخططي مباشرة لاعادة بناء وتنفيذ الواجب الخططي ثانية مما يتطلب من اللاعبين التحرك للجانب او للخلف لاحتلال مراكزهم مرة اخرى .

## ٣- الجري مع تغيير الاتجاه او مع تغيير السرعة

هي محاولة اللاعب المهاجم التخلص من الملاحقة الدفاعية بتغيير الاتجاه او مع تغيير السرعة تزايدياً او تناقصياً .

## ٤- الوثب والطيران :

تعد مهاتي الوثب والطيران من المتطلبات التي لاغنى عنها في ممارسة كرة اليد . اذ تماشى مواد قانون كرة اليد مع مهارات وقدرات ممارستها ، اذ لم توضع اي قيود على وثب اللاعب او طيرانه في الهواء وهو مستحوذ على الكرة او غير مستحوذ عليها . فالوثب العمودي يكسب اللاعب مسافة لاعلى ، والوثب الطويل ، والطيران يكسبانه مسافة للامام ، اذ يستخدم في ذلك دفع الارض بجزء من قدم واحدة ، او بجزء من كلتا القدمين .

## ٥- السقوط

المقصود به فقدان اللاعب لاتزان جسمه بعد تحقيق غرض مهاري حركي يسبق عملية السقوط نفسها ويؤدي الى اللجوء الى السقوط كمطلب مهاري حركي مرتبط بتحقيق الهدف .

ويحدث السقوط بالقرب من حدود منطقة مرمى الفريق المنافس عند اداء الحركات الهجومية وبالقرب من حدود منطقة مرمى الفريق نفسه عند اداء الحركات الدفاعية .



#### ٦- الهبوط :

وهو وصول اللاعب بجسمه في الهواء الى مستوى سطح ارض الملعب بعد تحقيق مطلب مهاري حركي يسبق عملية الهبوط نفسها ، ويؤدي الى اللجوء اليه كمطلب مهاري حركي وكأمر مرتبط بتحقيق الهدف واستمرارية الاشتراك في سير اللعب .  
يحدث الهبوط بعد كل ارتقاء محققاً مهارة حركية بالكرة او بدونها محققاً :  
- هبوطاً متزاناً .  
- هبوطاً غير متزن .

#### ٧- الخداع بالجسم :

هو استخدام الجسم للهروب من المجال الدفاعي للمنافس واحتلال اماكن مؤثرة هجومياً ويقسم الى  
خداع بسيط - مركب - بالدوران

#### ٨- الحجز :

اعاقة قانونية يقوم بها اللاعب المهاجم لوقف حركة المدافع لاكتساب ميزة او لكسب الزميل ميزة سواء كانت تصويب او اختراق او طبطبة أو هروب .

#### ثانياً المهارات الهجومية بالكرة

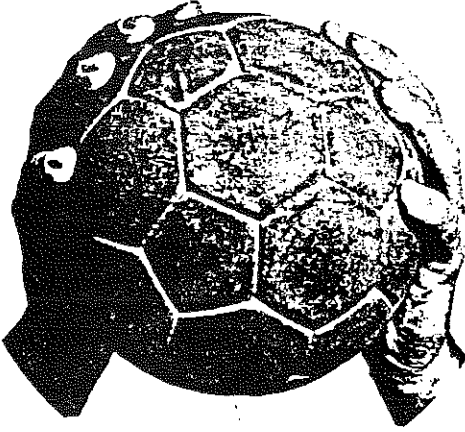
وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً على الكرة او في لحظة استلامه لها وتشمل :

- ١- مسك الكرة .
- ٢- استلام الكرة .
- ٣- تمرير الكرة .
- ٤- تنطيط الكرة .
- ٥- التصويب .
- ٦- الخداع .

## مسك الكرة

لا يتطلب مسك الكرة من قبل اللاعب المهاجم بذل جهد عضلي او فكري كبير، وعلى الرغم من سهولة اداء هذه المهارة وبساطتها الا انها تبقى العامل الاساس الذي يضمن للاعب بقاء الكرة تحت سيطرته لفترة محبودة يجب ان لاتتعدى الثلاث ثوان ، يتعين على اللاعب اثناء هذه الفترة اداء الناحية الفنية المطلوبة ، اذ يتوقف حسن اداء جميع المهارات الهجومية الاخرى الى حد بعيد على قدرة اللاعب على مسك الكرة دون تقلص في اصابع اليد او شد في الذراع ، مما يؤدي الى بذل جهد زائد في حين يجب ان يوجه هذا الجهد كله الى اداء المهارة اللاحقة بعد مسك الكرة ، وعلى الرغم من ان القدرة على مسك الكرة يتوقف الى حد كبير على حجم الكف وطول سلاميات الاصابع ، الا ان التدريب الجيد يكسب اليد والاصابع المحدودة الطول المرونة مما يساعد على زيادة قدرة اللاعب في مسك الكرة والتصرف بها .

وبكون مسك الكرة بطريقتين : الشكل (1) .



الشكل (1)  
مسك الكرة



المراحل التعليمية  
للصباح  
12/2

### المراحل التعليمية لمهارة مسك الكرة من الاعلى

- الرجلين للإمام والخلف بحيث تكون الرجل الامامية معاكسة للذراع الراحية .
- اثناء بسيط في مفصل الركبة لكلا الرجلين .
- الجذع يكون منتصب والنظر موجه نحو مسار الكرة .
- الذراعين تكون امام الجسم للأعلى ومتجه نحو مسار الكرة ، ويكون هناك اثناء بسيط في مفصل المرفق وذلك لامتصاص قوة وسرعة الكرة .
- الاصابع تكون منتشرة تأخذ شكل الكرة وبها مرونة والابهامين يكونان مواجهين الواحد للآخر ويشكلان مع اصبعي السبابة مثلث خلف الكرة .
- بعد مسك الكرة والميطرة عليها يتم سحبها باتجاه الصدر لتأمين الكرة بشكل مناسب .

### المراحل التعليمية لمهارة مسك الكرة من الاسفل

- الرجلين للإمام والخلف بحيث تكون الرجل الامامية معاكسة للذراع الراحية .
- اثناء بسيط في مفصل الركبة لكلا الرجلين .
- الجذع يكون مائل قليلا امام اسفل والنظر موجه نحو مسار الكرة .
- الاصابع تكون منتشرة تأخذ شكل الكرة وبها مرونة ويكون اصبعي الخنصر قريبين من بعضهما البعض .
- الذراعين تكون ممدودة باتجاه الاسفل ومثنية قليلا من مفصل المرفق
- بعد مسك الكرة والميطرة عليها يتم رفع الذراعين باتجاه الصدر لتأمين الكرة بشكل مناسب .

مكتبة  
تطوير الشخصية  
والاسترخاء

## المراحل التعليمية لمهارة التقاط الكرة بكتنا اليدين .

- التحرك باتجاه الكرة مع الحرص على الاحتفاظ بسرعة الحركة ومراعاة التوقيت السليم الى ان يتم الوصول الى الكرة .
- ثني الرجلين من مفصل الركبة وتكون واحدة للأمام والاخرى للخلف وتكون الرجل الامامية عكس الذراع المستخدمة من قبل المتعلم مما يساعد على انسيابية الحركة وتجنب وقوع خطأ في لمس الكرة .
- مراعاة ان يكون الجذع مثني امام اسفل قبل عملية التقاط الكرة مباشرة ، حتى لا تكون حركة الانثناء المبكر للجذع عائقا لانسيابية حركة اللاعب .
- اما بالنسبة للذراعين تكون واحدة خلف الكرة ووضع الذراع الاخرى فوق الكرة وتكون الاصابع منتشرة تأخذ شكل الكرة وبها مرونة ثم التقاط الكرة وبعد مسك الكرة يتم رفعها باتجاه الصدر .
- يكون النظر موجه حول مسار الكرة المتوقع .

## المراحل التعليمية لمهارة التقاط الكرة بيد واحدة .

- التحرك باتجاه الكرة مع الحرص على الاحتفاظ بسرعة الحركة ومراعاة التوقيت السليم الى ان يتم الوصول الى الكرة .
- ثني الرجلين من مفصل الركبة وتكون واحدة للأمام والاخرى للخلف وتكون الرجل الامامية عكس الذراع المستخدمة من قبل المتعلم مما يساعد على انسيابية الحركة وتجنب وقوع خطأ في لمس الكرة .
- مراعاة ان يكون الجذع مثني امام اسفل قبل عملية التقاط الكرة مباشرة ، حتى لا تكون حركة الانثناء المبكر للجذع عائقا لانسيابية حركة اللاعب .
- اما بالنسبة للذراع تكون معدودة وفوق الكرة مباشرة وتكون الاصابع منتشرة تأخذ شكل الكرة وبها مرونة ثم التقاط الكرة وبعد مسك الكرة يتم رفعها للأعلى .
- يكون النظر موجه حول مسار الكرة المتوقع .

## المراحل التعليمية لمهارة التمرير من فوق مستوى الكتف

- بعد مسك واستلام الكرة يقوم المتعلم بتقديم الرجلين بحيث تكون الرجل الامامية معاكسة للذراع الرامية والرجل الاخرى للخلف .
- الطريقة الاولى : رفع الكرة مباشرة وذلك من خلال سحب الذراع الرامية وبمساعدة الذراع الاخرى مع لف الجذع باتجاه الذراع الرامية للجانب بشكل متزامن .
- الطريقة الثانية :
- سحب الكرة من مستوى الصدر الى الاسفل وبمساعدة الذراع الثانية .
- تقليب الذراع الرامية بدوران مفصل المرفق لتواجه الكرة الجهة التي تمرر اليها .
- تشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق .
- لف الجذع للجانب باتجاه الذراع الرامية بشكل متزامن .
- تمرير الكرة الى الامام باتجاه اللاعب المستلم مع دوران الكتف وامتداد الذراع الرامية اماما في حركة متزامنة خلف الكرة .
- تترك اصابع اليد بشكل مستمر على ان يترك اخر اصبع الوسطى الكرة للحصول على دوران من الاسفل للأعلى للكرة .

## المراحل التعليمية لمهارة التمريرة المرتدة

- بعد مسك واستلام الكرة يقوم المتعلم بتقديم الرجلين بحيث تكون الرجل الامامية معاكسة للذراع الرامية والرجل الاخرى للخلف .
- الطريقة الاولى : رفع الكرة مباشرة وذلك من خلال سحب الذراع الرامية وبمساعدة الذراع الاخرى مع لف الجذع باتجاه الذراع الرامية للجانب بشكل متزامن .
- الطريقة الثانية :
- سحب الكرة من مستوى الصدر الى الاسفل وبمساعدة الذراع الثانية .
- تقليب الذراع الرامية بدوران مفصل المرفق لتواجه الكرة الجهة التي تمرر اليها .
- تشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق .
- لف الجذع للجانب باتجاه الذراع الرامية بشكل متزامن .
- تمرير الكرة الى الامام باتجاه اللاعب المستلم مع دوران الكتف وامتداد الذراع الرامية اماما في حركة متزامنة خلف الكرة .

- تترك اصابع اليد بشكل مستمر على ان يترك اخر اصبع الوسطى الكرة للحصول على دوران من الاسفل للأعلى للكرة .
- مع الاخذ ينظر الاعتبار تقدير المسافة من قبل اللاعب الذي سوف يمرر الكرة بينه وبين زميله وتمرير الكرة في الثلث الاخير .

### المراحل التعليمية لمهارة تمريرة الدفع للجانب

- بعد مسك واستلام الكرة يقوم المتعلم بتقديم الرجلين بحيث تكون الرجل الامامية معاكسة للذراع الراحية والرجل الاخرى للخلف ، مع انشاء بسيط في مفصل الركبة .
- ميل الجذع للأمام اسفل .
- سحب الذراع الراحية للكرة من مستوى الصدر للأسفل ، بحيث تكون الذراع ممدودة لفة الذراع للخارج مع دوران مفصل الكتف ، اثناء تمرير الكرة يجب مصاحبة الذراع لمسار الكرة .
- النظرة يكون بشكل جانبي للزميل المستلم للكرة .

### المراحل التعليمية لمهارة طبطة الكرة

- فتح اليد التي تقوم بأداء مهارة الطبطة مع ارتخاء الاصابع وهي منتشرة بحيث تأخذ شكل الكرة .
- تكون الحركة من مفصل الساعد والرسغ .
- حركة اليد تكون اثناء اداء المهارة من الاعلى الى الاسفل .
- يتم طبطة الكرة بارتفاع مستوى الجذع .
- عدم ضرب الكرة كوسيلة لطبقتها وانما تكون حركة دفع للكرة .
- يتم طبطة الكرة بجانب الجسم لتأمينها من قبل الخصم وكذلك يتم طبطة الكرة للأمام اثناء التقدم او القيام بالهجوم الخاطف .
- يجب ان يكون هناك توافق بين طبطة الكرة وبين توقيت الجري .

## المراحل التعليمية لمهارة التصويب من فوق مستوى

### الكتف بالحركة

- بعد استلام الكرة والسيطرة عليها يقوم المتعلم بتقديم الرجلين بحيث تكون الرجل الامامية معاكسة للذراع الرامية وتسمى هذه برجل الارتكاز .
- لف الجذع للخلف باتجاه الذراع الرامية للكرة .
- ترفع الذراع الرامية للكرة فوق مستوى الكتف بحيث تشكل زاوية قائمة من مفصل المرفق وتكون مواجهة لزاوية التصويب .
- اثناء عملية التصويب يتم نقل ثقل الجسم الى الرجل الارتكاز مع لف الجذع بانسيابية تامة مع حركة الذراع الرامية للكرة مما يساعد على زيادة قوة التصويب والمحافظة على توازن اللاعب المصوب للكرة .

## المراحل التعليمية لمهارة التصويب من مستوى الكتف

### للجانب

- بعد استلام الكرة والسيطرة عليها يقوم المتعلم بتقديم الرجلين بحيث تكون الرجل الامامية معاكسة للذراع الرامية وتسمى هذه برجل الارتكاز .
- لف الجذع للخلف باتجاه الذراع الرامية للكرة .
- تكون حركة الذراع الرامية للكرة لليمين والخلف ثم الاسفل قليلا بالنسبة للاعب الذي يستخدم الذراع اليمنى .
- تكون حركة الذراع الرامية للكرة لليسر والخلف ثم الاسفل قليلا بالنسبة للاعب الذي يستخدم الذراع اليسرى .
- تتم عملية التصويب من جانب اللاعب المدافع لاستغلال الثغرة الدفاعية ، ويلعب رشغ اليد دور كبير في توجيه الكرة نحو الزاوية قبل انطلاقها .

## المراحل التعليمية لمهارة التصويب من القفز عالياً

- بعد استلام الكرة يقوم المتعلم بأداء الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض والارتقاء للأعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية ، فاذا كان المتعلم

يصوب بالذراع اليمين عليه ان يقدم الرجل اليسار ثم اليمين ثم اليسار والقفز للأعلى ، اما اذا كان يصوب بالذراع اليسار عليه ان يقدم الرجل اليمين ثم اليسار ثم اليمين والقفز اعلى نقطة .

- لف الجذع في الهواء باتجاه الذراع الرامية .
- سحب الكرة بالذراع الرامية من مستوى الصدر الى الاسفل والخلف ثم الى الاعلى مع لف الجذع باتجاه زاوية التصويب .
- يقوم المتعلم بتصويب الكرة بعد وصوله الى اعلى نقطة مستغلا محصلة القوة الناتجة من دفع الارض بالساق المعاكسة مع لف الجذع في الهواء مع مرجحة الذراع الرامية للكرة مما يساعد على زيادة قوة وسرعة التصويب .
- بعد التصويب باتجاه المرمى يهبط اللاعب على نفس قدم الارتقاء .

### المراحل التعليمية للذراع البسيط

- اجتياز المدافع عكس اتجاه بداية الحركة .
- يقوم المتعلم بعد استلام الكرة بالقفز واليهبوط بكلتا الرجلين .
- اذا اختار المتعلم اجتياز المدافع من جهة اليسار فعليه الذهاب بكافة جسمه الى جهة يمين المدافع ومن ثم يقوم بتغيير اتجاه جسمه بسرعة للجهة المعاكسة ، مع مراعاة تأمين الكرة حتى لا تكون هناك فرصة للمدافع الاستحواذ عليها .
- مراعاة عدم ارتكاب خطأ المشي بالكرة .

### المراحل التعليمية للذراع المركب

- لتجاه المدافع مع اتجاه بداية الحركة .
- يقوم المتعلم بعد استلام الكرة بالقفز واليهبوط بكلتا الرجلين .
- اذا اختار المتعلم اجتياز المدافع من جهة اليسار فعليه الذهاب بكافة جسمه الى جهة يمين المدافع ومن ثم يقوم بتغيير اتجاه جسمه بسرعة الى جهة يسار المدافع ، ومن ثم تغيير اتجاه جسمه بسرعة واجتياز المدافع من جهة اليمين ، مع مراعاة تأمين الكرة حتى لا تكون هناك فرصة للمدافع الاستحواذ عليها .
- مراعاة عدم ارتكاب خطأ المشي بالكرة .



- باليدين : اذ تنتشر اصابع اليدين على جانبي الكرة دون توتر وتكون قاعدتا اليدين في مؤخرة الكرة ، اما راحتا اليدين فتكونان خلف مركزها وهي لاتلمسان الكرة الا في لحظات خاطفة عند التسلم ، ويجب تأكيد عدم الضغط على الكرة لانه يسبب توتراً في عضلات اليدين مما يقلل من القدرة على التمرير والتصويب بدقة .

- بيد واحدة : تكون اليد مفتوحة الاصابع متباعدة تمد بدون شد او توتر ويكون فيها انثناء قليل كي تكون حفرة تسمح للكرة ان تستقر فيها .

### استلام الكرة

بعد استلام الكرة من المهارات الاساسية الهجومية المهمة في لعبة كرة اليد ، اذ يعتمد الهجوم على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سواء كان ذلك من الثبات او الحركة او القفز او في اي اتجاه كانت ، كما ان اتقان هذه المهارة يساعد اللاعب على سرعة التصرف وغالباً ما يكون الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يرتكب لاعبه اقل عدد من الخطاء عند استلام الكرة ، لذا يجب ان تأخذ هذه المهارة الاهتمام الذي يستحق من قبل المدربين واللاعبين على حد سواء ، وان يؤخذ بنظر الاعتبار ان استلام الكرة بكلتا اليدين هو الافضل والاكثر اماناً من استلام الكرة بيد واحدة والذي نادراً ما يحدث اثناء اللعب .

ان استلام الكرة بانواعه المتعدد يمكن ان يحدث بعدة طرائق اثناء اللعب ويعتمد بالدرجة الاساس على ارتفاع وسرعة الكرة وعلاقة ذلك باللاعب المستلم . الا ان النقاط الرئيسية والمهمة تبقى واحدة تقريباً في جميع انواع الاستلام وعلى اللاعب المستلم مراعاتها وهي :

- مراقبة الكرة .
- مد الذراعين ونشر اصابع اليد باتجاه الكرة .
- توفير المرونة الكافية في الذراعين للعمل مع اتجاه الكرة وامتصاص قوتها ومن ثم نقل الكرة الى وضعية جيدة لاداء الحركة اللاحقة .

ولابد من الاشارة الى مهارة الاستلام في لعبة كرة اليد تشمل :

- أ- استلام الكرة .
- ب- إيقاف الكرة .
- ج- التقاط الكرة .

#### أ- استلام الكرة

ان استلام الكرة يكون طبقاً لمستوى مسار الكرة ويكون على نوعين :

##### ١- استلام الكرات العالية

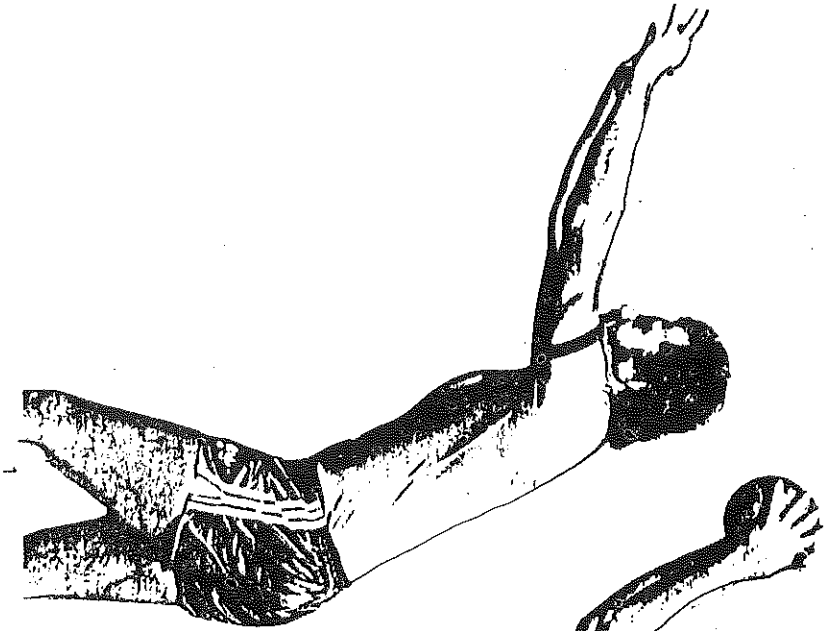
- استلام عالي مع القفز .
- استلام مستوى فوق الرأس .
- استلام مستوى الرأس (فوق الكتف) .
- استلام مستوى الصدر الشكل (٢) .
- استلام مستوى الورك (الحزام) .
- استلام للجانب الشكل (٣) .

##### ٢- استلام الكرات الواطئة (المنخفضة)

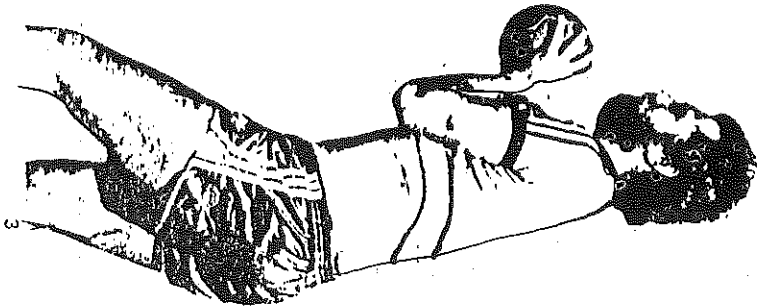
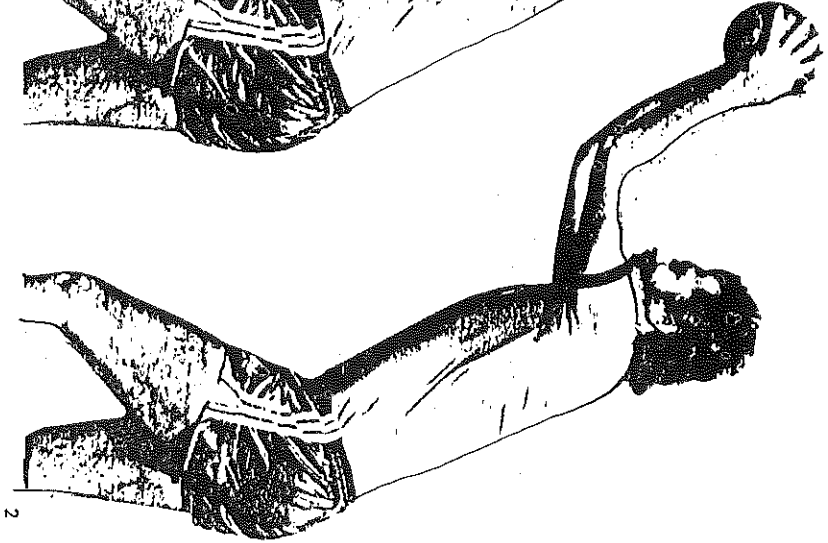
- استلام مستوى الركبة .
- استلام مستوى تحت الركبة .
- استلام قريب من الارض .

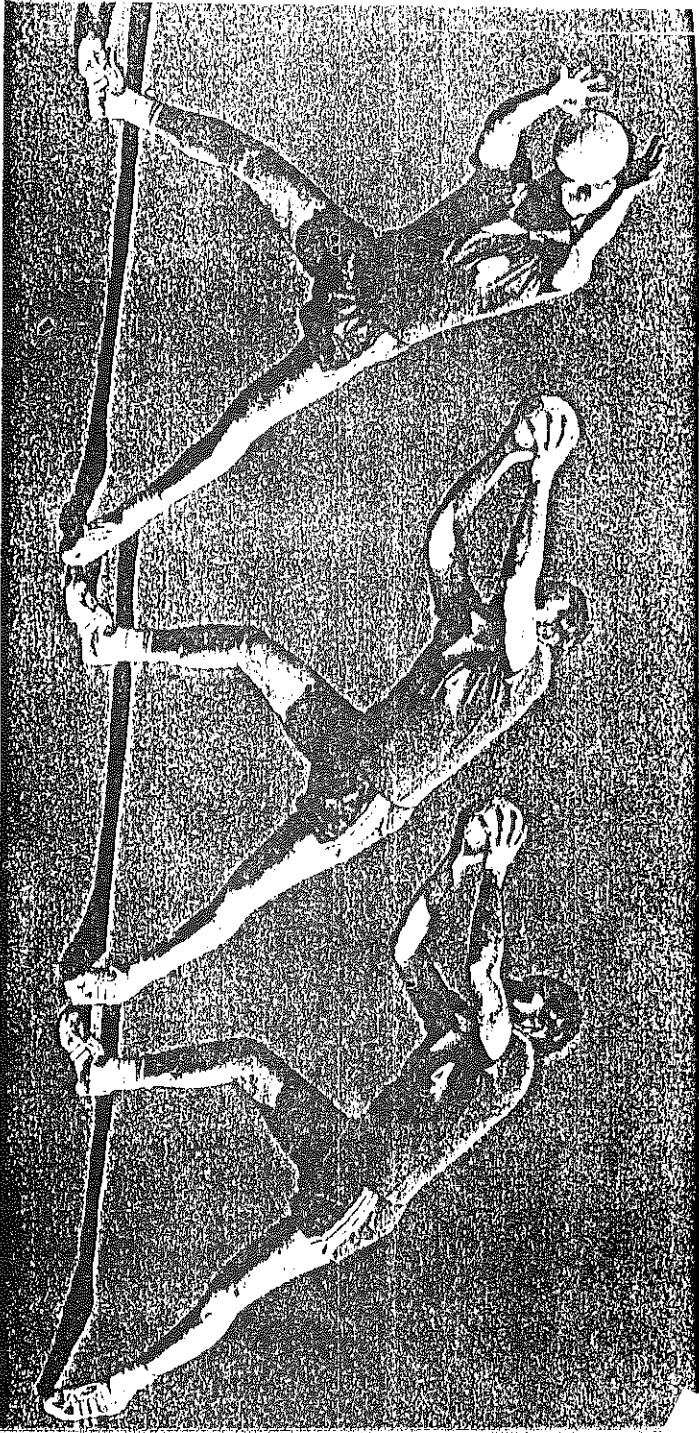
يقصد بالكرات العالية : كافة الكرات التي مستوى مسار طيرانها فوق مستوى خصر اللاعب المستلم بما في ذلك الكرات التي يتم استلامها من القفز .  
اما الكرات الواطئة : فيقصد بها كافة الكرات التي يكون مسار طيرانها دون مستوى خصر اللاعب المستلم .

ان استلام الكرات العالية والواطئة يجب ان يتم بصورة مباشرة ، ويفضل ان يكون الاستلام بكلتا اليدين لضمان السيطرة على الكرة وحمايتها من اللاعب المنافس . ولضمان استلام الكرات العالية بصورة صحيحة على اللاعب المستلم ان يوجه الذراعين والنظر باتجاه المسار المتوقع لوصول الكرة ، على ان تتجه اصابع اليدين الى الاعلى مع انتشارها بدون تصلب . اما الابهامان فيكونان مواجهين الواحد للآخر ، ويشكلان مع السبابتين مثلث خلف الكرة يساعد السيطرة عليها ، فضلاً عن ماتقدم يجب ان تكون الذراعين مثنية قليلاً من مفصل المرفق وذلك لامتصاص قوة الكرة ، اذ تثني الذراعين حال استلام الكرة طبقاً لسرعتها . اما وضع القدمين والساقين ، فانه يتغير طبقاً لحالة اللعب وبالدرجة



مجلس





1

2

3

الليكن (٣)

الاولى يعتمد على حالة اللاعب المستلم فيما اذا اراد ان يتحرك للامام او الخلف او الجانب او يبق واقفاً .

اما في حالة استلام الكرات الواطئة باليدين فتتجه اصابع اليدين الى اسفل وبدون توتر، الضخمران متقاربان والذراعان مثنية قليلاً عن مفصل المرفق وكذلك الجذع يكون مثنياً قليلاً للامام مع تقدم احد الساقين عن الاخرى وحسب حركة اللاعب المستلم .  
الشكل (٤).

اما استلام الكرة بيد واحدة امر قليل الحدوث ، ويقوم اللاعب به عندما لا تكون فرصة لتسلم الكرة باليدين ، على اللاعب ان يمتلك احساساً عالياً بالكرة حتى يتمكن من تسلمها بيد واحدة .

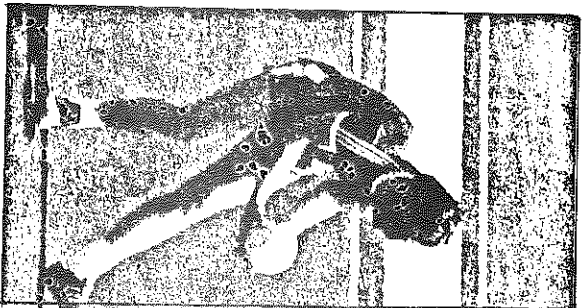
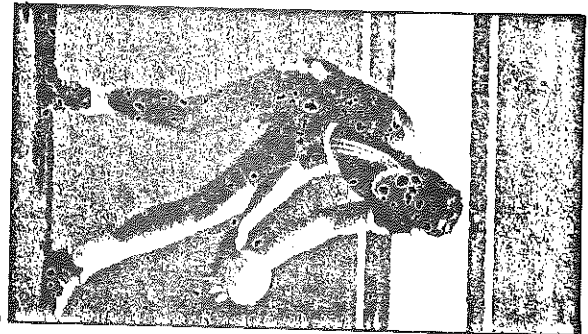
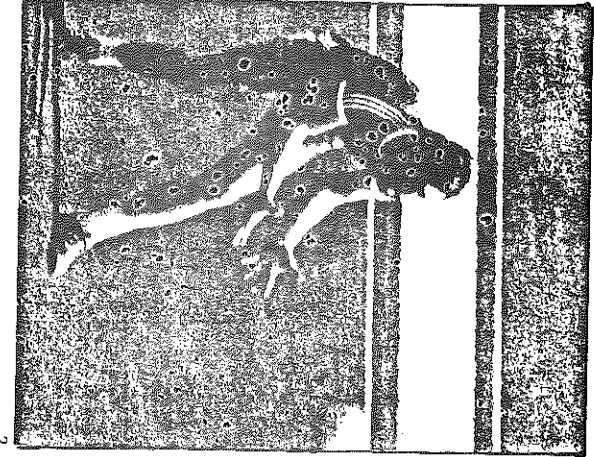
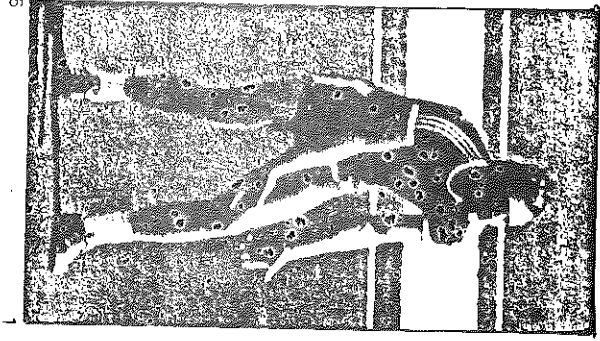
ويتم اداء هذه الحركة بأن يمد اللاعب يده بارتحاء في مسار طيران الكرة وعند الاحساس بها وملامستها يسحب اللاعب ذراعه الى الخلف قليلاً ثم يسرع بتأمينها بوضع اليد الاخرى للسيطرة على الكرة بشكل جيد ومضمون . الشكل (٥).

#### ب- ايقاف الكرة :

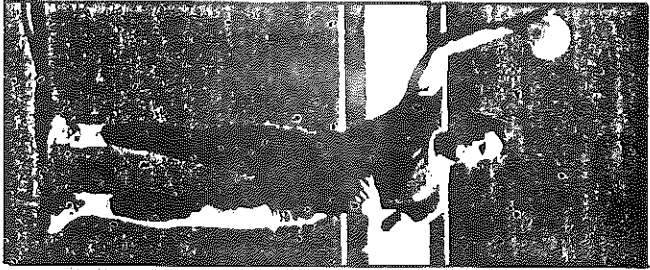
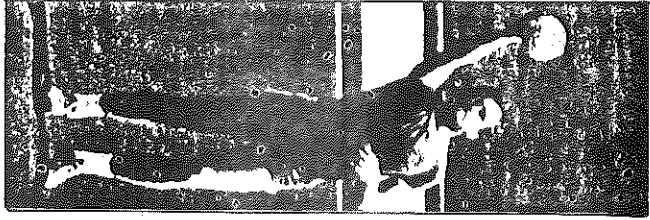
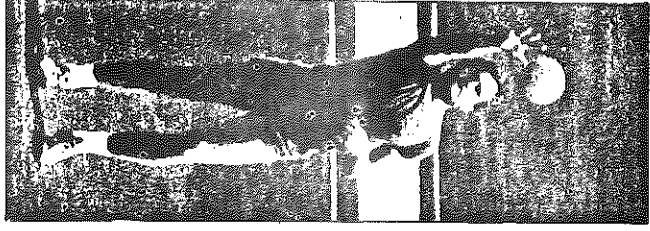
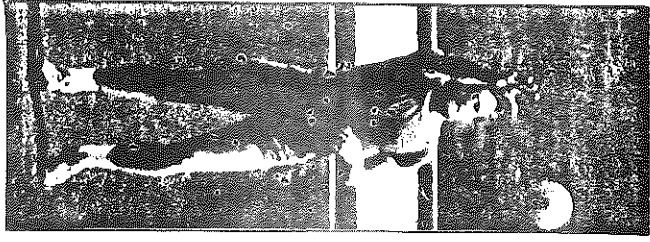
يتم ايقاف الكرة في اغلب الاحيان بيد واحدة وذلك في حالة عدم القدرة على السيطرة عليها لسوء التمريرة وصعوبة الاستلام ، ففي هذه الحالة توقف الكرة باليد المفتوحة ، اذ يدفع اللاعب الكرة باليد المفتوحة الى الارض ومن ثم يقوم باستلامها باليدين حال ارتدادها مع مراعاة عدم اكساب حركة ايقاف الكرة المزيد من القوة وذلك بضرب الكرة عكس اتجاه طيرانها . الشكل (٦)

#### ج- التقاط الكرة

إن التقاط الكرة هي العملية التحضيرية لاستلام الكرة الساكنة او المتدحرجة على الارض ومن ثم التصرف بها ، اذ يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الارض ، وخصوصاً عند ارتدادها من الهدف او على اثر تمريرة خاطئة او بسبب فاعلية المنافس . ويتطلب الامر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب . وقد يظهر للبعض ان التقاط الكرة من الامور السهلة ولكن الواقع يثبت العكس ، اذ ان كثيراً من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة خاصة اثناء الحركة .

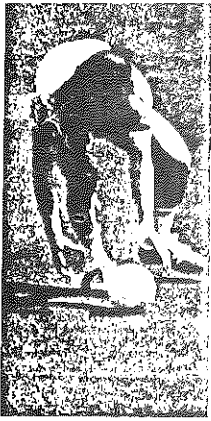


البيك (3)



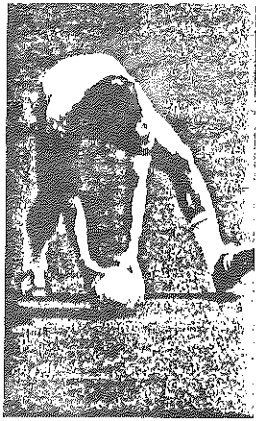
تنگل (۹)

الشكل (٦)



8

1



2



3



9

1



2



3

الشكل (٧)



وهناك عدة حالات لالتقاط الكرة :

- ١- التقاط الكرة الساكنة .
  - ٢- التقاط الكرة المتدحرجة في اتجاه معاكس لاتجاه حركة اللاعب .
  - ٣- التقاط الكرة المتدحرجة في اتجاه حركة اللاعب .
  - ٤- التقاط الكرة المتدحرجة من الجانب .
- وفيما يأتي شرح لطريقة الاداء الحركي لألتقاط الكرة الساكنة من الحركة :

يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ، ويحرص على الاحتفاظ بسرعة الحركة الى أن يصل الكرة مباشرة ، اذ يقوم بشئ الساقين والجذع للأسفل ليتسنى له التقاط الكرة ، وذلك بوضع احدى اليدين خلف الكرة ووضع اليد الأخرى فوق الكرة لتأمين مسكها . أولاً ثم رفعها ، ويراعى اثناء الجذع اماماً أسفل قبل عملية الالتقاط مباشرة حتى لا تكون حركة الانثناء المبكر للجذع عائقاً لانسيابية حركة اللاعب . كما ان الساقين تكون مفتوحة واحد للامام والآخر للخلف مما يساعد على انسيابية حركة اللاعب وتجنبه الوقوع في خطأ لمس الكرة بالقدم .

إن هذه الملاحظات التي تم ذكرها عند التقاط الكرة الساكنة من الحركة يمكن اتباعها عند تطبيق الحالات الأخرى لألتقاط الكرة مع مراعاة دوران الجذع للجانب تجاه الكرة لحظة قيام اللاعب بالتقاط الكرة المتدحرجة من الجانب واجمالاً لما تقدم حول مهارة الاستلام ، وعند البدء في التدريب على هذه المهارة ينصح اللاعب المستلم بما يأتي :

- ١- التقدم الى الامام باتجاه الكرة ، اذ يكون الجذع دائماً خلف الكرة لتأمين الحماية الكافية للكرة في حالة سقوطها .
- ٢- مد الذراعين باتجاه المسار المتوقع لوصول الكرة وذلك لتأمين مسكها والسيطرة عليها .
- ٣- ان تكون الساقين مثنية قليلاً ومقدمة واحدة على الأخرى اثناء الاستلام ، اذ يكون وزن الجسم على القدم الامامية اكثر مما على القدم الخلفية مما يساعد على انسيابية الحركة اثناء وبعد الاستلام .
- ٤- ان تكون راحة اليد مواجهة للكرة .
- ٥- عدم التفكير في مرحلة ما بعد الاستلام .

ومن خلال التطبيق العملي لهذه النقاط يتبين للاعب بأنها توفر له الوضع الأكثر توازناً والأكثر دقة وأماناً لاستلام الكرة ومن ثم التصرف بها سواء القيام بالطبقة او التمرير او التصويب .

## تمرير الكرة

لا تقل هذه المهارة في اهميتها عن مهارة الاستلام ، كما ان كلا منها مكتملة للآخرى ، اذ ان التمريرة الجيدة والاستلام الصحيح هما الجوهر في الحفاظ على الكرة تحت سيطرة الفريق المهاجم وهما المفتاح الرئيسي للوصول الى هدف المنافس ، وبعدان أ ، ب كرة اليد .

ان اللعب الحديث لكرة اليد يتطلب من اللاعب الدقة المتناهية في تمريراته فضلاً عن سرعتها ، وذلك لتأمين وصول الكرة الى المكان الصحيح قبل ان تكون فرصة للقطع من قبل المنافس ، لذا فان التمريرات القصيرة وخصوصاً السريعة والدقيقة ضرورة جداً في اللعب الحديث لكرة اليد ، وهنا يجب ان لا ننسى اهمية التمريرات الطويلة وفعاليتها في الوصول الى هدف المنافس وخاصة اذا ما استخدمت في الوقت المناسب . ان نجاح التمريرة سواء قصيرة كانت ام طويلة لا يعتمد على سرعتها ودقتها فحسب بل على وضعية اللاعب المرمر وقدرته في رؤية زملائه وكذلك قدرته على توقع حركات اللاعبين من كلا الفريقين ، لذا فان الكرة في التمريرات الناجحة يجب ان تنقل الى المكان الذي سيصله الزميل المستلم بعد انطلاق الكرة وبغض النظر عن المكان الذي كان يشغله قبل انطلاق الكرة من يد الرامي ، ومن هذا يتضح ان اللاعب الذي يقوم بالتمرير يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار سرعة واتجاه اللاعب المستلم وعلى هذا الاساس يحدد سرعة واتجاه تمريراته .  
ان دقة التمرير تعد مقياساً للدلالة على :

- مستوى الاعداد المهاري للاعب .
- التفكير الخططي السليم للاعب المرمر باختيار التمريرة المناسبة والتوقيت الدقيق والتمرير للزميل المناسب .
- التفكير الخططي السليم للاعب المستلم من خلال احتلاله المكان المناسب في الوقت المناسب .

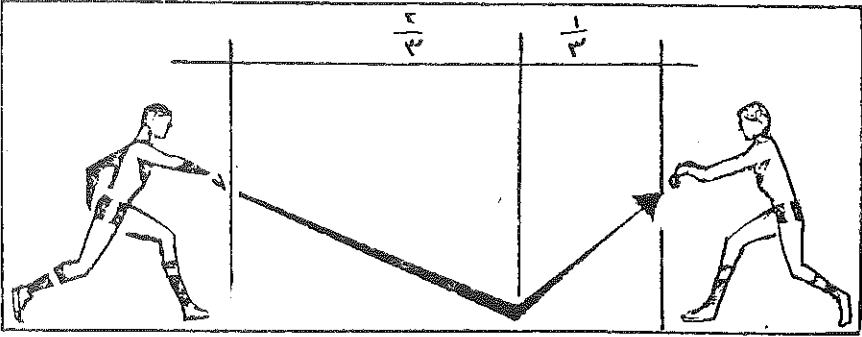
## انواع التمير

- تقسم التمير في لعبة كرة اليد الى ثلاثة اقسام وتصنف حسب :
- مسافة التمير أو مسارها .
  - وضع الذراع اثناء الرمي .

أولاً- التمير التي تستعمل في المسافات القصيرة

أ- التمير المردة :

وهي التمير التي ترمى بها الكرة لتسقط في الثلث الاخير والقريب للمستلم لتترد اليه . الشكل (٨)



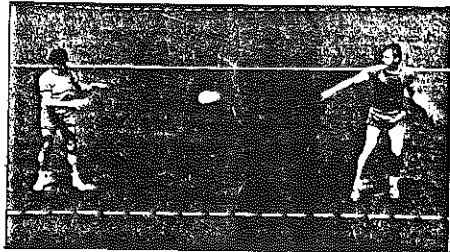
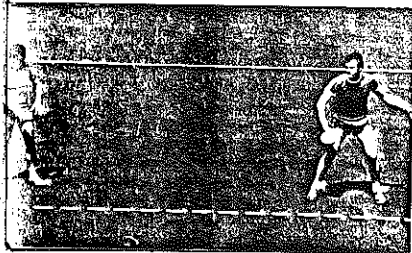
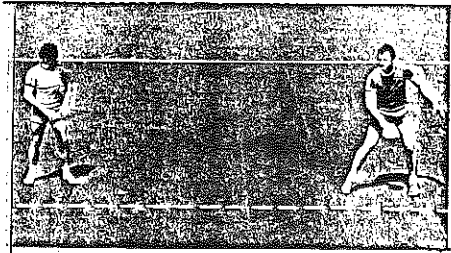
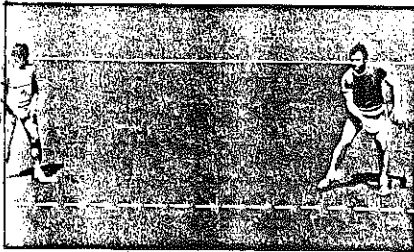
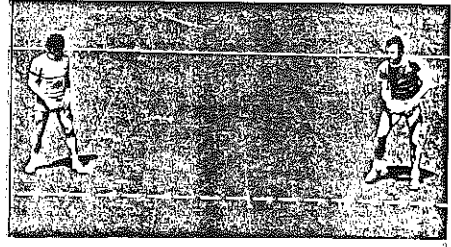
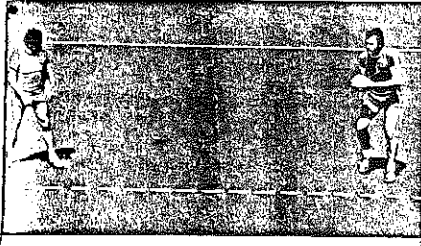
الشكل (٨)

ب- تمير الدفع للجانب :

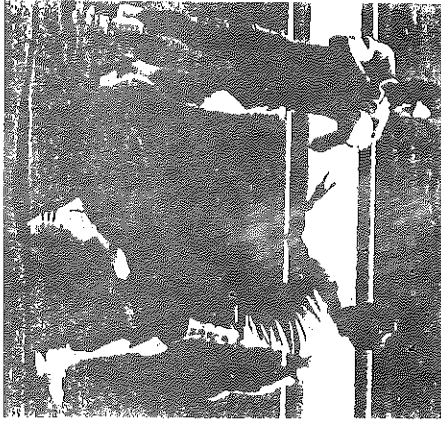
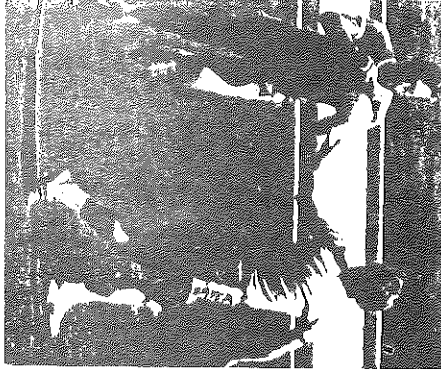
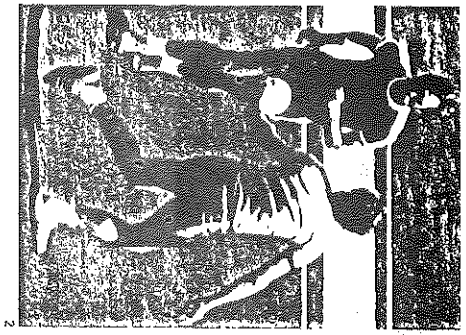
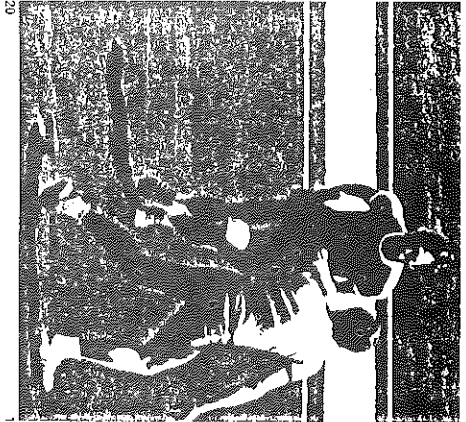
وفي هذا النوع تدفع الكرة للمستلم من جانب الجسم القريب للذراع الرامية ويكثر استعمال هذه التمير في لعبة كرة اليد الحديثة وذلك لما تتصف به من سرعة في نقل الكرة ، ولما يمكن من خداع في مثل هذا النوع من التمير. الشكل (٩)

ج- تمير التسليم :

في هذا النوع تسلّم الكرة للاعب المستلم ، وذلك لقرب المسافة بين اللاعبين (الشكل ) ويكثر استعمال هذا النوع من التمير في منطقة ال ٩ أمتار للفريق المنافس ، وكذلك عندما يلجأ الفريق المنافس للدفاع بطريقة رجل لرجل .



شكل (٩)  
تمريرة الدفع للجانب

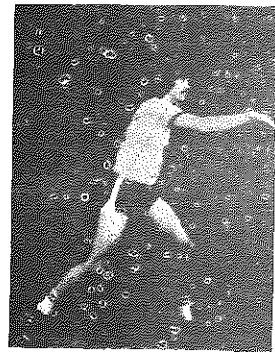
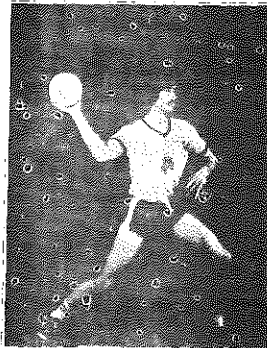
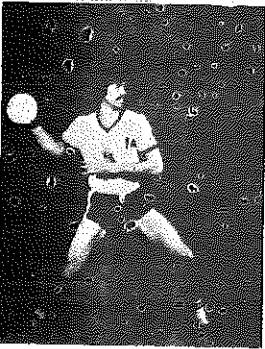
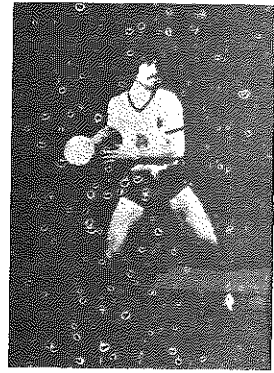
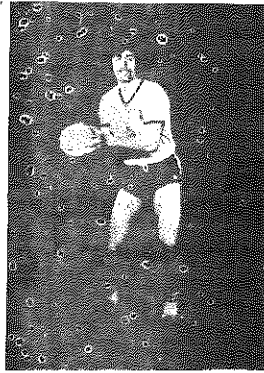
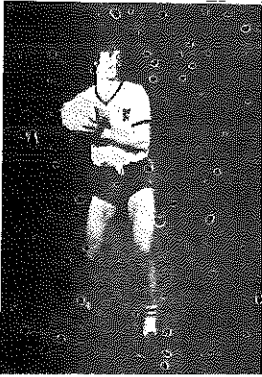


الملك (100)  
شركة النقل

## ثانياً- التمرينات التي تستعمل في المسافات المتوسطة

### أ- التمريرة من فوق مستوى الكتف :

يعد هذا النوع من اكثر انواع التمرينات استعمالاً في لعبة كرة اليد ، وتؤدي هذه التمريرة اما برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بوساطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الأخرى . أو سحب الكرة من مستوى الصدر الى الاسفل ومساعدة الذراع الثانية الى الخلف ، ثم يقلب الذراع بدوران مفصل المرفق لتواجه الكرة الجهة التي ترمى اليها ، وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق ، ثم يدفع الكرة الى الامام مع دوران الكتف وامتداد الذراع اماماً في حركة متابعة خلف الكرة . اما وضع الساقين فيكونان للامام والخلف اذ تكون الساق الامامية معاكسة للذراع الرامية اثناء الرمي وكما في الشكل (١١).



الشكل (١١)

ب- التمريرة مستوى الكتف (للجانب) :

تستعمل هذه التمريرة عند وجود لاعب منافس او اكثر بين المر وزميله .  
ان اسلوب هذه التمريرة لا يختلف عن التمريرة السابقة عدا ان الذراع عندما تقلب من مفصل المرفق تمتد للجانب لتفادي قطع الكرة من قبل المنافس .

ثالثاً- التمريرات التي تستعمل في المسافات الطويلة :

- التمريرة من فوق الرأس :

تعد هذه التمريرة من اكثر انواع التمريرات استعمالاً في المسافات الطويلة ، ويكثر استعمالها من قبل حارس المرمى واللاعبين في حالة الهجوم السريع (الخاطف) .  
ان اسلوب هذه التمريرة لا يختلف كثيراً عن التمريرة من فوق مستوى الكتف سوى ان الذراع الرامية عندما تسحب للاسفل والى الخلف ومن ثم تقلب الذراع بدوران المرفق فان الذراع هنا تنثني وانما تبقى ممتدة ومستمرة في حركتها للاعلى لتدفع الكرة من فوق الرأس بذراع شبه ممتدة (ماعدا انثناء بسيط في مفصل المرفق عند رمي الكرة) .

التمريرات التي تستعمل من قبل ذوي المستوى المتقدم في حالات خاصة :

عندما يتقن اللاعبون المهارات الاساسية فأننا نجد وعلى وجه الخصوص ذوي المستوى المتقدم منهم يميلون الى تطوير تلك المهارات بما يتلائم واستعدادهم الفني وبما ينسجم مع التطور الحديث واللعب السريع لكرة اليد .

ومن هذه التمريرات :

أ- التمريرة الى الخلف بترك الكرة .

ب- التمريرة من خلف الرأس .

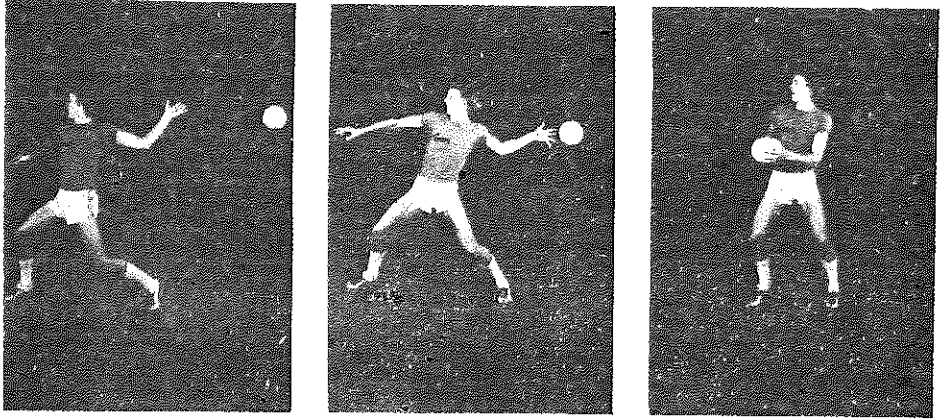
ج- التمريرة من خلف الظهر .

د- التمريرة من القفز .

هـ- التمرير باليد اليسرى واليمنى .

أ- التمرير الى الخلف بترك الكرة :

تستعمل هذه التمريرة لخداع المنافس وايهامه بالتصويب ، وان طريقة تنفيذها لا تختلف كثيراً عن التمريرة الاعتيادية من فوق مستوى الكتف الأتفة الذكر الا ان اللاعب وعند سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف سوف يتخلى عنها في اللحظة الاخيرة لزميله الذي يتحرك خلفه . الشكل (١٢)



الشكل (١٢)

#### ب - التمريرة من خلف الرأس :

تستعمل هذه التمريرة لنقل الكرة الى اللاعب الذي يحتل مكاناً اكثر ملائمة للتصويب من اللاعب الذي يحمل الكرة. ويكثر استعمالها من قبل لاعبي الجناح والمهاجمين الخلفيين لخداع الخصم وايهامه بالتصويب او التمرير من مستوى الكتف ، الا ان الرسغ وفي اللحظة المناسبة يلعب دوراً كبيراً في نقل الكرة الى الجانب للزميل المهاجم المتقدم والذي يحتل مكاناً مناسباً لاستلام الكرة والتصويب . الشكل (١٣)

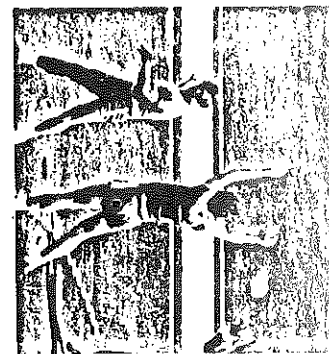
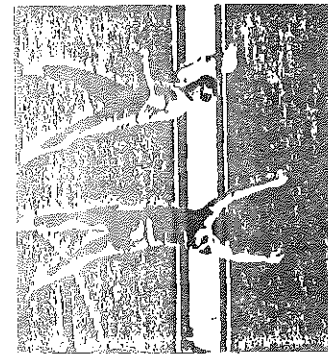
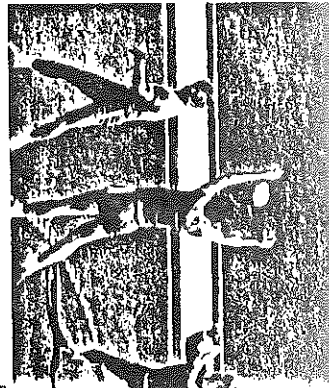
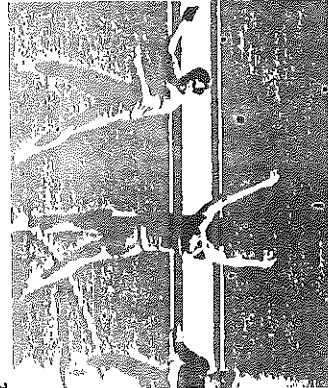
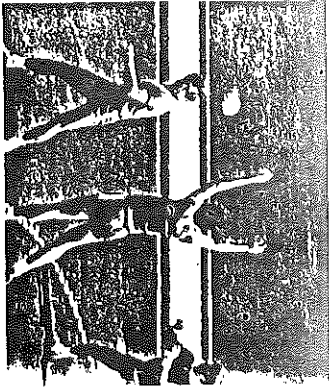
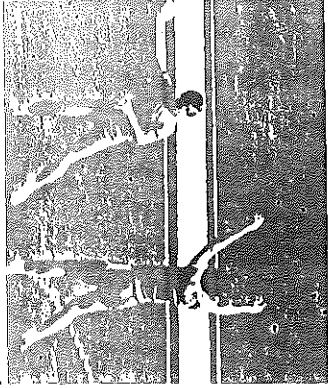
#### ج - التمرير من خلف الظهر :

هذه التمريرة مشابهة للتمريرة من خلف الرأس من حيث الغرض ماعدا الاختلاف في طريقة التنفيذ ، اذ ان ظروف اللعب ووقفه الدفاع تضطر المهاجم المستحوذ على الكرة ان يمررها من خلف الظهر ، اذ ان المستوى المنخفض لهذه التمريرة يساعد على عدم قطعها من قبل المدافع . الشكل (١٤)

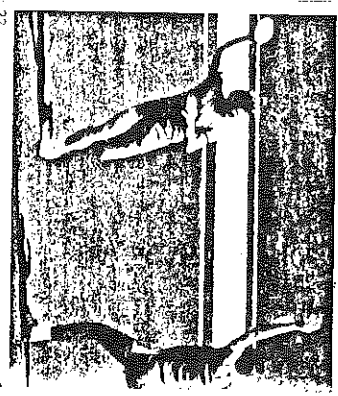
#### د - التمرير من القفز :

هذه التمريرة اشتقت من التصويب من القفز اذ تكون حركة القفز لغرض التصويب (حركة خداعية يتعمدها اللاعب) لغرض انتباه المدافعين وفي اللحظة الاخيرة يمرر اللاعب الكرة الى الزميل الخالي بسبب وجود دفاع قوي امامه او وجود احد زملائه في مكان خال من المراقبة ويوضع يسمح له بالتسلم يحقق نتيجة افضل .

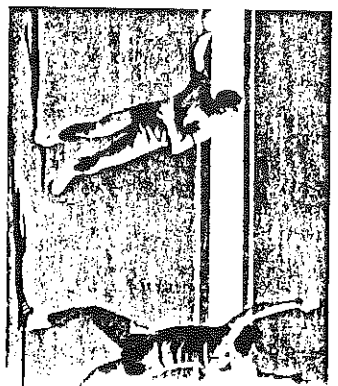




السكر (19)



22



2



4



5



النمط (19)

- وفي هذه الحالة ينصح اللاعب الذي يقوم بهذه التمريرة بالآتي :
- ان يكون القفز الى اعلى ما يمكن .
  - ان تؤدي التمريرة عندما يكون اللاعب في اعلى نقطة .
  - خلال القفز يحتاج اللاعب ان يكون مستقراً فترة ومتوازناً .

هـ - التمرير باليد اليسرى والمنحني :

ليس عرضياً ان يكون لاعبو الظهر (الساعد) هم الذين يستخدمون بشكل رئيس ذراع الرمي او الذراع الاخرى وفقاً لموقف اللعبة المعين ، انما ذلك بالتأكيد نتيجة للتدريب المنهجي المنظم .

مثال : تمريرة باليد اليسرى من قبل ظهير اليسار اليمين الذراع الى الجناح اليمين .  
وفي هذا المضمار لا بد ان ينظر الى لاعب الفريق الالمانى (ستيفان هوك) على انه يشكل ظاهرة ولو انه كلاعب ليس كان موقعه الى حد كبير خلف اليمين ، وفي هذا الموقع لم يكن قادراً فقط على تنفيذ الاساليب الهجومية الخاصة بلاعب اليمين ولكنه ايضاً كان متمكناً من تلك الخاصة بلاعب اليسار ، حتى انه كان قادراً في عدة مباريات على تحقيق الاهداف مستخدماً ذراعه اليسرى (الاضعف) .

### تنطيط الكرة

اهمية المهارة :

من المهارات الهامة ، وخصوصاً بعد تطور الدفاع وانطلاقه للامام ، أصبح التخلص من الدفاع عن طريق التنطيط وكذلك استخدام التنطيط في حركات الخداع .  
هناك نوعان من تنطيط الكرة يمكن لنا تمييزهما عن بعضهما البعض :

- تنطيط الكرة مرة واحدة : وهو ارتداد الكرة من الارض لمرة واحدة ما بين تركها لليد او اليدين وعودتها للاستقرار باليد او اليدين .

- تنطيط الكرة باستمرار : وهو استمرار حركة الكرة بين اليد او اليدين والارض اكثر من مرة . الشكل (١٥) .



البيات (19)

فالتبطبة هي "توافق عضلي بين جميع اعضاء الجسم وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب وتوتر، على شرط ان تستعمل في الظرف المناسب والمكان المناسب كي لاتكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق".

يتم تنطيط الكرة باستمرار بيد واحدة ، مع احتمال تغيير اليد اليسرى باليد اليمنى بما يتفق وقواعد اللعبة ، وبمجرد لمس الكرة بيد واحدة او باليدين فانه من الضروري عدم مرور اكثر من ثلاث ثوان او الخطو اكثر من ثلاث خطوات .

عند التدريب على التنطيط من الضروري مراعاة الاسس الآتية :

- ١- فتح يد التنطيط مع ارتخاء الاصابع وهي مفردة .
- ٢- ان تكون الحركة من الساعد ومفصل الرسغ .
- ٣- تتحرك يد التنطيط من اعلى الى أسفل .
- ٤- يتم التنطيط بارتفاع الحوض .
- ٥- عدم ضرب الكرة كوسيلة لتنطيطها .
- ٦- يتم التنطيط جانب الجسم مع استخدام هذا الجانب بتأمين الكرة .
- ٧- ان يكون هناك توافق بين تنطيط الكرة وبين توقيت الجري .

فضلاً عن ماتقدم ، يجب على اللاعب والمدرب الأخذ بنظر الاعتبار ان تمرير الكرة في لعبة كرة اليد اقصر طريق من الطبطبة في الوصول الى مرمى المنافس ، لذا يجب ان لا يبلغ في استخدام الطبطبة ، وان لا يلجأ الى ذلك الا في الحالات الاضطرارية وهذه الحالات هي :

- ١- لكسب مسافة ونقل الكرة الى ساحة المنافس وخصوصاً بعد تطور الدفاع وانطلاقة للأمام .
- ٢- لكسب الزمن وضمن الحدود القانونية ، لذلك وخاصة في حالة طرد او استبعاد لاعب او اكثر من اعضاء الفريق .
- ٣- لتنظيم الهجوم او اعادة تنفيذ خطة معينة بعد فشل الحالة الاولى .
- ٤- عندما يستنفذ اللاعب الحق القانوني الثلاث ثوان او الثلاث الخطوات ، ولا يجد الزميل المناسب لتمرير الكرة اليه .
- ٥- في حالة الهجوم الخاطف .

## التصويب

ان الهدف الاساسي لمباراة كرة اليد هو إصابة الهدف. لذا تعد مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية في لعبة كرة اليد، بل ان كل المهارات والخطط تصيح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب وعلى الرغم من تعدد انواع التصويب الا ان الغرض واحد وهو ادخال الكرة بنجاح الى داخل الهدف. ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها:-

أ- زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه اكثر.

ب- المسافة: كلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.

ج- التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا او المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها، ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة.

د- السرعة: كلما كان الاعداد سريعاً كلما كان التصويب اكثر احتمالاً.

ان التأكيد في المرحلة الاولى من تدريب اللاعبين على مهارة التصويب يكون حول الاداء الفني الصحيح للتصويب. لذا فان زاوية التصويب في التمارين التدريبية الاولى يجب ان تكون واسعة، كما ان المسافة تكون قصيرة، حيث يساعد ذلك على سهولة اتقان التكنيك الصحيح، وبعد هذه المرحلة يمكن زيادة صعوبة التصويب، وذلك بتضييق زاوية التصويب عن طريق دفع اللاعبين للتصويب من الزوايا وليس من المنطقة المواجهة للمرمى. وبعد ذلك يتم التركيز على الدقة والسرعة والقوة في التصويب لضمان نجاح التصويب. ولغرض تحقيق الفوز بتسجيل اكبر عدد من الاصابات الناجحة بمرمى الخصم لابد لكل لاعب ان يتقن اكبر عدد من انواع التصويب ويجيد استخدام هذه الانواع من مختلف الزوايا والمسافات.

وقبل الدخول في ذكر انواع التصويب ولغرض الدراسة والتدريب لابد من الاشارة الى ان جميع انواع التصويب يمكن ان تقع ضمن اربعة اقسام وتصنف كما يأتي:

أ- تبعاً لمكان المصوب.

ويدخل ضمن هذا القسم:

- التصويب البعيد.

- التصويب القريب.

- التصويب من الزاوية .
- التصويب من الوسط .

#### ب- تبعاً لحركة المصوب :

- ويدخل ضمن هذا القسم :
- التصويب من الثابت .
- التصويب من الحركة .
- التصويب من القفز (للأمام - للاعلى) .
- التصويب من السقوط (للأمام - للجانب) .
- التصويب من الطيران .
- ج- تبعاً لمسار الكرة :

- ويدخل ضمن هذا القسم :
- التصويب الواطئ .
- التصويب العالي .
- التصويب المرتد .
- التصويب باسقاط الكرة .

#### د- تبعاً لوضع الذراع الرامية :

- ويدخل ضمن هذا القسم :
- التصويب من فوق مستوى الكتف
- التصويب من مستوى الكتف
- التصويب من مستوى الركبة

مما تقدم يظهر جلياً تعدد انواع التصويب مع امكانية تداخل هذه الانواع بعضها مع البعض الآخر. لذا فإن لاعب كرة اليد الجيد هو الذي يأخذ بنظر الاعتبار الكثير من النقاط الآتفة الذكر اثناء التصويب ، ولكي يكون التصويب اكثر نجاحاً فان اللاعب الجيد هو الذي يدرك جيداً أي نوع من انواع التصويب الآتفة الذكر أنسب الى حالة اللعب ويحاول استغلالها لصالحه بما يضمن تسجيل الاصابة او الحصول على هدف محقق يرمى الخصم .

فيما يلي شرح موجز لبعض انواع التصويب الاكثر استخداماً في لعبة كرة اليد :

## ١ - التصويب من فوق مستوى الكتف

هذا النوع من التصويب يمكن ان يؤدي من الثابت او الحركة وهو مشابه الى حد كبير عملية التمرير من فوق مستوى الكتف من ناحية الاداء الحركي وطريقة التنفيذ النهائي . الا ان الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة اكبر مما هي عليه في التمرير . ويستعمل هذا النوع من التصويب من قبل المهاجم في الحالات الآتية :-

- أ- في حالة عدم وجود دفاع امام اللاعب الرامي كما في حالة الهجوم الخاطف «التفوق العددي ١-٠» .
- ب- في حالة وجود ثغرة واسعة بين صفوف المدافعين ، يحاول اللاعب المهاجم ان يستغلها بالتصويب من فوق مستوى الكتف سواءً من الثابت أو الحركة .
- ج- في حالة خروج حارس المرمى أو سقوطه أو عندما يكون في وضع غير مناسب للدفاع عن مرماه .

### التحليل الحركي للتصويب من فوق مستوى الكتف :

كثيراً ما يلجأ اللاعب المهاجم الى اخذ خطوة واحدة أو خطوتين أو ثلاثة قبل التنفيذ النهائي لهذا النوع من التصويب وذلك لأن حركة اللاعب سوف تساعده في :-

- ١- كسب مسافة والتقرب الى هدف المنافس .
- ٢- تخطي المدافع أو المدافعين .
- ٣- استغلال الطاقة الحركية ونقلها الى الكرة مما يساعد في زيادة قوة الرمية وسرعتها .

وسواءً كانت عملية التنفيذ النهائي للتصويب مسبقة بالحركة او كانت من الثابت لا بد من التأكيد على وضع الجسم وخصوصاً وضع الساقين ، وقبل خروج الكرة من يد المهاجم اذ يجب ان تكون متقدمة واحدة على الاخرى ، والساق الامامية يجب ان تكون معاكسة للذراع الرامية وتسمى بساق الارتكاز، وفي هذه اللحظة يلف الجذع الى جهة اليمين «بالنسبة للاعب الذي يلعب باليد اليمنى» وتدفع الكرة بواسطة الذراع الرامية وبمساعدة الذراع الاخرى الى الخلف الى حين وصولها الى مستوى الكتف لتحمل بعد ذلك بالذراع الرامية ، وتكون الاصابع منتشرة حول وخلف الكرة ، وعندما يصل اللاعب الى هذا الوضع يجب ان يكون الكتف والذراع الايسر مواجه لجهة التصويب . بعدها يحاول اللاعب المصوب نقل ثقل الجسم للامام باتجاه قدم الارتكاز مع لف الجذع الى



الامام ويجب ان تتم عملية نقل ثقل الجسم ولف الجذع بانسيابية تامة مع حركة الذراع الرامية مما يساعد على زيادة قوة التصويب والمحافظة على توازن اللاعب .

#### ٢- التصويب من مستوى الكتف «للجانب» :

غالباً ما يواجه اللاعب المهاجم وقبل التنفيذ النهائي للتصويب من فوق مستوى الكتف لاعباً مدافعاً يحاول اعاقه التصويب مما يضطر المهاجم الى تغيير طريقة التصويب وغالباً ما يلجأ المهاجم الى التصويب من الجانب ، وهو الانسب في مثل هذه الحالة وذلك لاستغلال الثغرة من جانب اللاعب المدافع والتي كانت نتيجة لرفعه للذراعين عالياً في محاولته الاولى لاعاقه الكرة . وفي هذه اللحظة يقوم اللاعب المهاجم بثني قليل للركبتين مع تحريك الذراع الرامية الى اليمين والخلف ثم الى الاسفل قليلاً ليدفع الكرة باتجاه الهدف من جانب اللاعب المدافع ، اذ يلعب رسغ اليد الدور الرئيسي في توجيه الكرة قبل انطلاقها .

#### ٣- التصويب من القفز

بعد التصويب من القفز من اكثر انواع التصويب استعمالاً في لعبة كرة اليد ، ويكون

على نوعين :-

- أ- التصويب من القفز عالياً .
- ب- التصويب من القفز أماماً .

أ- التصويب من القفز عالياً :- يستخدم هذا النوع من التصويب عادةً من قبل المهاجمين الخلفيين ، للتصويب من المناطق البعيدة والمواجهة للهدف على الاكثر ، وغالباً ما يلجأ المهاجم الى هذا التصويب نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات البينية ، بالإضافة الى قوة المدافعين في التصدي للمهاجم ، مما يضطر اللاعب المهاجم القفز للاعلى لاستغلال الثغرة فوق الدفاع . (الشكل ١٦)

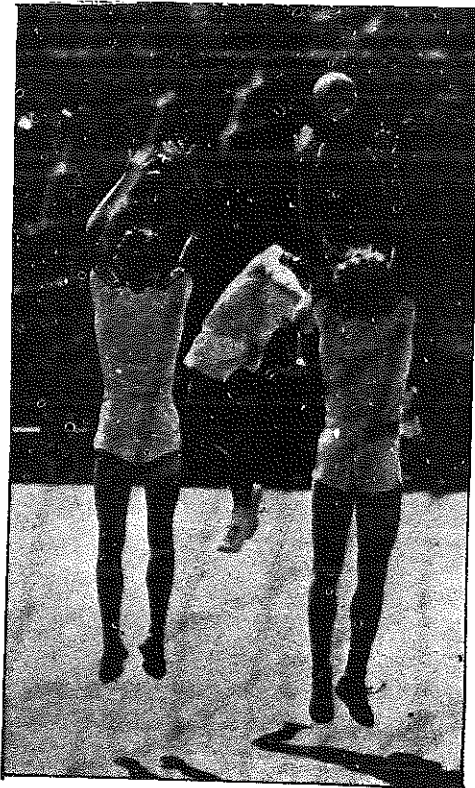
#### التحليل الحركي للتصويب من القفز عالياً :

يتلخص الاداء الحركي لهذا النوع من التصويب ، بأن يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعده على قوة النهوض او الارتقاء للاعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية . وفي الهواء يلف الجذع الى جهة اليمين « بالنسبة للاعب اليمين » مع سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الاعلى . ويصوب اللاعب عند

وصوله الى اعلى نقطة مستغلاً محصلة القوى الناتجة عن دفع الارض ولف الجذع في الهواء  
بالاضافة الى مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة وسرعة التصويب. ثم يهبط  
اللاعب على نفس قدم الارتفاع. ولراوغة المدافع او حارس المرمى قد يصوب اللاعب  
اثناء مرحلة الهبوط وذلك بالاستمرار في مرجحة الذراع حتى يتم التصويب من مستوى  
أعلى من الرأس او من مستوى الكتف او الحوض. وقد يضطر الى التصويب بميل الجذع  
وهو في الهواء.

### مميزات التصويب من القفز عالياً :

- ١ - يتخلص اللاعب المصوب من اعاقه اللاعبين المدافعين بالقفز عالياً.
- ٢ - الحصول على فترة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ، ثم التصويب على المنطقة  
المناسبة في الهدف.



الشكل (١٦)

## ب - التصويب من القفز اماماً :

يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل المهاجمين الذين يلعبون على خط دائرة الستة أمتار، وذلك للتخلص من اعاقه المدافعين، وبالتالي التقرب من هدف الخصم بواسطة القفز للامام .

## التحليل الحركي للتصويب من القفز اماماً :

بعد استلام الكرة يكون نهوض اللاعب المصوب بالساق المعاكسة للذراع الرامية ، بحيث يدفع المهاجم الارض بقوة لكي يحصل على بغيه أخذ مسافة أكبر للامام « كما في التصويب من القفز للاعلى » مع الاحتفاظ بالكرة امام الصدر باليد الرامية او بكلتا اليدين لحين تحطبي المدافعين ، اذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الرامية الى الاسفل والخلف ، ثم الى الاعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس لجهة التصويب . واثناء انطلاق الكرة من الذراع الرامية يتم لف الجذع باتجاه التصويب ، مما يساعد على زيادة قوة التصويب . ويكون الهبوط على نفس قدم الارتقاء ، ويفضل ان يكون الهبوط على عكس قدم الارتقاء في حالة التصويب من ثغرات ضيقة من مركز الجناحين .

## ٤ - التصويب من السقوط

يعد هذا النوع من التصويب من الانواع المهمة والضرورية لجميع لاعبي كرة اليد وخصوصاً لاعبي الدائرة او المهاجمين المتقدمين ، وعلى الرغم من أهمية هذا النوع من التصويب الا ان التطور الحاصل في التكتيك الدفاعي من حيث قوة الدفاع وتماسكه جعل كثرة استعمال هذا النوع من التصويب امراً صعباً على اعضاء الفريق المهاجم ، ويسعى اللاعب المهاجم الذي يلجأ الى استخدام هذا النوع من التصويب الى تحقيق ما يأتي :

١ - التخلص من اعاقه المدافعين .

٢ - كسب مسافة باتجاه هدف الخصم .

٣ - فتح زاوية التصويب .

وينقسم التصويب من السقوط الى قسمين رئيسيين :

أ - التصويب من السقوط الامامي .

ب - التصويب من السقوط الجانبي « يمين - يسار » .

ان اختيار اللاعب المهاجم لنوع معين من انواع التصويب من السقوط لا يكون اعتبارياً ، وانما يكون تبعاً لظروف المنافسة ، ومكان تواجد اللاعب المهاجم اثناء استلام الكرة ، ومكان تواجد اللاعب المدافع ، ومكان تواجد حارس المرمى .

وغالباً ما يلجأ لاعب الانتكاز «الدائرة» المتواجد في منطقة الوسط بعد التخلص من المدافعين الى التصويب بالسقوط الامامي ، اما لاعب الجناح او المهاجم الذي يلعب في منطقة الزاوية فإنه غالباً ما يلجأ الى التصويب بالسقوط الجانبي إما على جهة الذراع الراحية او على عكس جهة الذراع الراحية .

### الاداء الحركي للتصويب بالسقوط الامامي :

بعد استلام الكرة ، يقوم اللاعب المهاجم «المواجه للهدف» بالمحافظة عليها باليدين امام الصدر والى جهة الذراع الراحية قليلاً ، بعدها يحاول ثني الركبتين تمهيداً للسقوط ، وفي الوقت الذي تبدأ فيه حركة سقوط الجسم للامام ، يقوم اللاعب بسحب الكرة الى الخلف بالذراع الراحية مع ارجاع كتف الذراع الراحية الى الخلف ايضاً تمهيداً لعملية التصويب ، اذ ان مد الذراع الراحية الى الكتف للامام في الوضع النهائي للتصويب مع مد الساقين سوف يساعد كثيراً على زيادة قوة التصويب . بعدها يتم استقبال الارض باحدى طريقتين :

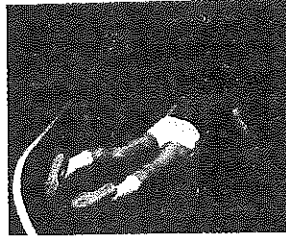
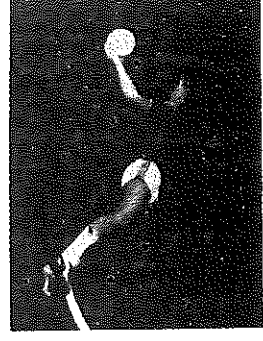
- اما بالاستناد على الذراع المعاكسة للذراع الراحية يعقبا مباشرة الذراع الراحية ثم ثني للذراعين من مفصل المرفق لامتناص قوة سقوط الجسم .
- او يتم استقبال الارض بالدحرجة على كتف الذراع الراحية . الشكل (١٧)

### ب- التصويب بالسقوط الجانبي :

يلجأ اللاعب المهاجم الى التصويب بالسقوط الجانبي عندما يواجه بلاعب مدافع يحول دون استخدام التصويب من السقوط الامامي ، وكذلك عندما يواجه وفي اللحظة الاخيرة للتصويب من مستوى الكتف بتقدم حارس المرمى مما يضطر للتصويب بالسقوط الجانبي لفتح زاوية التصويب . ويمكن اداء هذا النوع من الثابت ، كما يمكن اداءه من الحركة بأخذ الخطوات الثلاثة ثم السقوط الجانبي والتصويب ، ويكون على صورتين :

١- التصويب بالسقوط الجانبي عكس جهة الذراع الراحية .

٢- التصويب بالسقوط الجانبي على جهة الذراع الراحية .

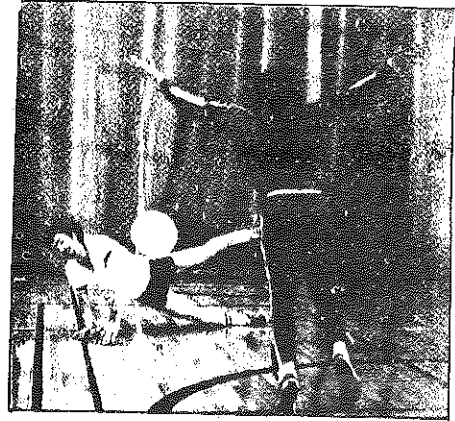
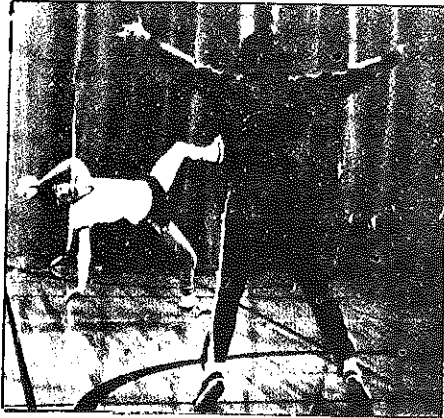


الشكل (١٧).

وكلا الصورتين تتطلب من اللاعب المهاجم دقة متناهية في الحركة وتناسقاً كبيراً في حركات الجسم وتوقيتاً جيداً عند التنفيذ.

الاداء الحركي للتصويب بالسقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية :  
يمكن أن يؤدي هذا النوع من الثابت او الحركة ، ويفضل ان يكون اداؤه من الحركة او يكون مسبقاً بحركات الخداع ، وبغض النظر عما اذا كان الاداء لهذا النوع من الثابت او الحركة فإن التنفيذ النهائي للتصويب سيكون بالارتكاز على الساق المعاكسة للذراع الرامية ، حيث يبدأ اللاعب الايمن بعد مسك الكرة بالمحافظة عليها باليدين امام الصدر ثم يحاول نقل ثقل الجسم على ساق اليسار «الارتكاز» مع ثنيها قليلاً من مفصل الركبة في محاولة لسقوط الجسم الى الجانب ، وفي اللحظة التي يكون كل ثقل الجسم على ساق اليسار ترفع ساق اليمين في الهواء امام الجسم مع ثنيها من مفصل الركبة ، وفي هذه اللحظة تكون الكرة قد سحبت بالذراع الرامية الى الخلف ، ثم الى الاعلى ، وذلك بلف الكتف الايمن الى الخلف . إن عملية نقل ثقل الجسم على ساق اليسار ورفع ساق اليمين وسحب الذراع الرامية مع لف الكتف الايمن الى الخلف يجب أن تتم بتناسق جيد ، مما يساعد على انسيابية الحركة ، وبالتالي فإن مد الذراع الرامية للامام ولف الكتف الايمن الى جهة

التصويب مع مد ساق اليمين من مفصل الركبة سوف يساعد على زيادة قوة التصويبة بعد خروج الكرة من اليد الراحية ، ثم يتم الهبوط واستقبال الارض بالذراع الحرة تعقبها مباشرة الذراع الراحية ، أو يتم استقبال الارض بالدرجة على الكتف الايسر الشكل (١٨).

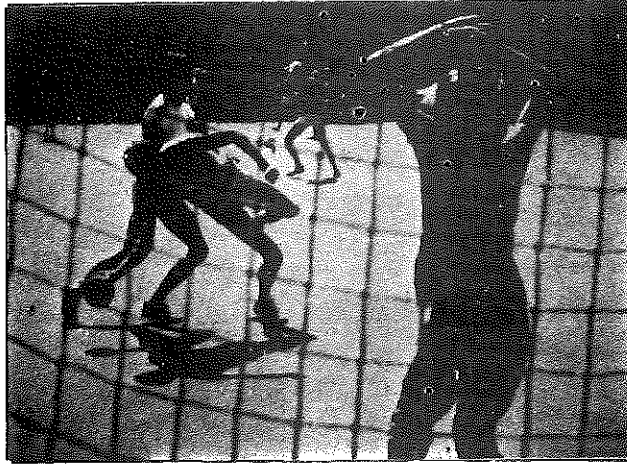


الشكل (١٨)

الاداء الحركي للتصويب من السقوط الجانبي على جهة الذراع الراحية :  
 إن الاداء الحركي لهذا النوع من التصويب يختلف بعض الشيء عن الاداء الحركي للتصويب بالسقوط الجانبي عكس جهة الذراع الراحية ، وذلك لان ساق الارتكاز في هذا النوع من التصويب تكون في نفس جهة الذراع الراحية «ساق اليمين» كما ان استقبال الارض يكون بالذراع الراحية اولاً ، ثم تعقبها الذراع الحرة او بالسقوط والدرجة على الكتف الايمن ، وكما موضح في الشكل (١٩) .

#### ٥- التصويب من الطيران

يلجأ اللاعب الى استعمال هذا النوع من التصويب عندما يتأكد بأن التصويب من مجرد السقوط فقط لا يكفي من تحليصه من اعاقه اللاعب المدافع أو أن المسافة التي يكسبها بالسقوط سواء من الطرف الامامي أو الجانبي لا تكفي لفتح زاوية التصويب ورؤية الهدف بوضوح ، مما يضطر اللاعب المهاجم واثناء التنفيذ النهائي لحركة التصويب من السقوط الامامي أو الجانبي بدفع ساق الارتكاز مما يؤدي الى طيران الجسم وكسب مسافة اكبر سواء بالاتجاه الامامي أو الجانبي .

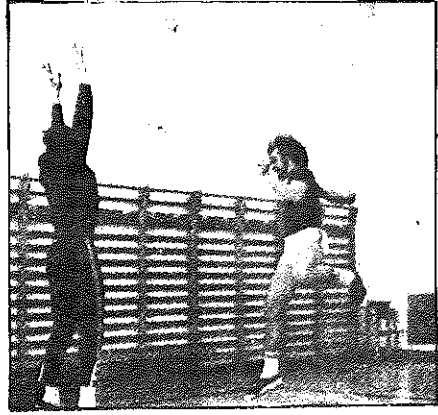
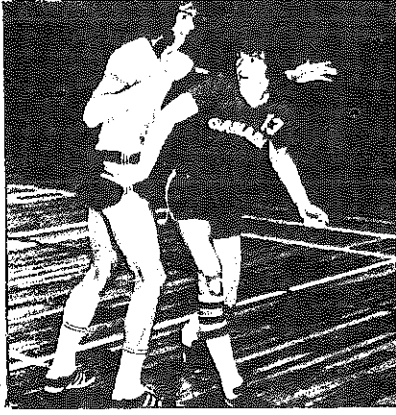


الشكل (١٩)

إن هذا النوع من التصويب ليس سهلاً ، ويتطلب من اللاعب المهاجم لياقة بدنية عالية وقدرة وشجاعة ، كما يتطلب تدريباً جيداً يؤهل اللاعب تنفيذ هذا النوع من التصويب بصورة صحيحة ، ويساعده على تجنب الإصابة ، وخصوصاً أثناء مرحلة الهبوط واستقبال الأرض .

#### ٦- أنواع اخرى من التصويب

فضلاً عن ماتقدم من انواع التصويب هناك انواع اخرى تستعمل عادة من قبل ذوي المستوى المتقدم في لعبة كرة اليد ، كما ان استخدامها يكون محدوداً لافتقارها الى القوة والدقة ، وعلى الرغم من ذلك ، فإن معظم اللاعبين المتقدمين يلجأون الى استخدام هذه الانواع بنجاح فائق ، معتمدين بذلك على عنصر السرعة والمفاجأة التي تتضمنه هذه الانواع ، بالإضافة الى اعتمادهم على التوقيت الصحيح لاداء هذه الانواع ومنها على سبيل المثال التصويب الخلفي والتصويب باسقاط الكرة من فوق حارس المرمى. الشكل (٢٠).



الشكل (٢٠)

## الخداع

الخداع كمهارة في كرة اليد تعد في الاساس مهارة حركية اذ يتوقف على نجاح هذه المهارة قدرة اللاعب الحركية من سرعة في حركات القدمين الى المرونة في حركات الجذع الى الرشاقة في عمليات اللف والدوران والوثب عالياً والهبوط .

لذلك فهي مهارة تستند بصورة كلية الى ماوصل اليه اللاعب من مهارات حركية اساسية وكذلك ماوصل اليه من مرونة ورشاقة وتوافق .. وهو عبارة عن الحركات التي يؤديها اللاعب بجسمه او بجزء منه بالكرة او بدونها من اجل جلب انتباه اللاعب المنافس والحصول على رد فعل معين بالانجاء العاكس للحركة الاصلية للمهاجم مما يسمح للمهاجم بالتخلص من الرقابة الدفاعية او التخفيف من الضغط الدفاعي الواقع عليه والانتقال الى مكان هجومي افضل يستطيع من خلاله اداء الحركة الاصلية للهجوم بحرية اكثر سواء كانت هذه الحركة التصويب او الطبطبة او التمير .  
ان حركات الخداع تكون عادة مركبة من حركتين :

الاولى : حركة الخداع ذاتها ويجب ان تكون حركة لايمكن التعرف عليها او كشفها من قبل المنافس على انها حركة خداع وبالتالي فان المنافس يجب ان يستجيب لهذه الحركة ، ويمكن



ان يكون اداء هذه الحركة بسرعة حتى يستجيب لها المنافس على انها حركة خفيفة او تؤدي ببطء نسبياً حتى تكون لدى المنافس الفرصة لمتابعة الحركة وهذا مايسعى اليه المهاجم ليتهيأ للحركة الثانية والتي هي :  
الحركة الاصلية والمكتملة للحركة الاولى ويجب ان تتميز بالتوقيت السريع مما يضيع الفرصة على المنافس من تغطيتها مرة ثانية .

## انواع الخداع

١ - خداع بدون استخدام الكرة :

اشكاله :

- أ- تغيير سرعة الجري من متوسط الى سريع او بالعكس .
- ب- الجري سريعاً ثم التوقف فجأة .
- ج- تغيير اتجاه اللاعب من اتجاه الى اتجاه آخر .

٢ - خداع باستخدام الكرة :

أ- خداع بسيط .

ب- خداع مركب .

الخداع البسيط : يقوم اللاعب بعمل حركة خداعية في اتجاه عكس اتجاه اليد الرامية اي ان اللاعب الايمن يقوم بحركته الخداعية الاولى على القدم اليسرى ، اللاعب الايسر يقوم بحركته الخداعية الاولى الناحية اليمنى ثم يقوم اللاعب بعد ذلك بحركة مضادة للناحية الاخرى لتنفيذ الحركة الاصلية وهي في الغالب استعداد لعملية التصويب ويمكن ان يكون الخداع ناحية الذراع الايمن اولاً ثم تنفذ الحركة الاصلية من الناحية الاخرى بعد عمل تنظيط الكرة (للاعب الايمن).

ونفس الوضع بالنسبة للاعب الايسر اي ناحية الذراع الايسر ثم التنظيط عكس حركة الخداع وتنفيذ الحركة الاصلية المطلوبة .

الخلاصة : الخداع البسيط مرور عكس حركة الذراع .

الخداع المركب : يقوم اللاعب بعمل حركة خداع اولى على الناحية اليسرى مثلاً للاعب ذو الذراع الايمن ثم حركة خداع ثانية للناحية الاخرى مع حركة ميل للخداع بسيطة ثم بعد ذلك الانتقال سريعاً الى الجهة الاولى التي تم فيها الخداع الاول لتنفيذ الحركة الاساسية .

الخلاصة : الخداع المركب مرور في اتجاه الحركة الاولى للخداع .

انواع اخرى من الخداع :

- ١ - خداع بالتمرير ثم التمرير لاتجاه آخر .
- ٢ - خداع بالتمرير ثم تنطيط الكرة .
- ٣ - خداع بالتمرير ثم التصويب .
- ٤ - خداع بالتمرير ثم التمرير .
- ٥ - خداع بالتصويب من اسفل ثم تنطيط الكرة ومعاودة التصويب من اتجاه آخر .
- ٦ - خداع بالتصويب من اعلى ثم التصويب من اسفل .

### الخداع باستخدام الكرة

مراحل تعلم مهارة الخداع للناشئين

المرحلة الاولى :

في البداية يترك المبتدئين يلعبون بالكرة ويطلب منهم ان يغيروا اتجاههم باستمرار من خلال وجود (حواجز ، كراسي ، او مع الزميل) يطلب منهم باستمرار ان يتحركوا في اتجاه ثم تغيير اتجاههم فجأة للاتجاه الآخر دون زيادة سواء ادى هذه المهمة بالجري بالكرة او بتنطيط الكرة مرتين المهم استعداده للتحرك السريع والانتقال من جهة الى الجهة الاخرى بسرعة .

المرحلة الثانية :

تم المرحلة الثانية بأن لا ينبغي ان يجري بالكرة او يقوم بتنطيط الكرة مرتين وانه عليه ان يوفر التنطيط على هذا الاساس ويقوم به بعد حركة الخداع الاولى ثم ينطط الكرة في الجهة الاخرى سريعاً ويبعد عن المنافس .

تؤدي هذه المهارة على علامات ثم بعد ذلك مع الزميل مرة يقوم أحدهم بأداء المهارة ثم يمرر الكرة لزميله ليقوم بنفس المهمة وهكذا (تبادل الهجوم والدفاع باستمرار).

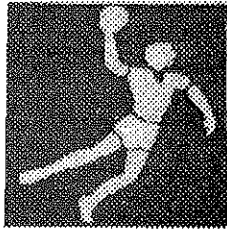
### المرحلة الثالثة :

يطلب تحديد أكثر للحركة بأن يركز على القدم العكسية وإذا مال بالجذع ناحية القدم العكسية لليد المسكة بالكرة تكون استجابة المدافع أكثر لهذه الحركة ثم نقل حركة الجسم سريعاً إلى الناحية الأخرى بتنطيط الكرة وأخذ الخطوات المناسبة للبعد عن المنافس الذي فقد اتزانه.

# الفصل الثاني

## المهارات الدفاعية

اولاً - المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم بدون كرة  
ثانياً - المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم معه الكرة



يعد حارس المرمى احد اهم اللاعبين في فريق كرة اليد ، وذلك من خلال الدور الذي يلعبه ، فإضافة الى واجبه الاول في صد الكرات والدفاع عن الهدف ، ففي كثير من الاحيان يتحمل مسؤوليات دفاعية ، كما في حالة التفوق العددي والهجوم المضاد للفريق الخصم ، وكذلك تقع على عاتقه مسؤوليات هجومية كما في حالة نقص أحد اعضاء فريقه .

وخبراء لعبة كرة اليد يؤكدون ان معظم الفرق التي احتلت مكانة مرموقة في عالم كرة اليد ، تمتلك حراس مرمى متميزين ، كما ان الدراسات التي اجريت في البطولات العالمية السابقة تؤكد أهمية الدور الذي يلعبه حارس المرمى ، وقد نشرت إحدى هذه الدراسات النتائج التالية : من معدل كل (١٠٠) محاولة تصويب على المرمى (٣٧) منها تصيب الهدف و(٦٣) محاولة تخطى الهدف ، (٣٢) محاولة من المحاولات التي تخطى الهدف تكون خارج الهدف او تصد من قبل الدفاع ، في حين ان (٣١) محاولة تصد مباشرة من قبل حارس المرمى . ان نسبة (٣١٪) هي نسبة جيدة وخاصة اذا ماخذنا بنظر الاعتبار مستوى مهارة اللاعبين في تلك البطولة ، ناهيك ان الدراسة قد أهملت التأثير الغير المباشر لحارس المرمى على اللاعبين الخصم . مما أثر بضرورة او بأخرى على دقة محاولاتهم وجعلها تخطى الهدف ، وكذلك التأثير على اعضاء فريقه مما عزز دورهم الدفاعي في صد عدد لا بأس به من محاولات الخصم .

ما تقدم يتبين أهمية حارس المرمى وحساسية المركز الذي يشغله ، اذ ان الخطأ الذي يرتكبه ، يعني هدف للفريق الخصم . لذا يجب ان يعد حارس المرمى اعداداً كاملاً من الناحيتين البدنية والمهارية بما يؤهله لصد الكرات والدفاع عن الهدف بالدرجة الاولى ويساعده في توجيه اعضاء فريقه في لعبهم الدفاعي عن طريق تصحيح وضع اللاعبين الدفاعي والتنبيه وبكل هدوء على أي خطأ يحصل في الدفاع وكذلك توجيه عمليات الهجوم عن طريق البدء الصحيح للهجوم المضاد باختيار التوقيت المناسب لتمرير الكرة للاعب المناسب في المكان الصحيح .

ان أهمية حارس المرمى وحساسية المركز الذي يشغله تكون واضحة اذا علمنا ان دفاع حارس المرمى الصحيح عن الهدف وصد الكرات يعزز ويرفع الروح المعنوية لاعضاء فريقه مما يدفعهم للعب بأيجابية أكثر ، كما أن تردد حارس المرمى وعدم ثقته بنفسه يؤثر سلباً على الروح المعنوية التي يتمتع بها اعضاء الفريق ، مما يؤثر على نتيجة المباراة . لذا فإن حارس المرمى يجب ان يعد اعداداً نفسياً بالإضافة الى اعداده البدني والمهاري .

## صفات وخصائص حارس المرمى

ان مركز حارس المرمى في كرة اليد من المراكز الصعبة والحساسة والتي تتطلب من اللاعب الذي يلعب (كحارس مرمى) ان يتمتع ببعض الصفات والخصائص التي تميزه عن بقية اللاعبين وتؤهله ليكون فعالاً وناجحاً في هذا المركز. ويبدو ان حارس المرمى الجيدين يتمتعون بصفات وخصائص مشتركة تقريباً مع الاختلاف النسبي من واحد الى آخر... وبصورة عامة ان حارس المرمى الناجح ان يكون:

- ١- رياضياً جيداً يتمتع بقدر مناسب من القوة والسرعة وسرعة رد الفعل والتحمل والرشاقة والمرونة.
- ٢- طوله لا يقل عن ١٩٠ - ١٩٥ سم ، واذا كان اقل من ذلك يجب ان يتميز بقدره عالية في اللياقة البدنية من قوة وسرعة رد فعل لان سرعة الكرة في الهواء تصل من (٢٥م/ث - ٣٠م/ث) وهي اعلى بكثير من قدرة حارس المرمى الحركية.
- ٣- لديه الرغبة والاندفاع الذاتي في اللعب في هذا المركز مما يساعده على أداء واجباته بصورة صحيحة وبدون خوف او تردد.
- ٤- واعياً لأهمية وحساسية المركز الذي يشغله وتأثير ذلك على الروح المعنوية للاعبين ، كما يجب ان يكون ملماً تماماً بقواعد اللعبة والناحيتين الفنية والخططية للعبة.

## المهارات الأساسية لحارس المرمى

- يهدف التدريب على العناصر المهارية الى تحسين وتطوير ما يأتي:
- التوجيه الالي للجسم نحو اليد المصوبة للكرة.
  - تبادل اتخاذ الوضع الاساسي وصد الكرة ومسكها.
  - امتصاص قوة الكرات المصوبة للجسم والاطراف ثم التمرير.
  - الصد مرتين متتاليتين.
  - التنقل بين مراكز التصويب في المرمى.
  - تركيز النظر نحو الكرة المصوبة عن قرب.
  - وضع المواجهة بالجسم نحو الكرة المصوبة عن قرب.

إن المهارات الأساسية لحارس المرمى تشمل جميع الحركات التي يقوم بها من اجل الدفاع عن المرمى والتي يمكن حصرها بما يأتي:

- ١- أخذ المكان والوضع الصحيح.
- ٢- صد الكرات.
- ٣- السيطرة على الكرة ووضعها باللعب ثانية.

#### ١- أخذ المكان والوضع الصحيح:

ان الغرض الرئيسي من حركة حارس المرمى سواء للامام او الى الجانب ، هو الحصول على مكان مناسب ، يساعد في تضيق زاوية التصويب امام المهاجم ، لذا فإن حارس المرمى الجيد هو الذي يتحرك بالاتجاه الذي تتحرك فيه الكرة ، بحيث يكون مواجهاً لها ، وعلى استعداد كامل لصدها بأية لحظة من لحظات اللعب ، وبغض النظر عن بعد او قرب الكرة من الهدف. وعلى حارس المرمى ان يدرك جيداً ان حركته باتجاه الكرة ومواجهته لها لاتكفي لصدها بنجاح الا بعد أخذ الوضع الصحيح ، وهنا تجدر الاشارة الى نوعين رئيسيين من اوضاع الاستعداد للدفاع عن الهدف:

- أ- الوضع الاساسي في وسط الهدف.
- ب- الوضع الاساسي بجوار القائم.

#### أ- الوضع الاساسي في وسط الهدف:

يتخذ هذا الوضع للدفاع عن الكرات التي تأتي من المنطقة الوسطى المواجهة للهدف ، اذ يقف حارس المرمى في وسط الهدف وعلى بعد ٢٠ - ٥٠ سم من خط الهدف موزعاً ثقل الجسم على كلتا القدمين بخفة واللثان تكون متباعدتين بفتحة مناسبة ، مما يساعد على ان يكون حارس المرمى بوضع متزن. يقوم بثني قليل للركبتين ، مما يساعده على ان ينتقل من جهة الى اخرى ، او ينقل ثقل جسمه من قدم الى اخرى بحرية اكثر اثناء حركته لصد الكرة. اما الجذع فيكون مائلاً قليلاً للامام ، ويكون النظر باتجاه الكرة. اما الذراعان فتكونان مرفوعتين للجانب وبمستوى الكتف ومثبتتين من مفصل المرفق وكما موضح في الشكل (١) ، بحيث يسمح هذا الوضع لحارس المرمى من حركتها بسرعة من اعلى الى اسفل او نشرهما للجانبين.



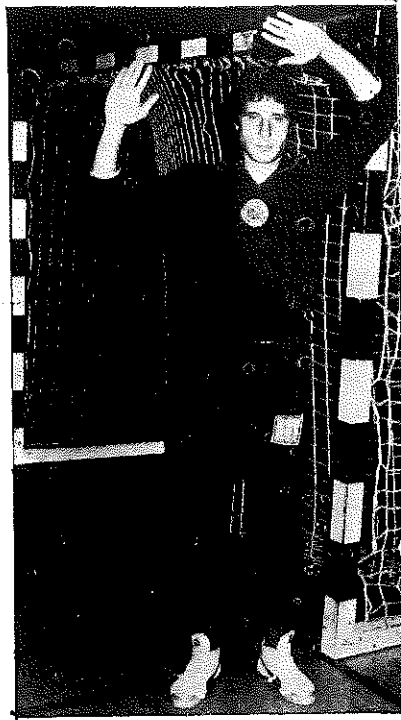
الشكل (١)

### ب- الوضع الاساسي بجوار القائم:

يتخذ هذا الوضع للدفاع عن الكرات التي تأتي من الزوايا او المنطقة القريبة لها. ولأخذ هذا الوضع بصورة صحيحة ، على حارس المرمى ، ان ينتقل من الوضع الاساسي بوسط الهدف الى القائم بخطوات قصيرة وسريعة للجانب الذي تأتي منه الكرة ، وهذا يضمن حارس المرمى ان يكون بوضع وسطي بين الكرة والهدف. فإذا كان التصويب من جهة اليمين\* فعلى حارس المرمى ان ينتقل الى جهة اليمين ليضع الجزء الايسر من الجسم بجوار القائم او موازياً له بمسافة قصيرة وبما يقل عن محيط الكرة ، ولا يسمح بمرورها بين القائم والجزء الايسر من الجسم. وعلى حارس المرمى ان يرفع ذراع اليسار فوق الرأس ويشيها من مفصل المرفق ، والذي يكون اما خلف القائم او امامه ، على ان يكون الساعد وراحة اليد اليسرى فوق الرأس لسد الزاوية العليا اليسرى من الهدف. اما الذراع الثانية فتكون مرفوعة قليلاً للجانب للدفاع عن الزاوية البعيدة للهدف وكما موضح في الشكل (٢).

\* ان جهة العين بالنسبة للاعب المهاجم اذ ان يمين اللاعب هو يسار حارس المرمى.





الشكل (٢)

## ٢- صد الكرات :

ان اخذ المكان والوقفة الصحيحة من قبل حارس المرمى سوف يساعده في التصرف الانى لصد الكرات ، وعلى حارس المرمى ان لا يتحرك لصد الكرة الا بعد ان تخرج الكرة من يد اللاعب المهاجم ، او عند خروجها عن المحور العمودي لجسم اللاعب المهاجم علماً أن رد فعل حارس المرمى وحركته لصد الكرة تعتمد اعتماداً كلياً على نوعية التصويب واتجاه الكرة .

وهناك عدة طرائق لصد الكرة أفضلها تلك التي يحاول فيها حارس المرمى مسك الكرة والسيطرة عليها واعادتها الى اللعب ثانية ، ونادراً ما يحصل ذلك لقوة التصويب وصعوبة مسك الكرة. لذلك فعلى حارس المرمى أن يحاول صد الكرة ، وامتصاص قوتها باستقبالها بجزء مرن غير متصلب من جسمه سواء كان ذلك بالذراع او بالساق ، بحيث يعمل على سقوط الكرة داخل منطقة الستة أمتار، ثم يسيطر عليها ، ويعيدها الى اللعب ثانية. وإذا

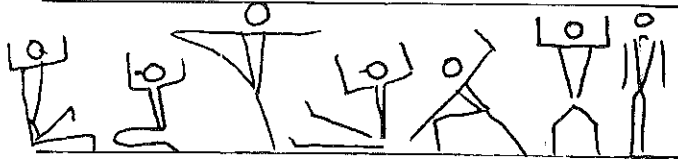
لم يتمكن من تحقيق ذلك ، فعليه ان يحاول تشتيت الكرة فوق او خارج الهدف ، ولا يسمح بارتدادها داخل الساحة.

### ٣- السيطرة على الكرة ووضعها في اللعب ثانية :

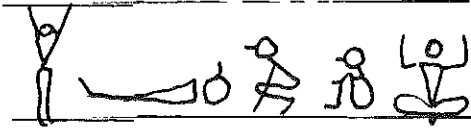
ان اداء حارس المرمى لواجباته الدفاعية في اللعب الحديث لكرة اليد وحيث يكثر استعمال الهجوم الخاطف ولا يمكن ان ينتهي بصد الكرة ، وانما يتحتم عليه سرعة تغطية الكرة والسيطرة عليها لوضعها باللعب ثانية ، وذلك بتمريرها الى زميله المتقدم. ان نجاح هذا الهجوم الذي بدأ به حارس المرمى يتوقف الى حد كبير على مدى تعاون حارس المرمى مع اعضاء فريقه ، وحرصه على تمرير الكرة بسرعة ودقة الى الزميل المناسب. وهذا ما سيتم شرحه في خطط اللعب لحارس المرمى .

وبعد استعراض المهارات الاساسية لحارس المرمى ومدى اهميتها نشير الى ان التناول المطروح لتنمية القدرة الحركية لحارس المرمى في الصدد يعتمد بصورة اساسية على عاملين:

- ١- ان معظم نقاط جسم الحارس يجب ان تستخدم للصد والاعاقة والسيطرة على الكرة.



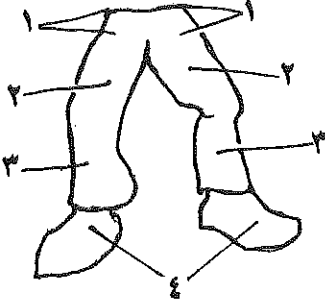
- ٢- ان المواقف والظروف الحركية تستدعي الحارس تشكيل جسمه في اوضاع مختلفة (الايضاح الاساسية/ والمشتقة) تؤدي من الارتكاز، او الوثب والطيران أثناء عملية الصدد والسيطرة على الكرة.



- ولسهولة وضع التدريبات المناسبة والمؤثرة يمكن تحليل العاملين السابقين الى مايلي :-



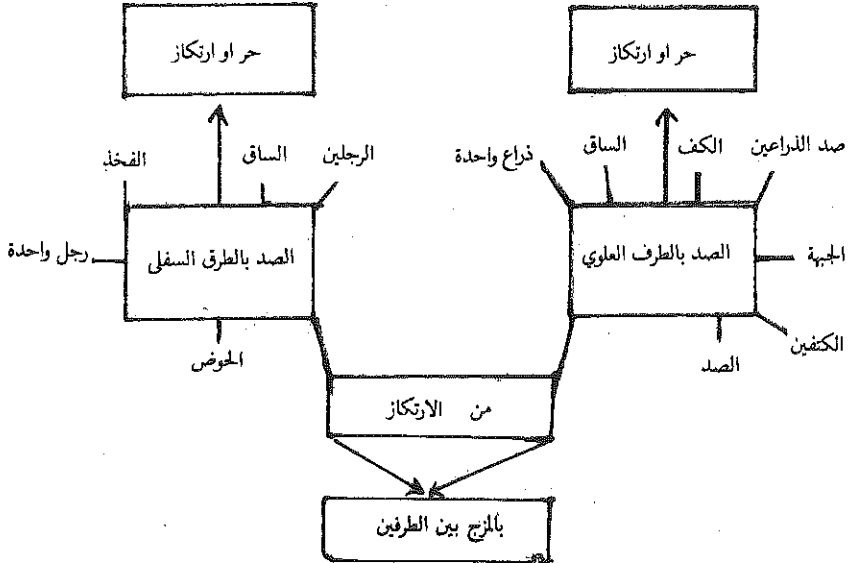
العامل الاول :- يقسم الجسم الى :-  
 أ- الطرف العلوي ويشمل :-  
 الجهة - الذراعين (الكف -  
 الساعد - العضد) الكتفين  
 والمنكبين - الصدر - البطن.  
 (جانب الطرف العلوي)  
 ب- الطرف السفلي ويشمل :-  
 الحوض (اماماً وجانبياً) - الفخذ -  
 الساق - القدم.

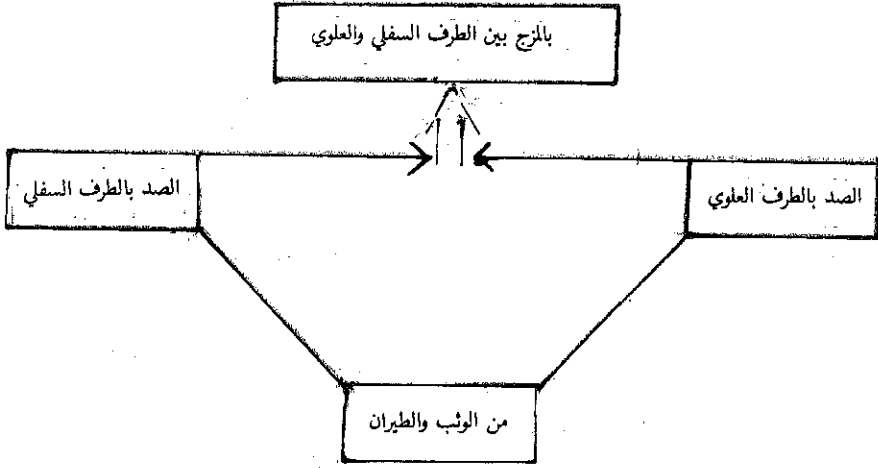


الشكل (٣)

العامل الثاني  
 الاوضاع الاساسية الخمسة  
 الاوضاع المشتقة من الاوضاع الخمسة على  
 الارض او في الهواء.

### انماط تدريبات الصد





### خطط اللعب لحارس المرمى

- يهدف التدريب على العناصر الخططية الى تحسين وتطوير ما يأتي :
- قواعد التعاون بين حارس المرمى والمدافعين.
  - السرعة في تطبيق قواعد التعاون بين الحارس والمدافع.
  - تتبع حركة الكرة وانتقالها في اثناء انواع الهجوم.
  - سرعة التوقع في الدفاع ضد التشكيلات الاساسية.
  - السرعة في الانتقال من الدفاع الى الهجوم.
  - القدرة على التصرف اللحظي السريع خلال الاشكال المتعددة للهجوم الخاطف.
  - القدرة على التعاون في صد الهجوم الخاطف.
  - القدرة في صد رمية ال ٧ أمتار (الرمية الجزائية).
- ان خطط اللعب لحارس المرمى تشمل:
- أ- اللعب الدفاعي لحارس المرمى.
  - ب- التعاون مع المدافعين.
  - ج- التعاون مع المهاجمين.
  - د- التمرير لساحة اللعب.

## أ- اللعب الدفاعي لحارس المرمى :

من خلال الممارسة والخبرة التي يمتلكها حارس المرمى الجيد يستطيع ان يتعرف على امكانيات اعضاء الفريق الخصم من الناحيتين المهارية والخططية ، وبالتالي فإن هذه المعرفة ستساعده في اختبار التوقيت والمكان الصحيح لصد الكرة . وعلى سبيل المثال هناك قسم من اللاعبين المهاجمين يفضلون التصويب في الزاوية العليا اليمنى من الهدف ، لذا فان معرفة حارس المرمى المسبقة لهذه الناحية سوف تساعده في بناء فكرة واضحة عن الطريقة التي سيتبعها لصد الكرة ، وافشال محاولة المهاجم . مع ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار ان كثيراً من اللاعبين المهاجمين لايتقيدون بنفس الزاوية ، وان اغلب الفرق تلعب بأكثر من خطة للوصول الى هدف الخصم . لذا فان حارس المرمى الجيد هو الذي يراقب الكرة ، ويتحرك دائماً وفق خط يباني على شكل قوس امام الهدف ، ليكون مواجهاً للاعب الحائر على الكرة .

## ويشمل اللعب الدفاعي لحارس المرمى على ما يأتي :

- ١- الدفاع ضد التصويب البعيد .
- ٢- الدفاع ضد التصويب القريب من الوسط .
- ٣- الدفاع ضد التصويب القريب عند جانبي الدائرة .
- ٤- الدفاع ضد الرميات الحرة .
- ٥- الدفاع ضد رمية ال ٧ أمتار (الجزائية) .

## ١- الدفاع ضد التصويب البعيد :

ان التصويب البعيد يشمل كافة الكرات التي تأتي من خلف خط الرمية الحرة . وللدفاع ضد هذا النوع من التصويب ، على حارس المرمى ان يتخذ الوضع الاساسي في وسط الهدف مع مراعاة التقدم قليلاً .

## ٢- الدفاع ضد التصويب القريب من الوسط :

يشمل التصويب القريب كافة الكرات التي تأتي من داخل المنطقة المحصورة بين خط التسعة أمتار والستة أمتار بما في ذلك الكرات التي تأتي من امام خط الستة أمتار مباشرة ، اذ يصعب على حارس المرمى صد مثل هذه الكرات ، وذلك لقرب المهاجم من الهدف ومواجهته له مما يساعد على ان تكون زاوية التصويب مفتوحة اكثر امام المهاجم . ولضمان نجاح حارس المرمى بالدفاع ضد هذا النوع من التصويب ، عليه ان يحاول

وتوقيت صحيح بالتقدم الى الامام بشكل اكثر لتضييق الزاوية امام المهاجم على ان لا يترك حارس المرمى الاتصال مع الارض بواسطة القفز الا اذا تأكد من خروج الكرة من يد المهاجم .

### ٣- الدفاع ضد التصويب القريب عند جانبي الدائرة:

للدفاع ضد هذا النوع من التصويب على حارس المرمى أن يتخذ الوضع الاساسي بجوار القائم ، وان لا يتحرك لتغيير وضعه بالخروج الى الامام والقفز ما لم يقوم المهاجم بالتصويب من القفز للامام ، أو التصويب من السقوط الجانبي والطيران ، وذلك تفاديا للخداع الذي يستعمل من قبل المهاجم باسقاط الكرة من فوق حارس المرمى .

### ٤- الدفاع ضد الرميات الحرة:

على حارس المرمى ان يتخذ الوضع الاساسي بجوار القائم للدفاع ضد الرميات الحرة التي تنفذ من الجانب . اما اذا كانت الرمية الحرة من الوسط ، فعليه أن يتخذ الوضع الاساسي في وسط الهدف مع الميل اكثر لتغطية الزاوية التي لا يغطيها حائط الصد المكون من زملاء حارس المرمى ، أما اذا كان قسم من اللاعبين الخصم ضمن حائط الصد ، فعلى حارس المرمى أن يقف على نقطة وسط بين اللاعب منفذ الرمية الحرة والهدف .

### ٥- الدفاع ضد رمية ال ٧ أمتار:

إن رمية ال ٧ أمتار هي منافسة زوجية بين حارس المرمى والرامي . وإن نجاح حارس المرمى في هذه لمنافسة يتوقف على مهارته وقدرته في اختيار التوقيت والتكنيك الصحيح لصد الكرة . وإن اغلب حراس المرمى يلجأون الى التحرك للامام والقفز في اللحظة المناسبة لخروج الكرة من يد الرامي ، مما يساعدهم في تضييق زاوية التصويب امام الرامي وبالتالي النجاح في صد الكرة .

### ب- التعاون مع المدافعين :

إن تواجد حارس المرمى في مكانه خلف خط المدافعين يساعده في رؤية اللعب بصورة واضحة ، وبنفس الوقت يعطيه فرصة للتعاون مع زملائه المدافعين ، وذلك عن طريق توجيه تحركاتهم والتنبيه لسد الثغرات الموجودة بينهم والتي ظهرت كنتيجة لعدم تناسق تحركاتهم . كما أن حارس المرمى يتعاون مع زملائه المدافعين لاعاقة أو صد الكرات التي تأتي من الرميات الحرة وذلك عن طريق تغطيته للزاوية البعيدة ، والتي لا يغطيها حائط

الصد الذي يشكله زملاؤه المدافعون. إن تغطية الزاوية البعيدة من قبل حارس المرمى تضطر لاعب الرمية الحرة اما الى تمرير الكرة وعدم لعبها مباشرة الى الهدف ، أو تضطره الى لعبها من فوق حائط الصد مما يقلل من قوة الرمية كما يقلل من احتمال نجاحها .

#### ج- التعاون مع المهاجمين :

هناك الكثير من حالات اللعب التي يتعاون فيها حارس المرمى مع اعضاء فريقه المهاجمين ومن هذه الحالات :

١- اشتراكه في اللعب كمهاجم سابع ، اذ يتقدم حارس المرمى الى الامام في حالة هجوم فريقه ، لكي يكون على استعداد للاشتراك في الهجوم وخصوصاً عند اعادة الكرة من قبل زملائه لتنظيم الهجوم . أو يبق في الخط الهجومي الاخير ، لكي يكون على استعداد لاحتباط أو تاخير الهجوم المضاد للفريق الخصم في حالة فقدان فريقه للكرة .

٢- يساعد حارس المرمى اعضاء فريقه المهاجمين في حالة نقص عددهم ، مما يؤدي الى تخفيف ضغط التغطية الفردية الواقع عليهم .

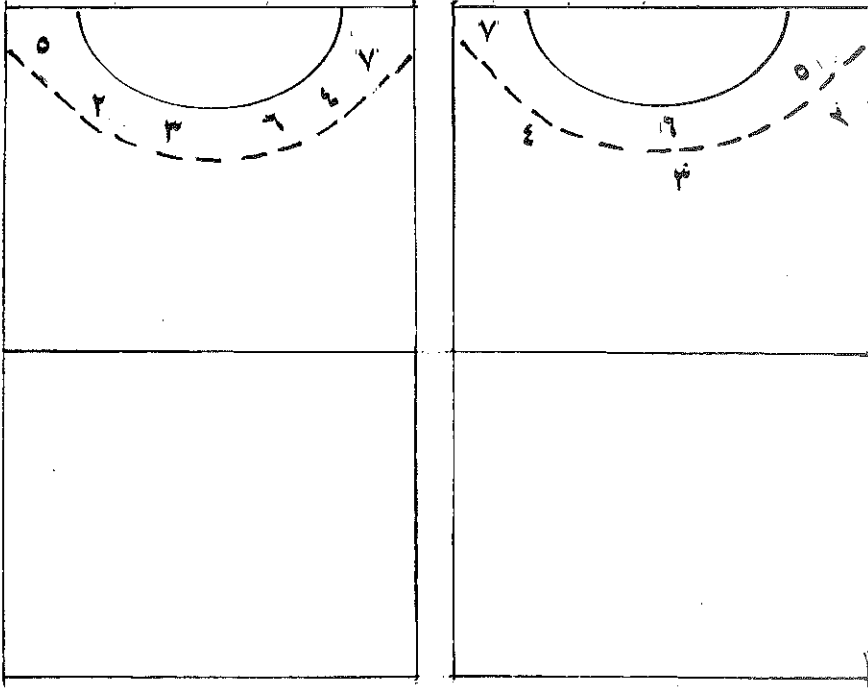
٣- وفي اغلب الاحيان ، يقوم حارس المرمى بتنفيذ الرميات الحرة القريبة من هدفه ، مما يوفر الجهد لأعضاء فريقه ويساعدهم في التقدم والاندفاع باتجاه ساحة الخصم .

#### د- التمرير لساحة اللعب :

عندما يقوم حارس المرمى بصد الكرة والسيطرة عليها ، فإن عليه سرعة نقلها الى ساحة الخصم ، وذلك بتمريرها بدقة وسرعة الى الزميل المتقدم ، مما يساعد على نجاح الهجوم المضاد . اما اذا لم تكن هناك فرصة واضحة لبدء الهجوم المضاد ، وذلك لسرعة رجوع المدافعين ، فإن عليه ألا يتسرع في تمرير الكرة بل يلجأ الى استعمال التميرة القصيرة لاقرب لاعب من زملائه .

## أثر مناطق التصويب في حارس المرمى

ان لمكان التصويب اثر كبير في توقع حارس المرمى واستجابته لحركة المنافس وخذاعه فكلما كان مكان التصويب بالقرب من منطقة المرمى كانت سرعة هضم المعلومات بالنسبة الى منهج المنافس أقل مما لو كان التصويب من خارج هذه المنطقة وذلك لعدم فاعلية الدفاع من المكان القريب الشكل (١) و (٢).



الشكل (١) مناطق التصويب على المرمى

الشكل (٢) مناطق اللعب الموضعي للدفاع

ان الشكل (١) يوضح مناطق التصويب على المرمى ومدى الخطورة من هذه المناطق فكلما كان مكان التصويب بالقرب من المرمى (المنطقة ٦) فهي أخطر المناطق على المرمى ، فإن احراز الهدف اسهل مما لو كان من منطقة (٢) او (٤) وذلك لقرب اللاعب المصوب على المرمى واحياناً عدم جدوى الدفاع مما يكون من الصعوبة على حارس المرمى التصدي للكرة والتوقع لها. وتأتي المنطقتان (٧ ، ٥) بالدرجة الثانية في الصعوبة اذ ان هذه المناطق يدخلها اللاعب المنافس دون تأثير الدفاع فيه ، في اغلب الاحيان. اما المناطق



## الملعب

1. يكون الملعب (إنظر الاشكال 1أ و1ب) مستطيل الشكل بطول 40 متراً وعرض 20 متراً، ويتكون من منطقتين للمرمى (إنظر المادة 1: 4 و6) ومنطقة للعب. إن أطول الخطوط تسمى خطوط الجانب وأقصروهما يسمى بخط المرمى (بين قائمي المرمى) أو خطي المرمى الخارجيين (على جانبي المرمى).  
يجب أن يكون هناك منطقة أمان حول الملعب بمسافة لا تقل عن 1 متر على طول الخطوط الجانبية و 2 متر على الأقل خلف خطوط المرمى.  
يجب عدم تغيير مواصفات الملعب أثناء المباراة بحيث لا تعطي أفضلية لأحد الفريقين.

### Playing Court

1. The playing court (see diagrams 1a and 1b) is a 40 metres long and 20 metres wide rectangle, consisting of two goal areas (see 1:4 and 6) and a playing area. The longer boundary lines are called side lines, and the shorter ones are called goal lines (between the goalposts) or outer goal lines (on either side of the goal). There should be a safety zone surrounding the playing court, with a width of at least 1 metre along the side lines and 2 metres behind the goal lines. The characteristics of the playing court must not be altered during the game in such a way that one team gains an advantage.
2. يوضع المرمى (إنظر الاشكال 2أ و2ب) في منتصف كل من خط المرمى الخارجي. يجب أن يكون المرميان مثبتان على الأرض أو على الحائط خلفهما، بإرتفاع 2 متر وبعرض 3 متر. ويثبت قائمي المرمى بعارضة أفقية، و أن يكون الجانب الخلفي لهما على خط واحد مع الحد الخلفي لخط المرمى.  
يجب أن يكون القائمان والعارضة من مقطع مربع بقياس 8 سم. ويجب طلائهم من الثلاث جوانب الواضحة من الملعب بلونين مختلفين. كذلك وبوضوح ايضاً عن خلفية الملعب.  
يجب أن يكون للمرمى شبكة والتي يجب أن تكون مثبتة بطريقة ما بحيث ان الكرة المصوبة على المرمى تبقى داخل المرمى.
2. A goal (see diagrams 2a and 2b) is placed in the centre of each outer goal line. The goals must be firmly attached to the floor or to the walls behind them. They have an interior height of 2 metres and a width of 3 metres. The goalposts are joined by a horizontal crossbar. The rear side of the goalposts shall be in line with the rear edge of the goal line. The goalposts and the crossbar must have an 8 cm square cross section. On the three sides which are visible from the court they must be painted in bands of two contrasting colours, which also contrast clearly with the background. The goals must have a net, that should be attached in such a way that a ball thrown into the goal normally remains in the goal.
3. تكون جميع خطوط الملعب جزءاً من المنطقة التي تحدها، و أن يكون خطي المرمى بين القائمين بعرض 8 سم (إنظر الشكل 2أ) بينما يجب ان تكون جميع الخطوط الأخرى بعرض 5 سم.  
يمكن استبدال الخطوط بين منطقتين متجاورتين بالوان مختلفة عن أرضية المناطق المجاورة.
3. All lines on the court are fully part of the area that they enclose. The goal lines shall be 8 cm wide between the goalposts (see diagram 2a), whereas all other lines shall be 5 cm wide.  
Lines between two adjacent areas may be replaced with a difference in colours between the adjacent areas of the floor.

4. يوجد أمام كل مرمى منطقة للمرمى (إنظر الشكل رقم 5) . وتحدد منطقة المرمى بخط منطقة المرمى (خط الـ6 متر) والذي يرسم كالتالي :
- (أ) خط بطول 3 أمتار أمام المرمى مباشرة، ويكون هذا الخط موازياً لخط المرمى وعلى بعد 6 أمتار منه (ويقاس من الحد الخلفي لخط المرمى إلى الحد الأمامي لخط منطقة المرمى).
- (ب) ربعي دائرة نصف قطرها 6 أمتار (ويقاسان من الزاوية الخلفية الداخلية لقائمي المرمى) ويوصلان خط الـ 3 أمتار مع خط المرمى الخارجي (إنظر الاشكال 1أ ، 1ب و 2أ).
4. In front of each goal there is a goal area (see diagram 5) The goal area is defined by the goal-area line (6-metre line), which is drawn as follows:
- a) a 3 metres long line directly in front of the goal; this line is parallel to the goal line and 6 metres away from it (measured from the rear edge of the goal line to the front edge of the goal-area line);
- b) two quarter circles, each with a radius of 6 metres (measured from the rear inner corner of the goalposts), connecting the 3 metres long line with the outer goal line (see diagrams 1a, 1b and 2a).
5. يكون خط الرمية الحرة (خط الـ 9 أمتار) خطاً متقطعاً. يرسم على بعد 3 أمتار من خارج خط منطقة المرمى. وكل جزء من هذا الخط والمسافات الموجودة بينهما تكون بطول 15 سم (إنظر الاشكال 1أ و 1ب).
5. The free throw line (9-metre line) is a broken line, drawn 3 metres outside the goal-area line. Both the segments of the line and the spaces between them measure 15cm (see diagrams 1a and 1b).
6. يكون خط الـ 7 أمتار بطول متراً واحداً أمام المرمى مباشرة ، و موازياً لخط المرمى وعلى بعد 7 أمتار منه (ويقاس من الحد الخلفي لخط المرمى إلى الحد الأمامي لخط الـ 7متر) (إنظر الاشكال 1أ و 1ب).
6. The 7-metre line is a 1 metre long line, directly in front of the goal. It is parallel to the goal line and 7 metres away from it (measured from the rear edge of the goal line to the front edge of the 7-metre line) (see diagrams 1a and 1b).
7. يكون خط حد حارس المرمى (خط الـ 4 أمتار) بطول 15 سم أمام المرمى مباشرة وموازياً لخط المرمى وعلى بعد 4 أمتار منه (ويقاس من الحد الخلفي لخط المرمى إلى الحد الأمامي لخط الـ 4 أمتار) (إنظر الاشكال 1أ و 1ب).
7. The goalkeeper's restraining line (the 4-metre line) is a 15 cm long line, directly in front of the goal. It is parallel to the goal line and 4 metres away from it (measured from the rear edge of the goal line to the front edge of the 4-metre line) (see diagrams 1a and 1b).
8. يوصل خط المنتصف بين نقطتي الوسط لخطي الجانب (إنظر الاشكال 1أ و 3).
8. The centre line connects the midpoints of the two side lines (see diagrams 1a and 3).
9. دائرة بقطر 4 أمتار . يشار إليها بمنطقة رمية الإرسال . توضع في وسط خط المنتصف ( إنظر الشكل 1ب والمادة 10 : 5 ) . ويمكن أن تكون منطقة رمية الإرسال:
- أ . بمنطقة ذات لون مختلف بين المنطقة والملعب ( قطر 4 متر).
- ب . خط دائري.
- ملاحظة:
- تكون منطقة رمية الإرسال إلزامية لمسابقات الاتحاد الدولي لكرة اليد و البطولات الاحترافية لكرة اليد للرجال وإختياري للاعتمادات القارية و المسابقات الأخرى التي تنظم من قبل الاتحادات الوطنية.

المادة ( 1 ) Rule  
الملعب – The Playing Court

9. . A circle with a diameter of 4 metres, referred to as throw-off area, is placed in the middle of the centre line (see diagram 1b and Rule 10:5).

The throw-off area can be:

- an area with a different colour between the area and the playing court (diameter 4m).
- a circle line.

**Note:**

The throw-off area is mandatory for IHF events and senior professional handball leagues and optional for Continental Confederations and any other events organised by National Federations

10. يمتد خط التبديل (جزء من خط الجانب) لكل فريق من خط المنتصف إلى النقطة التي تبعد 4.5 متر عن خط المنتصف. هذا ويتم تعزيز نقطة النهاية لخط التبديل بخط موازي لخط المنتصف ، ويمتد 15 سم داخل خط الجانب و15سم خارج خط الجانب (إنظر الأشكال 1أ و 1ب و 3).

10. The substitution line (a segment of the sideline) for each team extends from the centre line to a point at a distance of 4.5 metres from the centre line. This end point of the substitution line is enhanced by a line which is parallel to the centre line, extending 15cm inside the sideline and 15cm outside the sideline (see diagrams 1a, 1b and 3).

**ملاحظة:**

يمكن الاطلاع على المزيد من المتطلبات الفنية التفصيلية للملعب و المرمى في إرشادات الملعب والرمى.

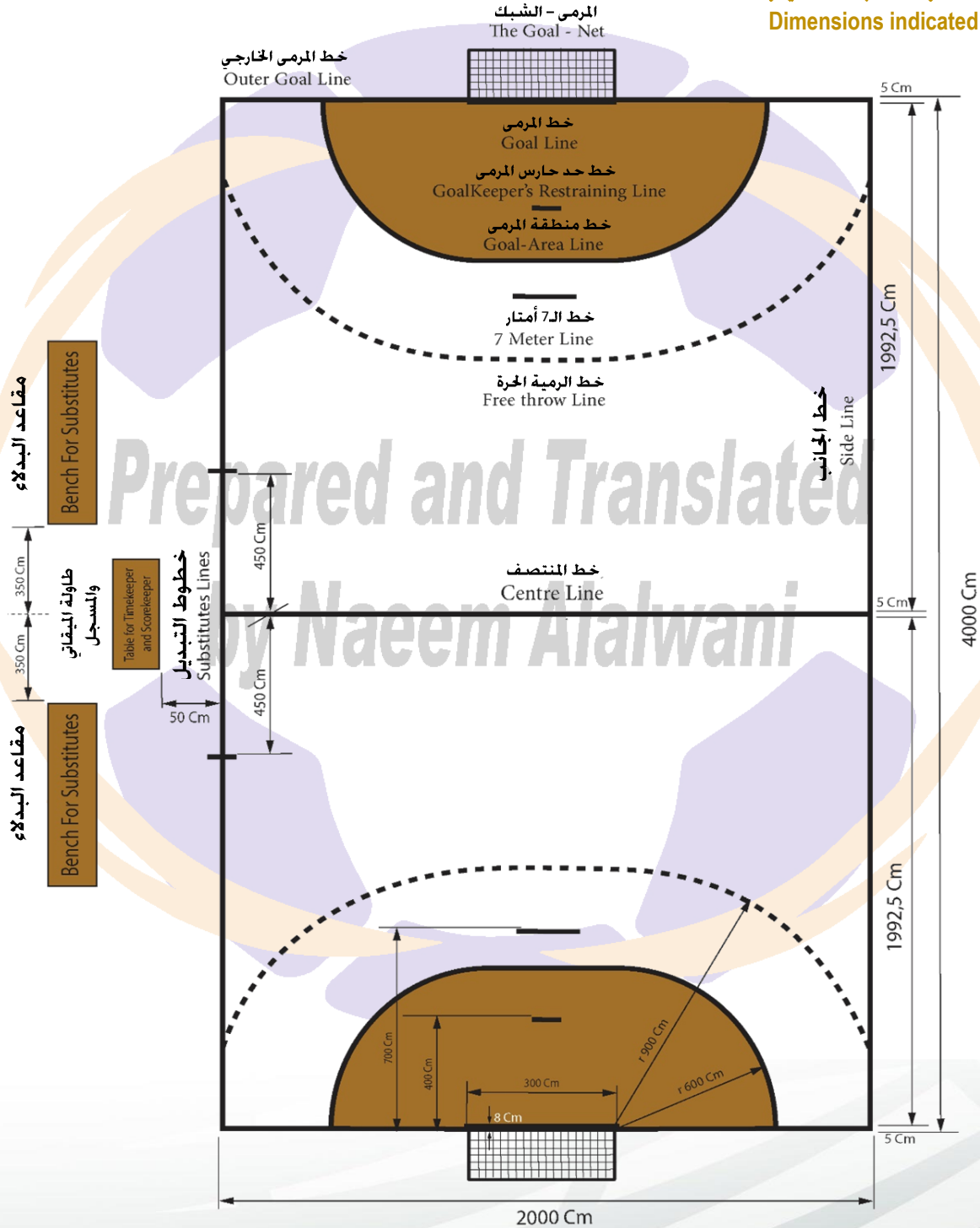
**Note:**

More detailed technical requirements for the playing court and the goals can be found in the Guidelines for Playing Courts and Goals.

المادة ( 1 ) Rule  
الملعب – The Playing Court

شكل 1أ : الملعب – مع خط المنتصف  
Diagram 1a: The playing court – with centre line Only

القياسات الموضحة بالسنتيمتر  
Dimensions indicated in cm.

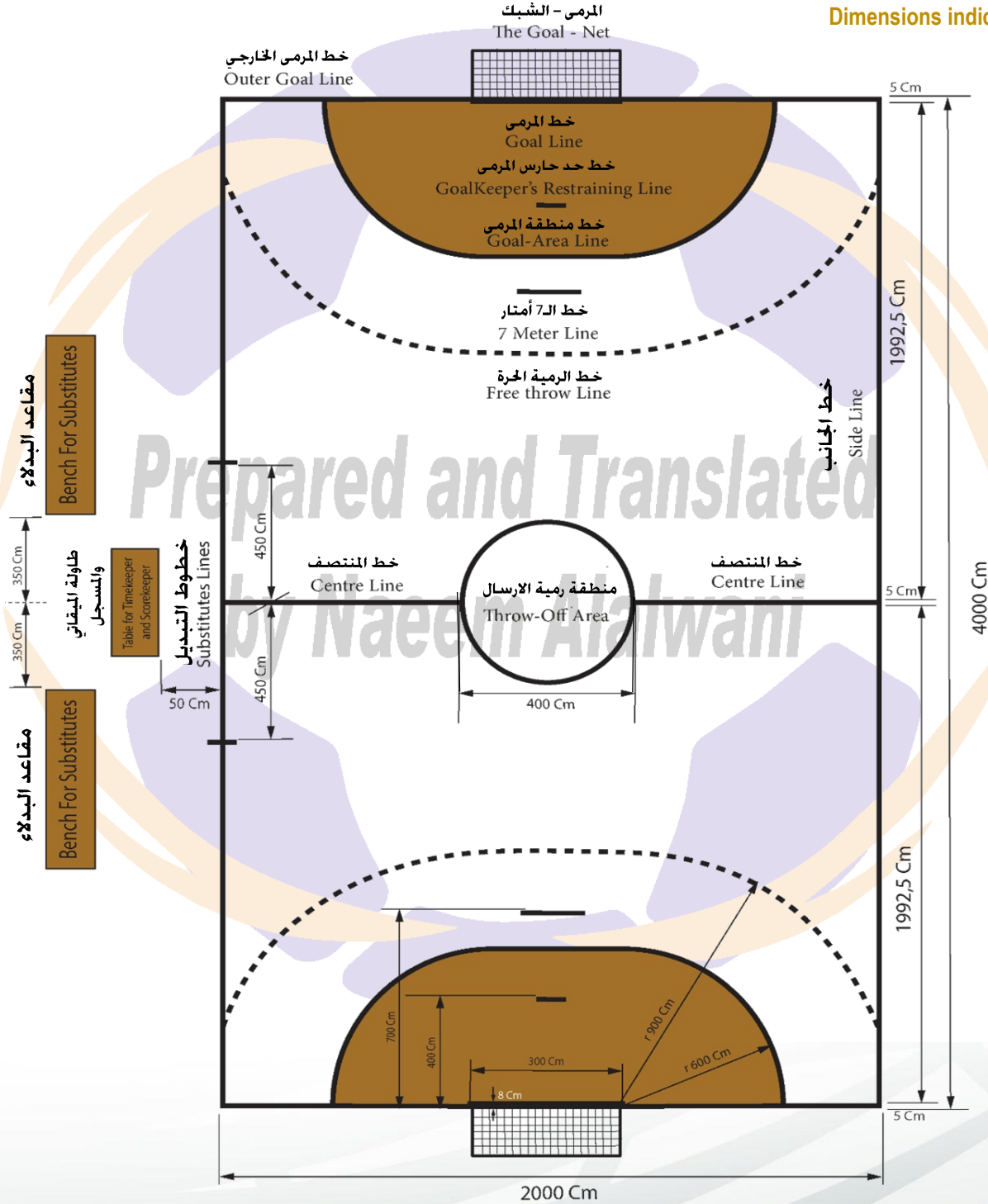


المادة ( 1 ) Rule  
الملعب – The Playing Court

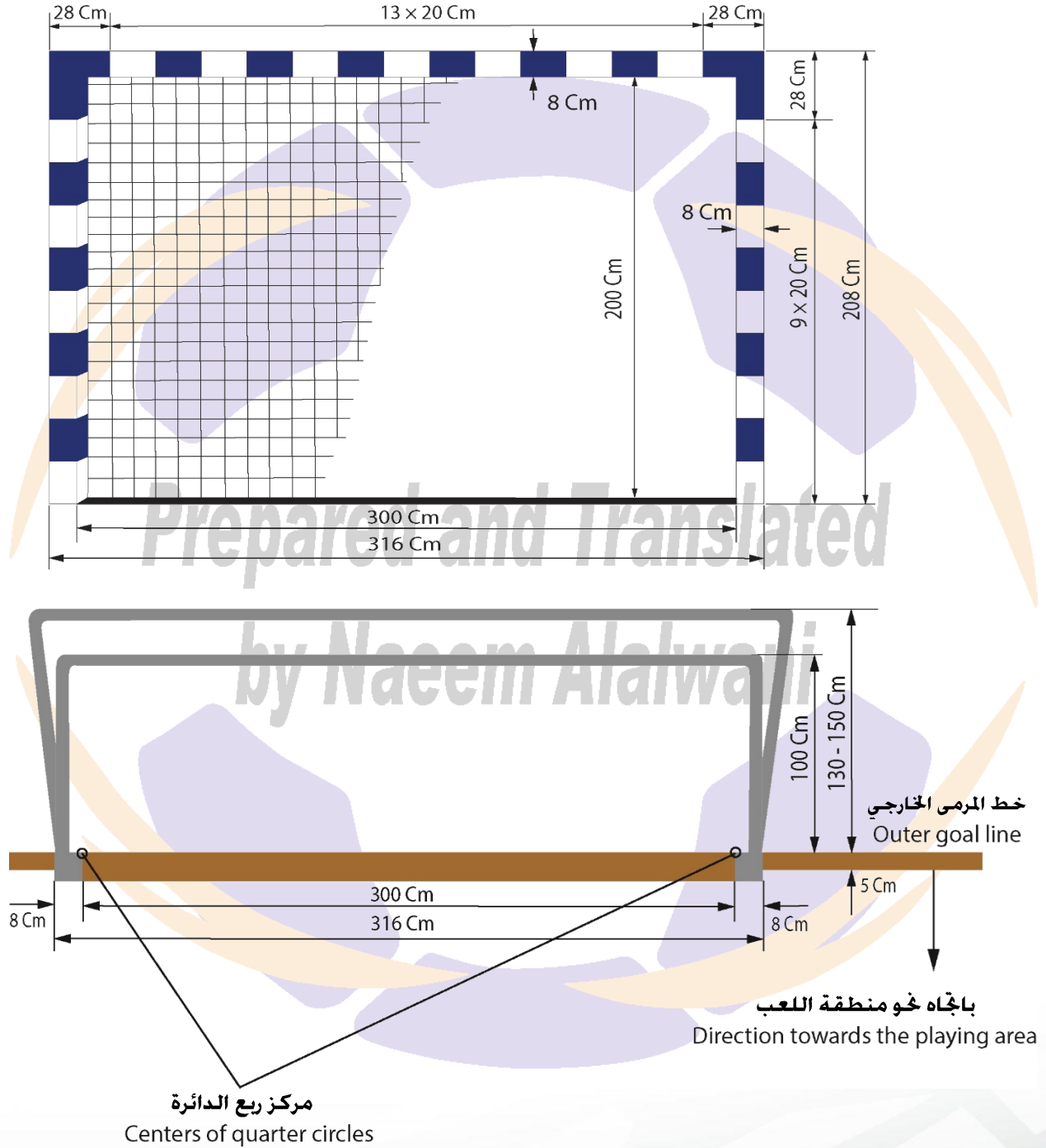
شكل 1ب: الملعب – مع منطقة رمية الارسال

Diagram 1b: The playing court – with throw off area

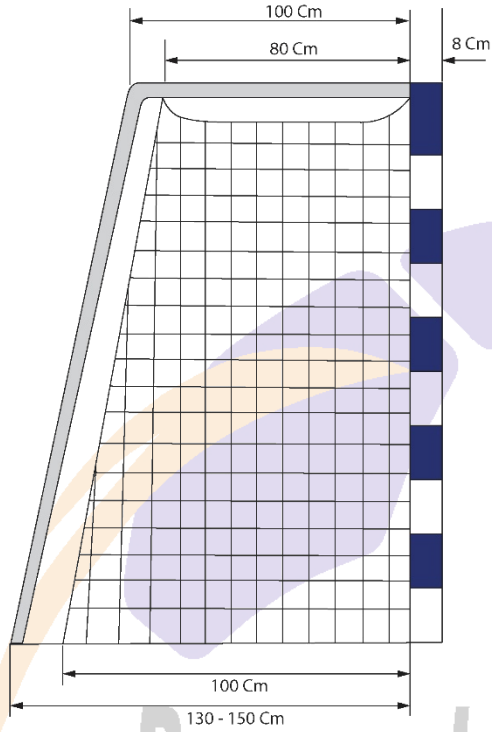
القياسات الموضحة بالسنتيمتر  
Dimensions indicated in cm.



شكل (2 أ) المرمى  
Diagram (2a) The Goal



المادة ( 1 ) Rule  
الملعب – The Playing Court

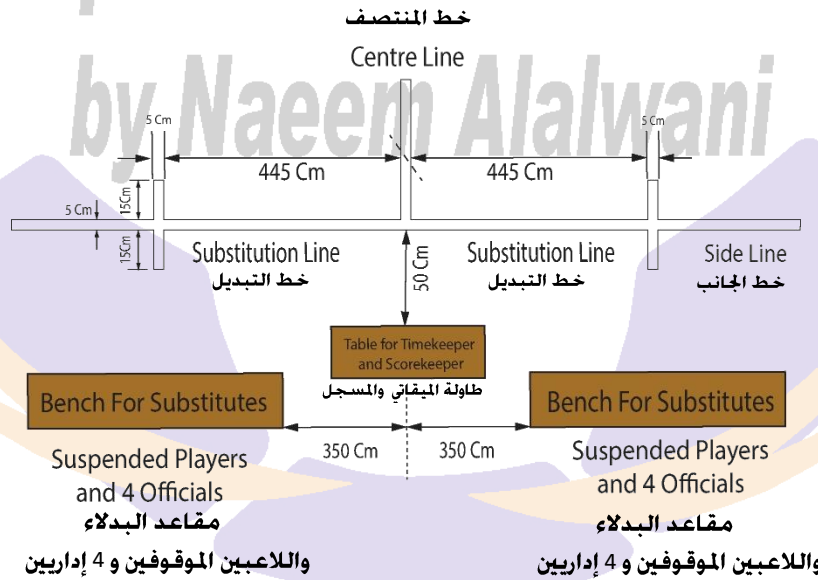


شكل (2 ب) المرمى – منظر جانبي

Diagram (2b) The Goal – lateral View

شكل (3) خطوط التبديل ومنطقة التبديل

Diagram 3: Substitution lines and substitution area



يجب أن توضع طاولة الميقاتي والمسجل ومقاعد البدلاء بطريقة تسمح للميقاتي والمسجل برؤية خطوط منطقة التبديل . وكذلك يجب أن توضع الطاولة بالقرب من خط الجانب لمقاعد البدلاء، وعلى بعد 50 سم على الأقل خارج الخط الجانبي .

The table for timekeeper and scorekeeper and the benches for substitutes have to be placed in such a way that the scorekeeper/timekeeper can see the substitution lines. The table should be placed closer to the side line than the benches, but at least 50cm outside the side line.

### زمن اللعب

1. زمن اللعب الاعتيادي لجميع الفرق من اللاعبين الذين أعمارهم 16 سنة فما فوق على شوطين من 30 دقيقة. وتكون فترة الراحة الاعتيادية بين الشوطين 10 دقائق .

يكون زمن اللعب الاعتيادي لفرق الناشئين من شوطين 2 × 25 لمجموعة أعمار من 12-16 سنة و 2 × 20 دقيقة على شوطين لمجموعة أعمار 8 - 12 سنة وفي كلتا الفئتين تكون فترة الراحة الاعتيادية بين الشوطين 10 دقائق .

### ملاحظة:

الاتحاد الدولي لكرة اليد والاتحادات القارية والاتحادات الوطنية لديهم الحق في تطبيق لوائح مغايرة في مناطق مسؤولياتهم فيما يتعلق بفترة الراحة بين الشوطين. كحد أقصى لفترة الراحة بين الشوطين هو 15 دقيقة.

### Playing Time

1. The normal playing time for all teams with players of age 16 and above is 2 halves of 30 minutes. The half-time break is normally 10 minutes.  
The normal playing time for youth teams is 2 x 25 minutes in age group 12-16 and 2 x 20 minutes in age group 8-12. In both cases the half-time break is normally 10 minutes.

### Note:

IHF, continental confederations and national federations have the right to apply deviating regulations in their areas of responsibility regarding the half-time break. The maximum halftime break is 15 minutes.

2. يلعب وقت إضافي ، بعد فترة راحة 5 دقائق. إذا انتهى زمن اللعب الاعتيادي للمباراة بالتعادل ولا بد من تحديد فائز ، وتكون فترة الوقت الإضافي من شوطين على 5 دقائق مع دقيقة واحدة فترة راحة بين الشوطين. إذا استمرت المباراة بالتعادل مرة أخرى بعد الفترة الإضافية الأولى، تلعب الفترة الإضافية الثانية بعد فترة راحة 5 دقائق. هذه الفترة الإضافية أيضا من شوطين 5 دقائق مع دقيقة واحدة فترة راحة بين الشوطين. إذا استمرت المباراة بالتعادل ، سوف يتم تحديد الفائز طبقا للقوانين الخاصة بالمسابقة . في هذه الحالة إن كان القرار استخدام رميات الـ 7 أمتار لكسر التعادل وتحديد الفائز ، يجب اتباع الإجراءات المشار إليها أدناه .

2. Overtime is played, following a 5-minute break, if a game is tied at the end of the regular playing time and a winner has to be determined. The overtime period consists of 2 halves of 5 minutes, with a 1-minute half-time break.

If the game is again tied after a first overtime period, a second period is played after a 5- minute break. This overtime period also has 2 halves of 5 minutes, with a 1-minute halftime break.

If the game is still tied, the winner will be determined in accordance with the rules for the particular competition. In the case that the decision is to use 7-metre throwing as tiebreaker to decide a winner, the procedures indicated below shall be followed.

### تعليق :

إذا تقرر استخدام رميات الـ 7 أمتار لكسر التعادل، يحق للاعبين الذين لم يتم إيقافهم أو استبعادهم عند نهاية زمن اللعب بالاشتراك (انظر أيضاً المادة 4:1 ، الفقرة الرابعة ) . يقوم كل فريق بترشيح 5 لاعبين بحيث يؤدي كل منهم رمية واحدة بالتناوب مع لاعبي الفريق الآخر ولا يطلب من الفريقين تحديد تسلسل



أو ترتيب اللاعبين الرامين. ويمكن اختيار حراس المرمى وتبديلهم بكل حرية من بين اللاعبين الذين يحق لهم بالاشتراك. يمكن للاعبين بالاشتراك في رميات الـ 7 أمتار كحراس للمرمى أو كمنفذين للرميات.

يقرر الحكمين أي المرمى يتم استخدامه، ويقوم الحكمين بإجراء القرعة، ويختار الفريق الرابع للقرعة فيما ان كان يرغب البدء بالرمي أولاً أو لاحقاً. ويستخدم التسلسل المعاكس لبقية الرميات ، إذا تقرر الاستمرار بسبب أن التعادل لا يزال قائماً بعد تنفيذ أول خمس رميات لكل فريق، يقوم كل فريق بترشيح خمسة لاعبين مرة ثانية سواء سبق لهم أن شاركوا في الجولة الأولى أم بعض منهم. وهذه الطريقة لترشيح خمسة لاعبين تستمر إذا لزم الأمر ذلك ، ولكن يتم تحديد الفائز الآن مباشرة إذا كان هناك فارق هدف واحد بعد أن قام كلا الفريقين بتنفيذ نفس العدد من الرميات.

يمكن استبعاد اللاعبين أيضاً من الاشتراك في رميات الـ 7 أمتار في الحالات الجسيمة أو بتكرار سلوك غير رياضي (16:6 هـ) إذا كان هذا القرار يتعلق باللاعب الذي تم ترشيحه ضمن مجموعة اللاعبين الخمسة الرامين ، فيجب على الفريق ترشيح لاعب آخر .

#### **Comment:**

If 7-metre throwing is used as a tie-breaker, players who are not suspended or disqualified at the end of the playing time are entitled to participate (see also Rule 4:1, 4th paragraph). Each team nominates 5 players. These players make one throw each, alternating with the players of the other team. The teams are not required to predetermine the sequence of their throwers. Goalkeepers may be freely chosen and substituted among the players eligible to participate. Players may participate in the 7-metre throwing as both throwers and goalkeepers.

The referees decide which goal is used. The referees make a coin toss, and the winning team chooses whether they wish to throw first or last. The opposite sequence is used for all subsequent throws, if the throwing has to continue because the score is still tied after the first five throws each.

For such a continuation, each team shall again nominate five players. All or some of them may be the same as in the first round. This method of nominating five players at a time continues as long as it is necessary. However, the winner is now decided as soon as there is a goal difference after both teams have had the same number of throws.

Players may be disqualified from further participation in the 7-metre throwing in cases of significant or repeated unsportsmanlike conduct (16:6e). If this concerns a player who has just been nominated in a group of five throwers, the team must nominate another thrower.

#### **الإشارة النهائية**

3. يبدأ زمن اللعب بصافرة الحكم لرمية الإرسال الأولى. وينتهي مع الإشارة النهائية الآلية من الساعة المرئية أو من الميقاتي. وإذا لم تنطلق مثل هذه الإشارة، يقوم الحكم أو الميقاتي أو المراقب بإطلاق الصافرة لإعلان انتهاء زمن اللعب (17:9).

#### **Final Signal**

3. The playing time begins with the referee's whistle for the initial throw-off. It ends with the automatic final signal from the public clock or from the timekeeper. If no such signal comes, the referee, the timekeeper or the delegate whistles to indicate that the playing time is over (17:9).

**تعليق :**

إذا لم يتوفر ساعة مرئية للجمهور مع إشارة نهائية آلية. على الميقاتي استخدام ساعة طاولة أو ساعة توقيت لإنهاء المباراة مع إشارة نهائية ( 18:2 ، الفقرة الثانية ).

**Comment:**

If a public clock with an automatic final signal is not available, the timekeeper shall use a table clock or a stopwatch and end the game with a final signal (18:2, 2nd paragraph).

4. يجب معاقبة المخالفات وسوء السلوك الغير رياضي التي تحدث قبل أو تزامناً مع الإشارة النهائية (للسقوط الأول أو نهاية المباراة وأيضاً عند نهاية الأشواط في الفترات الإضافية). أيضاً اذا نتج عنها رمية حرة ( تحت المادة 13:1 ) أو رمية ٧ أمتار التي لا يمكن تنفيذها إلا بعد الإشارة النهائية . وبشكل مماثل يجب إعادة تنفيذ الرمية إذا انطلقت الإشارة النهائية تماماً (عند نهاية الشوط أو نهاية المباراة وكذلك في الوقت الإضافي) أثناء تنفيذ الرمية الحرة أو رمية الـ ٧ أمتار أو عندما تكون الكرة في الهواء وفي كلتا الحالتين ينهي الحكام فقط المباراة بعد تنفيذ ( أو إعادة تنفيذ ) الرمية الحرة أو رمية الـ ٧ أمتار والتحقق من نتيجتها مباشرة.

4. Infractions and unsportsmanlike conduct that take place before or simultaneously with the final signal (for half-time or end of game, and also for the end of the halves in overtime) are to be punished, also if the resulting free throw (under Rule 13:1) or 7- metre throw cannot be taken until after the signal. Similarly, the throw must be retaken, if the final signal (for half-time or end of game, also in overtime) sounds precisely when a free throw or a 7-metre throw is being executed or when the ball is already in the air. In both cases, the referees end the game only after the free throw or 7-metre throw has been taken (or retaken) and its immediate result has been established.

5. تطبق الإجراءات الخاصة والمتعلقة بأماكن اللاعبين وتبديلاتهم عند تنفيذ الرمية الحرة (أو إعادة التنفيذ) طبقاً للمادة 2:4 فهناك استثناءات و مرونة للتبديل الاعتيادي كما جاء في المادة 4:4 بحيث لا يسمح بالتبديل الا بلاعب واحد للفريق المهاجم، وبشكل مماثل . يسمح للفريق المدافع بتبديل لاعب ملعب مع حارس مرمى اذا كان هذا الفريق يلعب بدون حارس مرمى عند إعطاء الاشارة النهائية . مخالفات تلك الإجراءات يعاقب عليها وفقاً للمادة 4:5 ، الفقرة الأولى . إضافة إلى ذلك يجب على جميع زملاء الرامي التواجد على مسافة لا تقل عن ٣ أمتار من الرامي بالإضافة لوقوفهم خارج خط الرمية الحرة للمنافسين ( 13:7 ، 15:6 إنظر أيضاً الإيضاح رقم 1 ) أما أماكن اللاعبين المدافعين فهو كما هو موضح في المادة 13:8 .

5. For free throws taken (or retaken) under Rule 2:4, special restrictions apply regarding player positions and substitutions. As an exception to the normal substitution flexibility in Rule 4:4, a substitution is allowed for only one player on the attacking team; similarly, the defending team is allowed to substitute a court player for a goalkeeper if this team is playing without a goalkeeper when the final signal is given. Violations are penalised under Rule 4:5, 1 st paragraph. Moreover, all the team mates of the thrower must be positioned at least 3 metres away from the thrower, in addition to being outside the free throw line of the opponents (13:7, 15:6; see also Clarification No. 1). The positions of the defending players are indicated in Rule 13:8.

6. يخضع اللاعبون وإداريي الفريق للعقوبة الشخصية للمخالفات والسلوك الغير رياضي التي تحدث أثناء تنفيذ الرمية الحرة أو رمية الـ 7 أمتار في الحالات المنصوص عليها في [المواد 2: 4 - 5](#) ، ومع ذلك فإن المخالفة التي تحدث أثناء تنفيذ مثل هذه الرمية لا يمكن أن تؤدي إلى رمية حرة في الاتجاه المعاكس.
6. Players and team officials remain subject to personal punishment for infractions or unsportsmanlike conduct which take place during the execution of a free throw or 7- metre throw in the circumstances described in [Rules 2:4-5](#). An infraction during the execution of such a throw cannot, however, lead to a free throw in the opposite direction.
7. إذا اتضح للحكام بأن الميقاتي قد أعطى الإشارة النهائية (للشوط الأول أو نهاية المباراة وأيضا الوقت الإضافي) مبكراً جداً يجب عليهم إبقاء اللاعبين في الملعب واستئناف الوقت المتبقي من اللعب.
- الفريق الذي كان مستحوذاً على الكرة عند انطلاق الإشارة مبكراً جداً سوف يبقى مستحوذاً على الكرة عند استئناف المباراة. إذا كانت الكرة خارج اللعب عندئذ يتم استئناف المباراة برمية تناسب مع الحالة. وإذا كانت الكرة في اللعب عندئذ يتم استئناف المباراة برمية حرة [وفق المادة 13: 4 أ - ب](#).
- إذا انتهى الشوط الأول (أو فترة الوقت الإضافي) متأخراً، فيجب تخفيض من الشوط الثاني بما يتوافق مع ذلك. أما إذا انتهى الشوط الثاني (أو فترة الوقت الإضافي) متأخراً، عندئذ يكون الحكام في وضع لم يعد بمقدورهم تغيير أي شيء.
7. If the referees determine that the timekeeper has given the final signal (for half-time or end of game, also in overtime) too early, they must keep the players on the court and play the remaining time. The team that was in possession of the ball at the time of the premature signal will remain in possession when the game resumes. If the ball was out of play, then the game is restarted with the throw that corresponds to the situation. If the ball was in play, then the game is restarted with a free throw in accordance [with Rule 13:4a-b](#). If the first half of a game (or an overtime period) has been terminated too late, the second half must be shortened correspondingly. If the second half of a game (or an overtime period) has been terminated too late, then the referees are no longer in a position to change anything.

#### الوقت المستقطع

8. يقرر الحكام في البدء بإيقاف زمن اللعب من خلال ("الوقت المستقطع") ، ويكون الوقت المستقطع إلزامياً عندما:
- أ. يعطى الإيقاف لمدة دقيقتين، الاستبعاد .
  - ب. يمنح الوقت المستقطع للفريق .
  - ج. يكون هناك إشارة الصافرة من الميقاتي أو من المراقب الفني.
  - د. التشاور الضروري بين الحكمين [وفقاً للمادة 17: 7](#).
- يعطى الوقت المستقطع أيضاً عادة في حالات أخرى معينه، اعتماداً على لظروف [\(إنظر الإيضاح رقم 2\)](#) . إن المخالفات أثناء الوقت المستقطع لها نفس النتائج المترتبة على المخالفات أثناء وقت اللعب [\(16: 10\)](#) .

### Time-Out

8. The referees decide on the start and the duration of an interruption (“time-out”). A time-out is obligatory when:
- a 2-minute suspension or disqualification is given.
  - a team time-out is granted;
  - there is a whistle signal from the timekeeper or the delegate;
  - consultation between the referees are necessary in accordance with Rule 17:7.

A time-out is normally also given in certain other situations, depending on the circumstances (see Clarification No. 2). Infractions during a time-out have the same consequences as infractions during the playing time (16:10).

9. كمبرداً يقرر الحكمين متى يتم إيقاف وتشغيل الساعة والتي ترتبط مع الوقت المستقطع. ويجب الإشارة للميقاتي بإيقاف زمن اللعب من خلال ثلاث صافرات قصيرة متقطعة مع إشارة اليد رقم 15.

مع ذلك في الحالة التي يكون فيها الوقت المستقطع الزامي عندما تم إيقاف المباراة بإشارة صافرة من الميقاتي أو المراقب (2: 8 ب - ج) ، يتطلب من الميقاتي إيقاف الساعة مباشرة دون انتظار التأكيد من قبل الحكمين ، يجب اطلاق الصافرة دائماً كإشارة لاستئناف اللعب بعد الوقت المستقطع (15: 5 ب).

9. In principle, the referees decide when the clock is to be stopped and started in connection with a time-out. The interruption of the playing time is to be indicated to the timekeeper through three short blasts on the whistle and hand signal no. 15.

However, in the case of obligatory time-outs where the game has been interrupted by a whistle signal from the timekeeper or Delegate (2:8b-c), the timekeeper is required to stop the official clock immediately, without awaiting a confirmation from the referees. The whistle must always be blown to indicate the restart of the game after a time-out (15:5b).

### تعليق :

إن إطلاق صافرة من الميقاتي أو المراقب توقف المباراة على الفور . حتى إذا لم يدرك الحكم (واللاعبين) مباشرة بأن المباراة قد تم إيقافها ، وأي تصرف بعد إشارة الصافرة يعتبر لاغياً . وهذا يعني إذا تم تسجيل هدفاً بعد إشارة الصافرة من الطاولة يجب عدم احتسابه . وبصورة ماثلة ، قرار احتساب (رمية 7 أمتار ، رمية حرة ، رمية جانبية ، رمية إرسال أو رمية حارس المرمى ) يعتبر أيضاً لاغياً . بدلاً عن ذلك تستأنف المباراة بالطريقة التي تناسب مع الحالة القائمة عندما أطلق الميقاتي أو المراقب الفني صافرته. (يجب أن يوضع في الاعتبار بأنه من الأسباب الاعتيادية لذلك التوقف هو الوقت المستقطع للفريق أو التبديل الخاطئ).

ومع ذلك أي عقوبة شخصية تم إعطائها من قبل الحكم بين الوقت الذي انطلقت فيه الصافرة من الميقاتي والوقت الذي أوقف فيه الحكم المباراة تبقى قائمة . ويطبق هذا بغض النظر عن نوع المخالفة وبغض النظر عن شدة العقوبة.

### Comment:

A whistle signal from the timekeeper/delegate effectively stops the game. Even if the referees (and the players) do not immediately realise that the game has been stopped, any action on the court after whistle signal is invalid. This means that if a goal was scored after the whistle signal from the table, the ‘goal’ must be disallowed. Similarly, a decision to award a throw to a team (7-metre throw, free throw, throw-in, throw-off or goalkeeper throw) is also invalid. The game shall instead be restarted in the manner that corresponds to the situation that existed when the timekeeper/Delegate whistled. (It should be kept in mind that the typical reason for the intervention is a team time-out or a faulty substitution).

However, any personal punishment given by the referees between the time of the whistle from the timekeeper/delegate and the time the referees stop the action remains valid. This applies regardless of the type of the violation and regardless of the severity of the punishment.

10. يحق لكل فريق الحصول على دقيقة واحدة كوقت مستقطع في كل شوط من زمن اللعب الاعتيادي وليس في الوقت الإضافي (الإيضاح رقم 3).

10. Each team has the right to receive one 1-minute team time-out in each half of the regular playing time, but not in overtime (Clarification No. 3).

**ملاحظة :**

الاتحاد الدولي لكرة اليد والاتحادات القارية والاتحادات الوطنية لديهم الحق في تطبيق لوائح مغايرة في مناطق مسؤولياتهم فيما يتعلق بعدد الأوقات المستقطعة للفريق ، بأن كل فريق لديه الحق بالحصول على ثلاث أوقات مستقطعة بواقع دقيقة واحدة لكل وقت مستقطع في المباراة ( ما عدا الأوقات الإضافية ) يمكن منح كحد أقصى وقتين مستقطعين في كل شوط من زمن اللعب الاعتيادي. (إنظر الملاحظة في الايضاح رقم 3).

**Note:**

The IHF, continental confederations and national federations have the right to apply deviating regulations in their areas of responsibility regarding the number of team time-outs, saying that each team has the right to receive three 1-minute team time-outs per match (overtime excluded) but may be granted a maximum of two team time-outs in each half of the regular playing time. (See note in Clarification No. 3).

1. تكون الكرة مصنوعة من الجلد أو من مادة صناعية ويجب أن تكون مستديرة الشكل وأن لا يكون سطحها لامعاً أو أملساً (3:17).

1. The ball is made of leather or a synthetic material. It must be spherical. The surface must not be shiny or slippery (17:3).

2. تطبق النوعين المختلفين من كرات اليد التالية:

2. The following two different categories of handballs shall apply:

(أ) كرات اليد التي تلعب بالصمغ

يجب ان تكون أحجام الكرة التالية (أي المحيط والوزن) المستخدمة للفئات السنية المختلفة:

- (مقاس الاتحاد الدولي رقم 3) بمحيط 58 إلى 60 سم ووزن 425 إلى 475 جرام للرجال والناشئين (16 سنة فما فوق).
- (مقاس الاتحاد الدولي رقم 2) بمحيط 54-56 سم ووزن 325-375 جرام للسيدات والشابات (فوق 14 سنة) والناشئين (سن 12 إلى 16).
- (مقاس الاتحاد الدولي رقم 1) بمحيط 50-52 سم ووزن 290-330 جرام للشابات (سن 8 إلى 14) والناشئين (سن 8 إلى 12).

a) Handballs played with resin

The following ball sizes (i.e. circumference and weight) shall be used for the different age categories:

- 58 to 60 cm in circumference and 425 to 475 g in weight (IHF size 3) for men's senior and men's youth (aged 16 and older) players;
- 51.5 to 53.5 cm in circumference and 300 to 325 g in weight (IHF size 2) for women's senior, women's youth (aged 14 and older) and men's youth (aged 12 to 16) players;
- 49 to 51 cm in circumference and 290 to 315 g in weight (IHF size 1) for women's youth (aged 8 to 14) and men's youth (aged 8 to 12) players.

(ب) كرات اليد التي تلعب بدون الصمغ

يجب ان تكون أحجام الكرة التالية (أي المحيط والوزن) المستخدمة للفئات السنية المختلفة:

- (مقاس الاتحاد الدولي رقم 3) بمحيط 55.5 إلى 57.5 سم ووزن 400 إلى 425 جرام للاعبين الرجال والناشئين (16 سنة فما فوق).
- (مقاس الاتحاد الدولي رقم 2) بمحيط 51.5 إلى 53.5 سم ووزن 300 إلى 325 جرام للسيدات والشابات (14 سنة فما فوق) وللاعبين والناشئين (12 إلى 16 سنة).
- (مقاس الاتحاد الدولي رقم 1) بمحيط 49 إلى 51 سم ووزن 290 إلى 315 جرام للشابات (8 إلى 14 سنة) وللاعبين الناشئين (8 إلى 12 سنة).

b) Handballs played without resin

The following ball sizes (i.e. circumference and weight) shall be used for the different age categories:

- 55.5 to 57.5 cm in circumference and 400 to 425 g in weight (IHF size 3) for men's senior and men's youth (aged 16 and older) players
- 51.5 to 53.5 cm in circumference and 300 to 325 g in weight (IHF size 2) for women's senior, women's youth (aged 14 and older) and men's youth (aged 12 to 16) players;
- 49 to 51 cm in circumference and 290 to 315 g in weight (IHF size 1) for women's youth (aged 8 to 14) and men's youth (aged 8 to 12) players.

تعليق:

المتطلبات الفنية للكرات المستخدمة في جميع المباريات الرسمية والدولية قد تم ايضاحها في " تعليمات الكرات بالاتحاد الدولي لكرة اليد ".  
أحجام وأوزان الكرات التي تستخدم لكرة اليد للصغار لا تخضع لقوانين اللعب الاعتيادية.

Comment:

The technical requirements for the balls to be used in all official international games are described in the "IHF Ball Regulations".

The size and weight of balls to be used for "Mini-Handball" are not regulated in the normal playing rules.

3. يجب توفير كرتين على الأقل لكل مباراة. ويجب أن تكون الكرات الاحتياطية متوفرة أثناء المباراة عند طاولة الميقاتي. يجب أن تتوافق الكرات مع متطلبات المواد 3:1-2.
3. For every game there must be at least two balls available. The reserve balls must be immediately available at the timekeeper's table during the game. The balls must meet the requirements of Rules 3:1-2.
4. يقرر الحكيم متى تستخدم الكرة الاحتياطية. وفي مثل هذه الحالات يجب على الحكيم وضع الكرة الاحتياطية في اللعب بسرعة وذلك للتقليل من وقت التوقف وتجنب الأوقات المستقطعة.
4. The referees decide when to use a reserve ball. In such cases, the referees should get the reserve ball into play quickly in order to minimise interruptions and avoid time-outs.

## الفريق

1. يتكون الفريق من 14 لاعباً.  
لا يمكن لأكثر من 7 لاعبين بالتواجد داخل الملعب في نفس الوقت، وباقي اللاعبين بدلاء.  
اللاعب الذي تم تحديده كحارس مرمى يمكن أن يصبح لاعب ملعب في أي وقت (لاحظ عل أي حال، المادة 5:8 التعليق، الفقرة الثانية). وبصورة ماثلة، يمكن للاعب الملعب أن يصبح حارساً للمرمى في أي وقت طالما تم تحديده كحارس مرمى (على أي حال، انظر 4:4، 7:4).  
إذا كان الفريق يلعب بدون حارس مرمى، فإنه يسمح بحد أقصى بعدد 7 لاعبين ملعب بالتواجد في الملعب في نفس الوقت (انظر المواد 4:4، 7:4، 6:1، 6:2ج، 6:3، 8:7و، 14:1أ).  
يجب تطبيق المواد 4:4 – 7:4 المتعلقة بتبديلات حارس المرمى بلاعب ملعب.  
يجب أن يتواجد للفريق 5 لاعبين على الأقل في الملعب عند بدء المباراة. ويمكن زيادة عدد لاعبي الفريق حتى 14 في أي وقت أثناء المباراة، بما فيهم الوقت الإضافي.  
ويمكن للمباراة أن تستمر حتى وإذا نقص الفريق إلى أقل من 5 لاعبين في الملعب، ويرجع ذلك للحكام ليقرروا ما إذا كان ومتى يجب إيقاف المباراة بشكل نهائي (12:17).

## The Team

1. A team consists of up to 14 players.  
No more than 7 players may be present on the court at the same time. The remaining players are substitutes. A player who is identified as a goalkeeper may become a court player at any time (note, however, Rule 8:5 Comment, 2nd paragraph). Similarly, a court player may become a goalkeeper at any time as long as he is identified as a goalkeeper (see, however, 4:4 and 4:7).  
If a team is playing without a goalkeeper, a maximum number of 7 court players are allowed to be on the playing court at the same time (see Rules 4:7, 6:1, 6:2c, 6:3, 8:7f, 14:1a).  
Rules 4:4-4:7 are to be applied to substitutions of a goalkeeper for a court player.  
A team must have at least 5 players on the court at the start of the game. The number of players on a team can be increased up to 14, at any time during the game, including overtime.  
The game may continue even if a team is reduced to less than 5 players on the court. It is for the referees to judge whether and when the game should be permanently suspended (17:12).

## ملاحظة :

الاتحاد الدولي لكرة اليد والاتحادات القارية والوطنية لها الحق في تطبيق لوائح مغايرة في مناطق مسؤولياتهم فيما يتعلق بعدد اللاعبين. ومع ذلك، لا يسمح بتسجيل أكثر من 16 لاعباً.

## Note:

The IHF, continental confederations and national federations have the right to apply deviating regulations in their areas of responsibility regarding the number of players. However, no more than 16 players are allowed.

2. يسمح للفريق باستخدام 4 إداريين كحد أقصى أثناء المباراة. ولا يمكن استبدال إداريي الفريق أثناء سير المباراة، ويجب تحديد أحدهم "كإداري الفريق المسؤول". وهو الذي يسمح له فقط بالتحدث مع الميقاتي / المسجل وإن أمكن ذلك مع الحكام (على أي حال، انظر الايضاح رقم 3).  
لا يسمح لإداري الفريق وبشكل عام الدخول إلى الملعب أثناء المباراة. وأي مخالفة لهذه المادة يجب معاقبتها كسلوك غير رياضي (انظر 7:8 – 10، 6:16، 3:16 هـ - ز، و 6:16 ج) وتستأنف المباراة برمية حرة للمنافسين (11:13 أ-ب، على أي حال انظر الايضاح رقم 7).



يجب على اداري الفريق المسؤول التأكد بمجرد بدء المباراة. بعدم وجود أي أشخاص آخرين في منطقة التبديل ماعدا ( الحد الاقصى 4 ) إداريين الفريق واللاعبين المسجلين الذين يحق لهم الاشتراك (إنظر 4:3) والمتواجدين في منطقة التبديل. وهو المسؤول أيضا عن التزام الفريق بتعليمات منطقة التبديل وإن أي مخالفة سوف تؤدي للعقوبة التصاعديّة على إداري الفريق المسؤول ( 1:16 ب ، 3:16 هـ ، 6:16 ج ) .

2. A team is allowed to use a maximum of 4 team officials during the game. These team officials may not be replaced during the course of the game. One of them must be designated as the 'responsible team official'. Only this official is allowed to address the timekeeper/scorekeeper and, possibly, the referees (see, however, Clarification No. 3).

A team official is generally not allowed to enter the court during the game. A violation of this rule is to be penalised as unsportsmanlike conduct (see 8:7-10, 16:1b, 16:3e-g and 16:6c). The game is restarted with a free throw for the opponents (13:1a-b; see, however, Clarification No. 7).

The 'responsible team official' shall ensure that, once the game has started, no other persons than the (maximum 4) registered team officials and the players who are entitled to participate (see 4:3) are present in the substitution area. He is also responsible for the team's compliance with the Substitution Area Regulations. Violations lead to progressive punishment for the 'responsible team official' (16:1b, 16:3e, and 16:6c).

3. يحق للاعب أو الإداري المشاركة إذا كان حاضراً عند بداية المباراة وكان مدرجاً في استمارة التسجيل. اللاعبون والإداريين الذين يصلون بعد بدء المباراة يجب عليهم الحصول على إذن للاشتراك من الميقاتي أو المسجل ويجب إدراجهم في استمارة التسجيل. كمبدأً، يمكن للاعب الذي يحق له المشاركة بالدخول إلى الملعب من خلال خط التبديل الخاص بفريقه وفي أي وقت ( على أي حال، إنظر 4:4 ، 6:4 ) .
- يجب على اداري الفريق المسؤول التأكد من أن اللاعبين الذين يدخلون الملعب لهم حق الاشتراك في المباراة فقط وإن أي مخالفة سيتم معاقبتها كسوء سلوك رياضي لإداري الفريق المسؤول ( 1:13 أ - ب ، 1:16 ب ، 3:16 د ، 6:16 ج ، إنظر على أي حال ، الايضاح رقم 7 ) .

3. A player or team official is entitled to participate if he is present at the start of the game and is included in the score sheet.

Players and team officials who arrive after the game has started must obtain their entitlement to participate from the timekeeper/scorekeeper and must be entered into the score sheet.

A player who is entitled to participate may, in principle, enter the court through the team's own substitution line at any time (see, however, 4:4 and 4:6).

The 'responsible team official' shall ensure that only players who are entitled to participate enter the court. A violation is to be penalised as unsportsmanlike conduct by the 'responsible team official' (13:1a-b, 16:1b, 16:3d, and 16:6c; see, however, Clarification No. 7).

#### اللاعبين البدلاء

4. يمكن للبدلاء دخول الملعب، في أي وقت وبشكل متكرر (إنظر، على أي حال المادة 2:5 والمادة 11:4) بدون اخطار المسجل / الميقاتي ، طالما ان اللاعبين المستبدلين قد غادرو الملعب فعلاً (4:5) .
- على جميع اللاعبين المشاركين في التبديل دائماً الدخول والخروج من الملعب من خط منطقة التبديل الخاصة لفريقهم (5:4) وهذه الاشتراطات تطبق أيضاً على تبديل حراس المرمى ( إنظر أيضاً 7:4 و 10:14 ) .
- تطبق قوانين التبديل أيضاً أثناء الوقت المستقطع ( ما عدا أثناء الوقت المستقطع للفريق) .

**Player Substitutions**

4. Substitutes may enter the court, at any time and repeatedly (see, however, Rule 2:5 and Rule 4:11), without notifying the timekeeper/scorekeeper, as long as the players they are replacing have already left the court (4:5).

The players involved in the substitution shall always leave and enter the court over their own team's substitution line (4:5). These requirements also apply to the substitution of goalkeepers (see also 4:7 and 14:10).

The substitution rules also apply during a time-out (except during a team time-out).

**تعليق :**

إن الغرض من فكره "خط التبديل" هو لضمان تنظيم التبديل، وليس القصد منه التسبب في العقوبة في الحالات الأخرى، التي يقوم فيها اللاعب بوضع قدمه على خط الجانب أو الخط الخارجي للمرمى وبطريقة لا تؤثر وبدون أي قصد لكسب الاستفادة ( مثال : الحصول على الماء أو المنشفة عند كرسي البدلاء وبعيداً عن خط التبديل ، أو مغادرة الملعب بطريقة رياضية عند حصوله على الايقاف والعبور من خط الجانب عند مقاعد البدلاء ولكن خارج خط الـ 15 سم).

إن الاستخدام التكتيكي والغير قانوني للمنطقة خارج الملعب يتم التعامل معها بشكل منفصل كما في المادة 10:7 .

**Comment:**

The purpose of the concept of the 'substitution line' is to ensure fair and orderly substitutions. It is not intended to cause punishments in other situations, where a player steps over the sideline or outer goal line in a harmless manner and without any intention of gaining an advantage (e.g., getting water or a towel at the bench just beyond the substitution line, or leaving the court in a sportsmanlike manner when receiving a suspension and crossing the sideline at the bench but just outside the 15cm line). Tactical and illegal usage of the area outside the court is dealt with separately in Rule 7:10.

5. يجب معاقبة التبديل الخاطئ بالإيقاف لمدة دقيقتين للاعب المخالف، و إذا ارتكب أكثر من لاعب من نفس الفريق خطأ في التبديل في نفس الوقت ، يعاقب فقط اللاعب الذي ارتكب المخالفة أولاً. ويتم استئناف المباراة برمية حرة للمنافسين ( 1:13 أ - ب ، على أي حال إنظر الإيضاح رقم 7 ).

5. A faulty substitution shall be penalised with a 2-minute suspension for the guilty player. If more than one player from the same team is guilty of faulty substitution in the same situation, only the first player committing an infraction is to be penalised. The game is restarted with a free-throw for the opponents (13:1a-b; see, however, Clarification No. 7).

6. إذا دخل لاعب إضافي للملعب بدون تبديل، أو إذا تدخل اللاعب من منطقة التبديل بطريقة غير قانونية في المباراة ، فيجب إيقاف اللاعب لمدة دقيقتين ، وبالتالي يجب أن ينقص الفريق لاعباً واحداً في الملعب للدقيقتين التاليتين (كواقع يجب على اللاعب الإضافي مغادره الملعب).

إذا دخل اللاعب الموقوف إلى الملعب أثناء فترة إيقافه، يجب اعطائه إيقافاً إضافياً لمدة دقيقتين. و يبدأ هذا الإيقاف مباشرة، وبالتالي يجب انقاص الفريق لاعباً بالملعب للمدة المتبقية بين الايقاف الأول والثاني. وفي كلتا الحالتين يتم استئناف المباراة برمية حرة للمنافس (13:1أ-ب، على أي حال إنظر الايضاح رقم 7).

6. If an additional player enters the court without a substitution, or if a player illegally interferes with the game from the substitution area, there shall be a 2-minute suspension for the player. Thus, the team must be reduced by one player on the court for the next 2 minutes (apart from the fact that the entering additional player must leave the court).

If a player enters the court while serving a 2-minute suspension, he shall be given an additional 2-minute suspension. This suspension shall begin immediately, so the team must be further reduced on the court during the overlap between the first and the second suspension.

The game is in both cases restarted with a free throw for the opponents (13:1a-b; see, however, Clarification No. 7).

### التجهيزات

7. يجب على جميع لاعبي الملعب للفريق ارتداء الزي الموحد. ويجب ان تكون الألوان المدمجة والتصميم للفريقين بشكل يمكن تمييزه بوضوح عن بعضهم البعض. وعلى جميع اللاعبين المستعان بهم في مركز حارس المرمى في الفريق ارتداء نفس اللون. وهذا اللون يميزهم عن لاعبي الملعب لكلا الفريقين وعن حراس المرمى للفريق المنافس (3:17).

### Equipment

7. All the court players on a team must wear identical uniforms. The combinations of colours and design for the two teams must be clearly distinguishable from each other. All players used in the goalkeeper position on a team must wear the same colour, a colour that distinguishes them from the court players of both teams and the goalkeeper(s) of the opposing team (17:3).

8. يجب على اللاعبين ارتداء أرقام مرئية ذات المقاس 20 سم ارتفاع على الأقل خلف القميص و 10 سم على الأقل من الأمام. الأرقام المستخدمة يجب ان تكون من 1- 99. اللاعب الذي يتم تبديله بين المركزين لاعب ملعب وحارس مرمى، يجب عليه ارتداء نفس الرقم في كلا المركزين. يجب ان تكون ألوان الأرقام مغايرة بشكل واضح عن ألوان وتصميم القميص.

8. The players must wear visible numbers that are at least 20 cm high in the back of the shirt and at least 10cm in the front. The numbers used shall be from 1 to 99. A player who is switching between the court player and goalkeeper positions must wear the same number in both positions. The colour of the numbers must contrast clearly with the colours and design of the shirt.

9. يجب على اللاعبين ارتداء الاحذية الرياضية.

لا يسمح بارتداء المواد التي تشكل خطورة على اللاعبين أو بإعطاء اللاعبين ميزة غير مناسبة، وهذا يشمل على سبيل المثال، واقي الرأس، أقنعة الوجه، القفازات، المعاصم، الساعات، الخواتم، الثقوب المرئية السلاسل أو العقود، قراط الاذن، النظارات الغير ثابتة أو ذات الاطارات الصلبة أو أي مواد اخرى والتي تشكل خطورة (3:17).

9. The players must wear sports shoes. It is not permitted to wear objects that could be dangerous to the players or give players improper advantages. This includes, for instance, head protection, face masks, gloves, bracelets, watches, rings, visible piercing, necklaces or chains, earrings, glasses without restraining bands or with solid frames, or any other objects which could be dangerous (17:3).

سوف لن يسمح للاعبين الذين لا يمثلون لهذه المتطلبات بالاشتراك في المباراة حتى يقوموا بتصحيح تلك المخالفات. يمكن السماح لبعض المواد كالحواتم المسطحة وقراط الاذن الصغيرة والثقوب المرئية. طالما تم تغطيتها بطريقة لم تعد تشكل أي خطورة على اللاعبين. ويسمح بوضع اربطة الرأس أو وشاح الرأس وربطة الذراع لرئيس الفريق طالما أنها مصنوعة من مواد ناعمة ومرنة.

Players who do not meet this requirement will not be allowed to take part until they have corrected the problem. Flat rings, small earrings and visible piercing may be allowed, as long as they are taped over in such a way that they are no longer deemed dangerous to players. Headbands, head scarves and captains' armlets are allowed, as long as they are made of soft, elastic material.

على إداري الفريق المسؤول التأكيد من خلال توقيعه على استمارة تسجيل اللاعبين قبل بداية المباراة، بأن جميع اللاعبين مجهزين بالشكل الصحيح، وإذا لاحظ الحكام بوجود مخالفة في التجهيزات بعد بدء المباراة (وفقاً للقاعدة 9:4) فيجب معاقبة إداري الفريق المسؤول تصاعدياً، وعلى اللاعب المعني مغادرة الملعب حتى يقوم بتصحيح المخالفة.

The responsible team official confirms by signing the match report / player registration before the game has been started that all players are correctly equipped. If the referees observe faulty equipment after the game has been started (according to Rule 4:9), the responsible team official is to be punished progressively and the player concerned has to leave the playing court until he has corrected the problem.

إذا كان الفريق لديه أي شك حول التجهيزات، على إداري الفريق المسؤول الاستعانة بالحكام أو المراقب قبل بدء المباراة (إنظر أيضاً الارشادات والتفسيرات، الملحق 2).

If the team has any doubt about the equipment, the responsible team official has to contact the referees or the delegate before the start of the game (see also "Guidelines and Interpretations", Appendix 2).

#### إصابة اللاعب

10. يجب على اللاعب الذي ينزف أو لديه دم على جسمه أو ملابسه مغادرة الملعب مباشرة وطوعياً (من خلال التبديل الاعتيادي) من أجل إيقاف النزيف، وتضميد الجرح ، وتنظيف الجسم و الملابس من الدم ، ويجب أن لا يعود اللاعب إلى الملعب حتى يقوم بذلك.
- اللاعب الذي لا يتبع تعليمات الحكام فيما يتعلق بهذا الشرط يعتبر مرتكباً سلوك غير رياضي (8: 7 ، 16: 1ب و 16:3د).

### Player Injuries

10. A player who is bleeding or has blood on the body or uniform must leave the court immediately and voluntarily (through a normal substitution), in order to have the bleeding stopped, the wound covered, and the body and uniform cleaned off. The player must not return to the court until this has been done.

A player who does not follow the instructions of the referees in connection with this provision is deemed guilty of unsportsmanlike conduct (8:7, 16:1b and 16:3d).

11. في حالة الإصابة، يمكن للحكام إعطاء السماح (من خلال إشارات اليدين رقم 15 و 16) لشخصين من الذين لهم حق المشاركة (انظر 4:3) بدخول الملعب أثناء الوقت المستقطع. بغرض تقديم المساعدة للاعب المصاب من فريقهم.

بعد تلقي العناية الطبية في الملعب، على اللاعب مغادرة الملعب مباشرة، ويستطيع معاودة دخول الملعب فقط بعد انتهاء الهجمة الثالثة لفريقه (الإجراءات والاستثناءات إنظر الأيضاح رقم 8).

بغض النظر عن احتساب عدد الهجمات، يستطيع اللاعب معاودة دخول الملعب عند مواصلة اللعب بعد نهاية الشوط، وإذا دخل اللاعب مبكراً إلى الملعب يجب معاقبته وفقاً للمادة 4:4 - 4:6.

11. In the case of an injury, the referees may give permission (through hand signals no. 15 and 16) for two of the persons who are entitled to participate (see 4:3) to enter the court during a time-out, for the specific purpose of assisting an injured player from their team.

After receiving medical care on the playing court, the player has to leave the court immediately. He can only re-enter the court following the third attack of his team (procedure and exceptions see Clarification No. 8). Regardless of the counted number of attacks, the player can re-enter the playing court when the game is continued after the end of a half-time. If the player enters the playing court too early, he shall be punished according to Rule 4:4-4:6.

### ملاحظة :

يحق للاتحادات الوطنية بإيقاف العمل بالتعليمات المدرجة في المادة 4:11 الفقرة الثانية في فئات الناشئين. إذا دخل أشخاص إضافيين بعد دخول الشخصين للملعب بما فيهم أشخاص من الفريق الآخر، يجب المعاقبة عليه كدخول غير قانوني، في حالة اللاعب حسب المادة 4:6 و 6:16 أ، وفي حالة إداري الفريق حسب المادة 4:2، 16:1د، 16:3د و 6:16 ج. الشخص الذي سمح له بدخول الملعب حسب المادة 4:11، الفقرة الأولى لكنه بدلاً من مساعدة اللاعب المصاب قام بإعطاء تعليمات للاعبين أو اقترب للتحديث مع المنافسين أو الحكام.. كمثال، فسوف يتم اعتباره مرتكباً سلوك غير رياضي (16:1أ، 16:3د، 16:6ج).

### Note:

Only national federations are entitled to suspend the regulations of Rule 4:11, 2 nd paragraph, in youth categories.

If additional persons enter the court after two persons have already entered, including persons from the team not affected, it shall be punished as illegal entry, in the case of a player under Rule 4:6 and 16:3a, and in the case of a team official under Rules 4:2, 16:1b, 16:3d and 16:6c. A person who has been permitted to enter the court under Rule 4:11, 1st paragraph, but, instead of assisting the injured player, gives instructions to players, approaches opponents or referees etc., shall be considered guilty of unsportsmanlike conduct (16:1b, 16:3d and 16:6c).

يسمح لحارس المرمى بـ

1. لمس الكرة بأي جزء من جسمه عندما يكون في حالة الدفاع داخل منطقة المرمى.

The Goal Area

1. touch the ball with any part of his body while in the act of defence inside the goal area;

2. التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى، دون ان يكون خاضعاً للقيود المطبقة على لاعبي الملعب (المواد 2:7-4 ، 7:7) . على أي حال، لا يسمح لحارس المرمى بتأخير تنفيذ رمية حارس المرمى ( المواد 4:6 – 5 ، 2:12 ، 5:15 ب ) .

2. move with the ball inside the goal area, without being subject to the restrictions applying to court players (7:2-4, 7:7); the goalkeeper is not allowed, however, to delay the execution of the goalkeeper throw (6:4-5, 12:2 and 15:5b).

3. مغادرة منطقة المرمى بدون كرة و الاشتراك في اللعب داخل منطقة اللعب، وعند القيام بذلك يصبح حارس المرمى خاضعاً للقوانين المطبقة على اللاعبين في منطقة اللعب (ماعداً في الحالة المنصوص عليها في المادة 5:8 التعليق، الفقرة الثانية). يعتبر حارس المرمى قد غادر منطقة مرماه عندما يلمس أي جزء من جسمه الارض خارج منطقة المرمى.

3. leave the goal area without the ball and participate in the game in the playing area; when doing so, the goalkeeper becomes subject to the rules applying to players in the playing area (except in the situation described in Rule 8:5 Comment, 2nd paragraph). The goalkeeper is considered to have left the goal area as soon as any part of the body touches the floor outside the goal-area line.

4. مغادرة منطقة المرمى بالكرة ولعبها ثانية داخل منطقة اللعب اذا لم يكن مسيطراً عليها.

4. leave the goal area with the ball and play it again in the playing area if he has not managed to control it.

لا يسمح لحارس المرمى بـ

5. تعريض المنافس للخطر عندما يكون في حالة دفاع (3:8 ، 5:8 ، 5:8 التعليق ، 1:13 ب).

The goalkeeper is **not allowed** to:

5. endanger the opponent while in the act of defence (8:3, 8:5, 8:5 Comment, 13:1b).

6. مغادرة منطقة المرمى والكرة تحت سيطرته، سيؤدي هذا لاحتساب رمية حرة ( وفقاً للمواد 1:6 ، 1:13 أ ، 7:15 ، الفقرة الثالثة ) إذا أطلق الحكام صافرتهم لتنفيذ رمية حارس المرمى ، عدا ذلك فإنه يتم إعادة تنفيذ رمية حارس المرمى (المادة 7:15، الفقرة الثانية) . إنظر، على أي حال، الى تفسير إتاحة الفرصة في 7:15 إذا كان حارس المرمى سيفقد الكرة خارج منطقة المرمى بعد عبوره خط المنطقة والكرة في يده .

6. leave the goal area with the ball under control; this leads to a free throw (according to 6:1, 13:1a and 15:7, 3rd paragraph), if the referees had whistled for the execution of the goalkeeper throw; otherwise the goalkeeper throw is simply repeated (15:7, 2nd paragraph); see, however, the advantage interpretation in 15:7, if the goalkeeper were to lose the ball outside the goal area after having crossed the line with the ball in his hand.

7. لمس الكرة عندما تكون مستقرة أو متحركة على الأرض خارج منطقة المرمى، بينما هو داخل منطقة المرمى (1:6، 1:13 أ).
7. touch the ball when it is stationary or rolling on the floor outside the goal area, while he is inside the goal area (6:1, 13:1a);
8. أخذ الكرة إلى داخل منطقة المرمى عندما تكون مستقرة أو متحركة على الأرض خارج منطقة المرمى (1:6، 1:13 أ).
8. take the ball into the goal area when it is stationary or rolling on the floor outside the goal area (6:1, 13:1a).
9. معاودة دخول منطقة المرمى من منطقة اللعب والكرة بجوزته (1:6، 1:13 أ).
9. re-enter the goal area from the playing area with the ball (6:1, 13:1a).
10. لمس الكرة بالقدم أو الساق أسفل الركبة، عندما تكون متحركة للخارج تجاه منطقة اللعب (1:13 أ).
10. touch the ball with the foot or the leg below the knee, when it is moving out towards the playing area (13:1a).
11. عبور خط الحد لحارس المرمى (خط الـ 4 متر) أو امتداده من كلا الجانبين، قبل أن تغادر الكرة يد المنافس الذي ينفذ رمية الـ 7 أمتار (9:14).
11. cross the goalkeeper's restraining line (4-metre line) or its projection on either side, before the ball has left the hand of the opponent who is executing a 7-metre throw (14:9).

**تعليق:**

طالما ان حارس المرمى يضع احدى قدميه على الارض فوق أو خلف خط الحد (خط الـ 4 متر) يسمح له بتحريك القدم الاخرى أو أي جزء من جسمه في الهواء فوق الخط.

**Comment:**

As long as the goalkeeper keeps one foot on the floor on or behind the restraining line (4- metre line), he is permitted to move the other foot or any other part of his body out over the line in the air.

منطقة المرمى

1. يسمح لحارس المرمى فقط بدخول منطقة المرمى (إنظر على أي حال 6:3). تشمل منطقة المرمى خط منطقة المرمى، ويعتبر لاعب الملعب قد دخلها عندما يلامسها بأي جزء من جسمه.

The Goal Area

1. Only the goalkeeper is allowed to enter the goal area (see, however, 6:3). The goal area, which includes the goal-area line, is considered entered when a court player touches it with any part of the body.
2. عندما يدخل لاعب الملعب منطقة المرمى، تكون القرارات كالتالي:
- أ. رمية حارس مرمى. عند دخول لاعب الفريق الذي مجوزته الكرة منطقة المرمى بالكرة أو بدون كرة ولكنه يحصل على استفادة عند قيامه بذلك (1:12).
- ب. رمية حرة. عند دخول لاعب الملعب من الفريق المدافع منطقة المرمى ويحصل على استفادة، لكن بدون إضاعة فرصة للتسجيل (13:1ب; إنظرا أيضاً 7:8و).
- ج. رمية 7 أمتار. عند دخول لاعب الملعب من الفريق المدافع منطقة المرمى، وبسبب هذا الفعل أضعاف فرصة واضحة للتسجيل (14:1أ). ولغرض هذه المادة، إن مفهوم "دخول منطقة المرمى" لا يعني بمجرد لمس خط منطقة المرمى وإنما الدخول بشكل واضح فيها.
2. When a court player enters the goal area, the decisions shall be as follows:
- a. goalkeeper throw when a player of the team in possession enters the goal area in possession of the ball or enters without the ball but gains an advantage by doing so (12:1).
- b. free throw when a court player of the defending team enters the goal area and gains an advantage, but without destroying a chance of scoring (13:1b; see also 8:7f).
- c. 7-metre throw when a court player of the defending team enters the goal area and because of this destroys a clear chance of scoring (14:1a).
- For purposes of this rule, the concept "entering the goal area" does not mean just touching the goal-area line, but clearly stepping into the goal area.
3. لا يعاقب على دخول منطقة المرمى عندما:
- أ. يدخل اللاعب منطقة المرمى بعد لعب الكرة. طالما لم يسبب أي ضرر للمنافسين.
- ب. يدخل لاعب من أحد الفريقين منطقة المرمى بدون كرة ولم يحصل على أي استفادة من عمله هذا.
3. Entering the goal area is not penalised when:
- a. a player enters the goal area after playing the ball, as long as this does not create a disadvantage for the opponents;
- b. a player from one of the teams enters the goal area without the ball and does not gain an advantage by doing so.
4. تعتبر الكرة خارج اللعب عندما يسيطر حارس المرمى عليها في منطقة المرمى (1:12). ويجب إعادة الكرة في اللعب مرة أخرى من خلال رمية حارس المرمى (2:12).
4. The ball is considered to be 'out of play' when the goalkeeper controls the ball in the goal area (12:1). The ball must be put back into play through a goalkeeper throw (12:2).



5. تبقى الكرة في اللعب. عندما تكون متدحرجة فوق الأرض داخل منطقة المرمى. وتكون بجيافة حارس مرمى الفريق ويمكن لحارس المرمى فقط بلمسها أو التقاطها، وبالتالي تصبح خارج اللعب، ومن ثم معاودة وضعها في اللعب وفقاً للمادة 4:6، 2-1:12 (إنظر على أي حال 7:6 ب). إذا تم لمس الكرة من قبل زملاء حارس المرمى بينما هي متدحرجة سيؤدي ذلك للرمية الحرة (1:13 أ) (إنظر، على أي حال المادة 1:14 أ بالتوافق مع الايضاح 6 ج). ويتم استئناف اللعب برمية حارس مرمى إذا تم لمسها من قبل المنافس (المادة 1:12 (iii)).

تعتبر الكرة خارج اللعب بمجرد أن استقرت على الأرض داخل منطقة المرمى (1:12 (iii)). وتكون بجيافة حارس مرمى الفريق يمكن لحارس المرمى فقط بلمسها. ويجب على حارس المرمى معاودة وضعها في اللعب وفقاً للمادة 4:6 و 2:12 (إنظر على أي حال 7:6 ب). وتبقى رمية حارس المرمى إذا لمس الكرة أي لاعب آخر من أحد الفريقين (1:12 الفقرة الثانية 3:13).

يسمح بلمس الكرة عندما تكون في الهواء فوق منطقة المرمى. طالما انها متوافقة مع المواد 1:7 . 8:7.

5. The ball remains in play, while it is rolling on the floor inside the goal area. It is in the possession of the goalkeeper's team and only the goalkeeper may touch it. The goalkeeper may pick it up, which brings it out of play, and then put it back into play, in accordance with Rules 6:4 and 12:1-2 (see, however, 6:7b). It leads to a free throw (13:1a) if the ball is touched by a teammate of the goalkeeper while it is rolling (see, however, 14:1a, in conjunction with Clarification 6c), and the game is continued with a goalkeeper throw (12:1 (III)) if it is touched by an opponent.

The ball is out of play, as soon as it is lying on the floor in goal area (12:1 (III)). It is in the possession of the goalkeeper's team and only the goalkeeper may touch it. The goalkeeper must put it back into play in accordance with 6:4 and 12:2 (see, however, 6:7b). It remains a goalkeeper throw if the ball is touched by any other player of either team (12:1 2nd paragraph, 13:3).

It is permitted to touch the ball when it is in the air over the goal area, as long as it is in conformity with Rules 7:1 and 7:8.

6. يستمر اللعب ( برمية حارس المرمى وفقاً للمادة 4:6 - 5 ) إذا لمس لاعب الفريق المدافع الكرة في حالة الدفاع وأمسك بها حارس المرمى أو استقرت في منطقة المرمى .

6. Play shall continue (through a goalkeeper throw according to 6:4-5) if a player of the defending team touches the ball when in the act of defence, and the ball is caught by the goalkeeper or comes to rest in the goal area.

7. إذا قام اللاعب بلعب الكرة إلى داخل منطقة مرماه. تكون القرارات كالتالي:

- أ. هدفاً، إذا دخلت الكرة المرمى.  
ب. رمية حرة إذا استقرت الكرة في منطقة المرمى. أو إذا لمسها حارس المرمى ولم تدخل المرمى (13 : 1 أ-ب).  
ج. رمية جانبية، إذا عبرت الكرة من فوق خط المرمى الخارجي (1:11).  
د. يستمر اللعب، إذا عبرت الكرة من منطقة المرمى إلى منطقة اللعب. دون أن يلمسها حارس المرمى.

7. If a player plays the ball into his own goal area, the decisions shall be as follows:

- a. goal if the ball enters the goal;  
b. free throw if the ball comes to a rest in the goal area, or if the goalkeeper touches the ball and it does not enter the goal (13:1a-b).  
c. throw-in if the ball goes out over the outer goal line (11:1).  
d. play continues if the ball passes through the goal area back into the playing area, without being touched by the goalkeeper.

8. تبقى الكرة في اللعب إذا ارتدت من منطقة المرمى إلى منطقة اللعب.

8. A ball that returns from the goal area out into the playing area remains in play.

## لعبة الكرة

### يسمح بـ

1. رمي، مسك، إيقاف، دفع أو ضرب الكرة، باستخدام اليدين (مفتوحتين أو مقبوضتين)، الذراعين، الرأس، الجذع، الفخذين والركبتين.
2. الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها 3 ثوان، حتى عندما تكون الكرة مستقرة على الأرض (13:1أ).
3. التحرك بالكرة بما لا يزيد على 3 خطوات (13:1أ)، وتعتبر الخطوة قد تمت عندما:
  - أ. اللاعب الذي يكون واقفاً بكلتا قدميه على الأرض يرفع قدماً واحدة وينزلها مرة أخرى، أو يحرك قدماً واحدة من مكان لآخر.
  - ب. يلمس اللاعب الأرض بقدم واحدة فقط، ممسكاً الكرة ومن ثم يلمس الأرض بالقدم الأخرى.
  - ج. يثب اللاعب ويلمس الأرض بقدم واحدة فقط، ومن ثم يجلس على القدم نفسها أو يلمس الأرض بالقدم الأخرى.
  - د. يثب اللاعب ويلمس الأرض بكلتا قدميه في آن معاً، ثم يرفع إحدى القدمين وينزلها مرة أخرى، أو يحرك قدم واحدة من مكان لآخر.

### تعليق:

تعتبر الخطوة الواحدة قد تمت فقط، إذا تحركت قدم واحدة من مكان إلى آخر، أو سحب القدم الأخرى للخلف، والتي تكون متوافقة مع القانون، إذا سقط اللاعب بالكرة على الأرض أو انزلق ومن ثم قام بالوقوف وبلعب الكرة، كما هو الحال أيضاً، إذا ارتقى اللاعب على الكرة وسيطر عليها وقام بالوقوف وبلعب الكرة.

## Playing the Ball

It is **permitted** to:

1. throw, catch, stop, push or hit the ball, by using hands (open or closed), arms, head, torso, thighs, and knees.
2. hold the ball for a maximum of 3 seconds, also when it is lying on the floor (13:1a).
3. take a maximum of 3 steps with the ball (13:1a); one step is considered taken when:
  - a. a player who is standing with both feet on the floor lifts one foot and puts it down again, or moves one foot from one place to another.
  - b. a player is touching the floor with one foot only, catches the ball and then touches the floor with the other foot.
  - c. a player after a jump touches the floor with one foot only, and then hops on the same foot or touches the floor with the other foot.
  - d. a player after a jump touches the floor with both feet simultaneously, and then lifts one foot and puts it down again, or moves one foot from one place to another.

### Comment :

If one foot is moved from one place to another and the other foot is dragged behind, only one step is considered taken. It is in conformance with the rules, if a player with the ball falls to the floor, slides and then stands up and plays the ball. This is also the case, if a player dives for the ball, controls it and stands up to play it.

4. أثناء الوقوف أو الجري :

- أ. تنطيط الكرة مرة واحدة ومعاودة مسكها مرة ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
  - ب. تنطيط الكرة على الأرض بشكل متكرر بيد واحدة، ومن ثم مسكها أو التقاطها مرة ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
  - ج. دحرجة الكرة على الأرض بشكل متكرر بيد واحدة، ومن ثم معاودة مسكها أو التقاطها مرة ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
- بمجرد مسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة أو باليدين يجب أن تلعب خلال 3 ثوان أو بعد أخذ ما لا يزيد عن 3 خطوات ( 13:1أ ).
- يعتبر الإرتداد أو التنطيط قد بدأ عندما يلمس اللاعب الكرة بأي جزء من جسمه ويوجهها مباشرة إلى الأرض.
- بعد أن تلمس الكرة لاعباً آخر أو المرمى، يسمح للاعب بدحرجة أو تنطيط الكرة ومعاودة مسكها مرة ثانية. (إنظر على أي حال 6:14).

4. while standing or running:

- a. bounce the ball once and catch it again with one or both hands.
- b. bounce the ball repeatedly with one hand (dribble), and then catch it or pick it up again with one or both hands;
- c. roll the ball on the floor repeatedly with one hand, and then catch it or pick it up again with one or both hands.

As soon as the ball thereafter is held in one or both hands, it must be played within 3 seconds or after no more than 3 steps (13:1a).

The bouncing or dribbling is considered to have started when the player touches the ball with any part of his body and directs it towards the floor.

After the ball has touched another player or the goal, the player is allowed to tap the ball or bounce it and catch it again (see, however, 14:6).

5. نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى.

5. move the ball from one hand into the other one.

6. لعب الكرة أثناء الركوع، الجلوس، أو الاستلقاء على الأرض ، يعني ذلك بأنه يسمح بتنفيذ الرمية ( على سبيل المثال ، الرمية الحرة) من هذا الوضع إذا استوفت شروط المادة 15:1 بما في ذلك شرط بوجود جزء من قدم واحدة على اتصال ثابت على الأرض.

6. play the ball while kneeling, sitting or lying on the floor; this means that it is permitted to execute a throw (for instance a free throw), from such a position, if the requirements of Rule 15:1 are met, including the requirement of having a part of one foot in constant contact with the floor.

لا يسمح بـ :

7. لمس الكرة أكثر من مرة بعد السيطرة عليها ما لم تكن قد لمست الأرض أو لاعباً آخر أو المرمى في نفس الوقت ( 13:1 أ ) ومع ذلك لا يعاقب على لمسها أكثر من مرة إذا "ارتبك" اللاعب بالكرة ، أي بمعنى الفشل في السيطرة على الكرة عند محاولة مسكها أو إيقافها.

**It is not permitted to:**

7. after the ball has been controlled, to touch it more than once, unless it has touched the floor, another player, or the goal in the meantime (13:1a); however, touching it more than once is not penalised, if the player is 'fumbling' the ball, i.e., failing to control it when trying to catch or stop it.
8. لمس الكرة بالقدم أو الساق أسفل الركبة . ماعدا إذا رميت الكرة على اللاعب من قبل المنافس ( 13:1أ-ب ، أنظر أيضاً 7:8هـ ).
8. touch the ball with a foot or leg below the knee, except when the ball has been thrown at the player by an opponent (13:1a-b; see also 8:7e).
9. يستمر اللعب إذا لمست الكرة الحكم داخل الملعب.
9. Play continues if the ball touches a referee on the court.
10. إذا تحرك اللاعب الى خارج الملعب بقدم واحد أو بكلتا القدمين والكرة معه (بينما الكرة لا تزال داخل الملعب) وذلك من اجل تحطى اللاعب المدافع . هذا سوف يؤدي لمنح رمية حرة للمنافسين ( 13:1أ ).
10. إذا قام احد لاعبي الفريق المستحوذ على الكرة بأخذ موقعه خارج الملعب بدون الكرة. فعلى الحكم تنبيهه بالتحرك الى داخل الملعب . وإذا لم يفعل ذلك . أو قام لاحقاً بتكرار هذا التصرف ومن نفس الفريق . هنا يجب ان تمنح رمية حرة للمنافسين (13:1أ) وبدون أي تحذير آخر . مثل هذه التصرفات لا تؤدي الى العقوبة الشخصية تحت المواد 8 و 16 .
10. If a player with the ball moves outside the playing court with one or both feet (while the ball is still inside the court), for instance to get around a defending player, this shall lead to a free throw for the opponents (13:1a). If a player from the team in possession takes up position outside the court without the ball, the referees shall indicate to the player that he must move into the court. If the player does not do so, or if the action is later repeated by the same team, there shall be a free throw awarded to the opponents (13:1a) without any further forewarning. Such actions shall not lead to personal punishment under Rules 8 and 16.
11. لا يسمح للفريق المستحوذ على الكرة الاحتفاظ بها بدون القيام بأي محاولة واضحة للهجوم أو التصويب على المرمى. وبصورة ماثلة. لا يسمح بتكرار تأخير تنفيذ رمية الارسال . الرمية الحرة . الرمية الجانبية أو رمية حارس المرمى لفريقه ( انظر الايضاح رقم 4 ) ويعتبر هذا لعباً سلبياً والتي يجب المعاقبة عليها بالرمية الحرة ضد الفريق المستحوذ على الكرة ما لم يتم إيقاف هذه الميول السلبية ( 13:1أ ).
11. It is not permitted to keep the ball in the team's possession without making any recognisable attempt to attack or to shoot on goal. Similarly, it is not allowed to delay repeatedly the execution of a throw-off, free throw, throw-in, or goalkeeper throw for one's own team (see Clarification No. 4). This is regarded as passive play, which is to be penalised with a free throw against the team in possession of the ball unless the passive tendency ceases (13:1a).

The free throw is taken from the spot where the ball was when play was interrupted.

12. عندما يتم التعرف على الميول للعب السلبي بشكل واضح ، فإنه يتم إظهار إشارة التحذير (إشارة اليد رقم 17) وهذا يعطي الفريق المستحوذ على الكرة الفرصة لتغيير طريقته في الهجوم من أجل تجنب فقدان الاستحواذ على الكرة ، و إذا لم يتم تغيير طريقته في الهجوم بعد إظهار إشارة التحذير، يمكن للحكام إطلاق الصافرة للعب السلبي في أي لحظة ، إذا لم يتم بالتصويب على المرمى بعد 4 تمريرات كحد أقصى عندئذ تمنح حرة ضد هذا الفريق ( 13:1أ ، الإجراءات والإستثناءات إنظر الإيضاح رقم 4 القسم د). يكون قرار الحكام بشأن عدد التمريرات بناء على ملاحظاتهم للحقائق استناداً إلى مبدأ المادة 17: 11.

وفي حالات معينة يمكن للحكام إحساب رمية حرة ضد الفريق المستحوذ على الكرة بدون أي إشارة تحذير مسبقه، على سبيل المثال عندما يتعمد اللاعب الإمتناع عن محاولة استغلال الفرصة الواضحة للتسجيل.

12. When a tendency to passive play is recognised, the forewarning signal (hand signal no. 17) is shown. This gives the team in possession of the ball the opportunity to change its way of attacking in order to avoid losing possession. If the way of attacking does not change after the forewarning signal has been shown, the referees can whistle for passive play at any moment. If no shot on goal is taken by the attacking team after maximum of 4 passes,, then a free throw is called against this team (13:1a, procedure and exceptions see Clarification No. 4, section D).

The decision by the referees about the number of passes is a decision on the basis of their observation of facts under the principle of Rule 17:11.

In certain situations the referees can call a free throw against the team in possession also without any prior forewarning signal, e.g. when a player intentionally refrains from trying to utilise a clear scoring chance.

الأخطاء والسلوك الغير رياضي  
الحركات المسموح بها

1. يسمح بـ :
    - أ. باستخدام اليد المفتوحة للعب الكرة من يد اللاعب الآخر .
    - ب. باستخدام الذراعين المثبتين للقيام بالتلاحم البدني مع المنافس ولرقيبته ومتابعته بهذه الطريقة.
    - ج. باستخدام الجذع لحجز المنافس في الصراع على المكان.
- تعليق :**  
الحجز يعني منع المنافس من التحرك إلى المكان الفارغ. كمبدأ يجب ان يكون الحجز سلبيا تجاه المنافس عند القيام به والمحافظة عليه والهروب منه (إنظر على أي حال 8 : 2 ب ) .

**Fouls and Unsportsmanlike Conduct**  
**Permitted actions**

1. It is **permitted**:
  - a. to use an open hand to play the ball out of the hand of another player.
  - b. to use bent arms to make body contact with an opponent, and to monitor and follow him in this way.
  - c. to use one's trunk to block the opponent, in a struggle for positions.

**Comment:**

Blocking means preventing an opponent from moving into open space. Setting the block, maintaining the block and moving out of the block must, in principle, be done in a passive manner in relation to the opponent (see, however, 8:2b).

2. لا يسمح بـ :
  - أ. سحب أو ضرب الكرة من يدي المنافس.
  - ب. حجز المنافس بالذراعين ، أو اليدين ، أو الساقين . أو استخدام أي جزء من الجسم لإزاحته أو دفعه بعيداً ويشمل هذا الإستخدام الخطير للكوع في كلتا الحالتين سواء في المكان الذي إبتداء فيه أو أثناء الحركة.
  - ج. مسك المنافس (الجسم أو الملابس) حتى وإن بقي قادراً على الاستمرار باللعب.
  - د. الجري أو الوثب نحو المنافس.

**Fouls that normally do not lead to personal punishment (consider, however, the decision-making criteria in 8:3a-d)**

2. It is **not permitted**:
  - a. to pull or hit the ball out of the hands of the opponent.
  - b. to block the opponent with arms, hand, legs, or to use any part of the body to displace him or push him away; this includes a dangerous use of the elbow, both as a starting position and in motion.
  - c. to hold an opponent (body or uniform), even if he remains free to continue the play.
  - d. run into or jump into an opponent.

**الأخطاء والتي تستوجب العقوبة الشخصية حسب المواد 8:3-6**

3. إن الأخطاء التي تكون فيها الحركة موجه بشكل خاص وحصري على جسم المنافس، يجب ان تؤدي لعقوبة شخصية، هذا يعني انه بالإضافة إلى الرمية الحرة أو رمية الـ7 متر على الأقل يجب معاقبة المخالفة تصاعديا والتي تبدأ بالإنذار (16:1) ثم بالإيقاف لمدة دقيقتين (16:3ب) ثم بالاستبعاد (16:6د).  
وللمخالفات الأكثر شدة هناك ثلاثة مستويات اضافية للعقوبة اعتماداً على معايير صنع القرار التالية:
- الأخطاء التي يجب معاقبتها بالإيقاف المباشر لمدة دقيقتين (8:4).
  - الأخطاء التي يجب معاقبتها بالاستبعاد (8:5).
  - الأخطاء التي يجب معاقبتها بالاستبعاد والذي يتطلب تقرير كتابي (8:6).

**Fouls that warrant a personal punishment under Rules 8:3-6**

3. Fouls, where the action is mainly or exclusively aimed at the body of the opponent, must lead to a personal punishment. This means that, in addition to a free throw or 7- metre throw, at least the foul is to be punished progressively, beginning with a warning (16:1), then with 2-minute suspensions (16:3b) and disqualification (16:6d).  
For more severe fouls, there are 3 further levels of punishment on the basis of the following decision-making criteria:
- Fouls that are to be punished with an immediate 2-minute suspension (8:4).
  - Fouls that are to be punished with a disqualification (8:5).
  - Fouls that are to be punished with a disqualification and where a written report is required (8:6).

**معايير صنع القرار**

- للكم على العقوبات الشخصية المناسبة لتلك الأخطاء المحددة، تطبق المعايير التالية لصنع القرار والتي يجب إستخدامها مجتمعة حسب ملاءمتها لكل حالة .
- أ. وضعية اللاعب المرتكب للمخالفة ( من الأمام ، من الجانب أو من الخلف ) .
  - ب. الجزء من الجسم الذي وجهت نحوه الحركة الغير قانونية ( الجذع ، الذراع الرامية ، القدمين ، الرأس ، الحنجرة ، الرقبة ) .
  - ج. ديناميكية الحركة الغير قانونية (شدة التلاحم البدني الغير قانوني أو المخالفة التي يكون فيه الاندفاع الحركي للمنافس بكامل سرعته) .
  - د. تأثير التصرف الغير قانوني على :
    - تأثيرها على التحكم بالكرة والجسم .
    - إضعاف أو منع القدرة على الحركة .
    - إعاقة إستمرارية المباراة .

إن وضع المباراة بشكل خاص مرتبط أيضا في الحكم على تلك المخالفات ( على سبيل المثال ، حركة التصويب ، الجري في المساحة المفتوحة ، والحالات المتعلقة بالجري بسرعة عالية ) .

### Decision-making criteria

For the judgment as to which personal punishments are appropriate for specific fouls, the following decision-making criteria apply; these criteria are to be used in combination as appropriate in each situation:

- the **position** of the player who commits the foul (frontal position, from the side, or from behind).
- the **part of the body** against which the illegal action is aimed (torso, shooting arm, legs, head/throat/neck).
- the **dynamics** of the illegal action (the intensity of the illegal body contact, and/or a foul where the opponent is in full motion).
- the **effect** of the illegal action:
  - the impact on the body and ball control
  - the reduction or prevention of the ability to move
  - the prevention of the continuation of the game

For the judgment of fouls the particular game situation is relevant, too (e.g., shooting action, running into open space, situations with high running speed).

### الأخطاء التي تستوجب الإيقاف المباشر لمدة دقيقتين:

- تعطى عقوبة الإيقاف المباشر لمدة دقيقتين لبعض الأخطاء المعينة بغض النظر سواء كان اللاعب قد حصل على إنذار مسبق أم لا ، وهذا ينطبق بصفة خاصة على مثل تلك الأخطاء التي يتجاهل فيها اللاعب المخالف الخطورة على المنافس (إنظر أيضاً 5:8 ، 6:8).
- و تمثل هذه الأخطاء والتي تأخذ في عين الاعتبار معايير صنع القرار تحت المادة 3:8:
  - الأخطاء التي ترتكب بشدة تجاه المنافس الذي يجري بسرعة .
  - مسك المنافس لمدة طويلة، أو سحبه للأسفل .
  - الأخطاء الموجهة للرأس، العنق أو الرقبة.
  - الضرب القاسى ضد الجذع او الذراع الرامية.
  - محاولة جعل المنافس يفقد السيطرة على جسمه ( على سبيل المثال مسك الرجل / أو قدم المنافس الذي يكون في حالة الوثب ، إنظر ، على أي حال 5:8 أ).
  - الجرى أو الوثب بسرعة عالية نحو المنافس.

### Fouls that warrant an immediate 2-minute suspension

- For certain fouls, the punishment is a direct 2-minute suspension, regardless of whether the player had received a warning earlier.

This applies especially for such fouls where the guilty player disregards the danger to the opponent (see also 8:5 and 8:6).

Taking into account the decision-making criteria under 8:3, such fouls could for instance be:

- fouls that are committed with high intensity or against an opponent who is running fast.
- holding on to the opponent for a long time, or pulling him down.
- fouls against the head, throat or neck.
- hard hitting against the torso or throwing arm.
- attempting to make the opponent lose body control (e.g., grabbing the leg/foot of an opponent who is jumping; see, however, 8:5a);
- running or jumping with great speed into an opponent.



**الأخطاء التي تستوجب الاستبعاد :**

5. يجب استبعاد اللاعب الذي يهاجم المنافس بطريقة قد تشكل خطورة على صحته (16:16). إن الخطورة على صحة المنافس تتحدد و بشكل خاص في شدة المخالفة، أو كحقيقة أن اللاعب غير مستعد بشكل كامل للمخالفة وبالتالي لا يستطيع حماية نفسه ( انظر المادة 5:8 التعليق).  
بالإضافة الى المعايير الموضحة في 3:8 و 4:8 تطبق أيضاً المعايير التالية لصنع القرار:
- الفقدان الفعلي بالسيطرة على الجسم أثناء الجري أو الوثب أو أثناء التصويب .
  - الهجوم العنيف الموجه بشكل خاص ضد أي جزء من جسم المنافس , خاصة الوجه , العنق أو الرقبة ( شدة التلاحم البدني).
  - السلوك المتهور الذي يقوم به اللاعب المخالف عند ارتكابه المخالفة.

**Fouls that warrant a disqualification**

5. A player who is attacking an opponent in a way that is dangerous to his health is to be disqualified (16:6a). The special danger to the opponent's health follows from the high intensity of the foul or from the fact that the opponent is completely unprepared for the foul and therefore cannot protect himself (see Rule 8:5 Comment).  
In addition to the criteria of 8:3 and 8:4, the following decision-making criteria also apply:
- the actual loss of body control while running or jumping, or during a throwing action.
  - a particularly aggressive action against a part of the body of the opponent, especially face, throat or neck; (the intensity of the body contact);
  - the reckless attitude demonstrated by the guilty player when committing the foul.

**التعليق :**

إن المخالفة البسيطة قد تكون خطيرة وتؤدي الى الإصابة البليغة، إذا تم ارتكابها في اللحظة التي يجري فيها اللاعب او يثب في الهواء وبالتالي يكون غير قادر على حماية نفسه.  
ويكون أساس الحكم في هذا النوع من الحالة، ما إذا كان الاستبعاد مستحقاً أم لا . وذلك على حجم الخطر الذي سيقع على المنافس وليس على شدة التلاحم البدني.  
وهذا أيضا ينطبق على تلك الحالات عندما يغادر حارس المرمى منطقة المرمى لمسك التمريرة المتجهة للمنافس. هنا على حارس المرمى تحمل المسؤولية بضمان عدم إرتقاء الحالة لمرحلة الخطورة على صحة المنافس. ويجب استبعاده إذا قام بـ:

- الاستحواذ على الكرة، ولكن بحركته تسبب في الاصطدام بالمنافس.
- عدم التمكن من الوصول أو السيطرة على الكرة ولكن تسبب في الاصطدام بالمنافس.

إذا كان الحكم مقتنعين في واحدة من تلك الحالات بأن المنافس سيكون قادراً على الوصول للكرة لولا التصرف غير القانوني لحارس المرمى. عندئذ يجب أن تمنح رمية الـ 7 أمتار .

**Comment:**

Also a foul with a very small physical impact can be very dangerous and lead to a severe injury, if the foul is committed in a moment when the player is jumping in the air or running, and therefore is unable to protect himself. In this type of situation, it is the danger to the opponent and not the intensity of the body contact that is the basis for the judgment whether a disqualification is warranted.

This also applies in those situations where a goalkeeper leaves the goal area, for the purpose of catching a pass intended for an opponent. Here the goalkeeper has the responsibility for ensuring that a situation does not arise that is dangerous to the health of the opponent.

He is to be disqualified if he:

- gains possession of the ball, but in his movement causes a collision with the opponent.
- cannot reach or control the ball, but causes a collision with the opponent.

If the referees are convinced in one of these situations, that, without the illegal action from the goalkeeper, the opponent would have been able to reach the ball, then a 7-metre throw is to be awarded.

الاستبعاد بسبب التصرفات المتهورة ، الخطيرة والمتعمدة أو العدوانية على وجه الخصوص (والتي تستوجب تقرير كتابي)

6. إذا وجد الحكام وعلى وجه الخصوص التصرفات المتهورة و الخطيرة وكذلك المتعمدة أو العدوانية يجب عليهم تقديم تقرير كتابي بعد المباراة. بحيث أن الجهات المسؤولة تكون في وضع يسمح لها باخذ قرار حول المزيد من الإجراءات اللاحقة.

المؤشرات والصفات والتي يمكن استخدامها كمعيار في صنع القرار بالإضافة لتلك المعايير في المادة 5:8 هي:

- التصرفات المتهورة والخطيرة بشكل خاص.
- التصرفات العدوانية أو المتعمدة، والتي ليست لها علاقة بحالة اللعب.

**التعليق:**

إذا تم ارتكاب المخالفة أثناء الـ 30 ثانية الأخيرة من المباراة والتي تندرج تحت المادة 5:8 أو 6:8 من أجل منع تسجيل الهدف. عندئذ يستوجب اعتبارها كسلوك غير رياضي جسيم جداً، ويعاقب عليها وفقاً للمادة 10:8 د .

**Disqualification due to a particular reckless, particularly dangerous, premeditated or malicious action (also to be reported in writing)**

- If the referees find an action to be particularly reckless, particularly dangerous, premeditated or malicious, they must submit a written report after the game, so that the responsible authorities are in a position to take a decision about further measures.

Indications and characteristics that could serve as decision-making criteria in addition to those in [Rule 8:5](#) are:

- a particularly reckless or particularly dangerous action;
- a premeditated or malicious action, which is not in any way related to the game situation.

**Comment:**

When a foul under [Rule 8:5](#) or [8:6](#) is committed during the last 30 seconds of a game, with the purpose of preventing a goal, then the action is to be seen as 'extremely unsportsmanlike conduct' under [Rule 8:10d](#) and punished accordingly.

السلوك أو التصرف الغير رياضي والذي يستوجب العقوبة الشخصية تحت المواد 7:8 – 10 التعبيرات الشفهية وغير الشفهية والتي لا تتفق مع التصرفات الرياضية الجيدة. تعتبر مكوناً للسلوك والتصرف الغير رياضي. وهذا ينطبق على كلا من اللاعبين وإداريي الفريق داخل وخارج الملعب.

ولعاقبة السلوك غير الرياضي، والسلوك غير الرياضي الجسيم و السلوك غير الرياضي الجسيم جداً، تم التمييز بين أربع مستويات لتلك التصرفات :

- التصرفات التي يجب المعاقبة عليها تصاعدياً (7:8).
- التصرفات التي يجب المعاقبة عليها بالإيقاف المباشر لمدة دقيقتين (8:8).
- التصرفات التي يجب المعاقبة عليها بالإستبعاد (9:8).
- التصرفات التي يجب المعاقبة عليها بالإستبعاد و التقرير الكتابي (10:8 أ – ب).

#### Unsportsmanlike conduct that warrants a personal punishment under Rules 8:7-10

As unsportsmanlike conduct is considered any verbal and non-verbal expressions that are not in conformity with the spirit of good sportsmanship. This applies to both players and team officials, on the court and outside the court. For the punishment of unsportsmanlike, seriously unsportsmanlike, and extremely unsportsmanlike conduct, a difference is made between 4 levels of actions:

- Actions that are to be punished progressively (8:7).
- Actions that are to be punished with a direct 2-minute suspension (8:8).
- Actions that are to be punished with a disqualification (8:9).
- Actions that are to be punished with a disqualification and a written report (8:10a,b).

السلوك أو التصرف الغير رياضي والذي يستوجب العقوبة التصاعدية :

7. التصرفات المدرجة أدناه أ – و هي أمثلة لسوء السلوك غير الرياضي والتي تستوجب العقوبة التصاعدية ابتداء بالإنذار (1:16 ب).

- أ. الإحتجاجات الشفهية و غير الشفهية ضد قرارات الحكام. من أجل التسبب في قرارات معينة للحكام.
- ب. إزعاج المنافس أو الزميل بالكلمات أو الإيماءات أو الصراخ في وجه المنافس من أجل التسبب في التشبث الذهني.
- ج. القيام بتأخير تنفيذ الرميات الاعتيادية للمنافسين . وذلك بعدم احترام مسافة الـ 3 أمتار أو بأي طريقة أخرى.
- د. محاولة تضليل الحكام فيما يخص تصرفات المنافس من خلال " التمثيل " أو المبالغة في طبيعة الخطأ وذلك لتحريضهم على أخذ الوقت المستقطع أو إعطاء العقوبة غير المستحقة للمنافس.
- هـ. الصّدّ الفعال للتصويب أو التميرة بإستخدام القدم أو أسفل الركبة. الحركات لردة الفعل الإنعكاسية . على سبيل المثال كتحريك الرجلين معاً لا يعاقب عليها (إنظر أيضاً المادة 8:7).
- و. الدخول بشكل متكرر لمنطقة المرمى لأسباب تكتيكية.

#### Unsportsmanlike conduct that warrants progressive punishment

7. The actions listed below under a-f are examples of unsportsmanlike conduct that is to be punished progressively, beginning with a warning (16:1b).

- a. protests against referee decisions, or verbal and non-verbal actions intended to cause a specific referee decision;
- b. harassing an opponent or teammate through words or gestures, or shouting at an opponent in order to cause distraction;
- c. delaying the execution of a formal throw for the opponents, by not respecting the 3- metre distance or in some other way;

- d. through 'theatre', trying to mislead the referees regarding the actions of an opponent or exaggerating the impact of an action, in order to provoke a time-out or an undeserved punishment for an opponent;
- e. actively blocking a shot or pass by using a foot or lower leg; pure reflex motions, e.g., moving the legs together, are not to be punished (see also Rule 7:8).
- f. repeated entering of the goal area for tactical reasons.

**السلوك أو التصرف الغير رياضي والذي يستوجب الإيقاف المباشر لمدة دقيقتين:**

8. التصرفات المعينة والتي تحمل طبيعة الأكثر قسوة تستحق الإيقاف المباشر لمدة 2 دقيقتين بغض النظر عما ان كان اللاعب او الإداري قد حصل على انذار مسبق أم لا. وهذا يشمل :
  - أ. الإحتجاجات المتضمنة الصراخ والإيماءات غير المهذبة أو السلوك الاستفزازي.
  - ب. عندما يكون هناك قرار ضد الفريق المستحوذ على الكرة ، ولم يقم اللاعب الذي معه الكرة بجعلها متاحة مباشرة للمنافسين برميها أو وضعها على الأرض.
  - ج. منع الوصول للكرة التي ذهبت إلى منطقة التبدل.
  - د. عند تصويب اللاعب والذي لم يتم إعاقته من الرمي في حالة اللعب المفتوح وتصيب الكرة رأس حارس المرمى.

**ملاحظة**

**معايير إصابة الكرة حارس المرمى في رأسه :**

- لا تطبق هذه المادة إلا في حالات اللعب المفتوح، بمعنى عدم وجود مدافع بين الرامي وحارس المرمى.
- يجب أن يكون الرأس هو أول مكان تصيبه الكرة ، ولا تطبق المادة إذا أصابت الكرة رأس حارس المرمى بعد أن تصيب أي جزء آخر من جسم حارس المرمى أولاً.
- لا تطبق القاعدة إذا حرك حارس المرمى رأسه لمسار الكرة.
- إذا حاول حارس المرمى بتضليل الحكام وذلك لتحريضهم على العقوبة (على سبيل المثال بعد إصابة الكرة صدر حارس المرمى) يجب معاقبة حارس المرمى وفقاً للمادة (8: 7 د).

#### Unsportsmanlike conduct warranting an immediate 2-minute suspension

8. Certain unsportsmanlike actions are by their nature seen as more severe and warrant an immediate 2-minute suspension, regardless of whether the player or the officials had received a warning earlier. This includes:
  - a. protests involving loudness with forceful gestures, or provocative behaviour;
  - b. when there is a decision against a team in possession, and the player with the ball does not immediately make it available to the opponents by dropping it or putting it down on the floor;
  - c. blocking the access to a ball that went into the substitution area.
  - d. when the shot of a player, who is unhindered and throwing in an open play situation, hits the goalkeeper's head

**Note:**

**Criteria for hitting the goalkeeper in the head with the ball:**

- The rule is only applicable in open play situations, i.e. no defender is between the thrower and the goalkeeper.
- The head must be the first point of ball contact. The rule does not apply if the ball hits the goalkeeper's head after hitting any other part of the goalkeeper's body first.
- The rule does not apply if the goalkeeper is moving his head in the direction of the ball.
- If the goalkeeper tries to mislead the referees in order to provoke a punishment (for example after the ball hit the goalkeeper's chest), the goalkeeper is to be punished according to Rule 8:7d.

**السلوك أو التصرف الغير رياضي والذي يستوجب الإستهبعاد :**

9. هناك أشكال معينة من السلوك غير الرياضي والتي تعتبر خطيرة جداً وتستوجب الاستبعاد. الامثلة التالية لمثل هذا السلوك:

- أ. رمي أو ضرب الكرة بعيداً بطريقة استعراضية، بعد قرار الحكام.
- ب. إذا امتنع حارس مرمى ب إستعراضية من محاولة صد رمية الـ 7 أمتار.
- ج. التعمد في رمي الكرة على المنافس أثناء توقف المباراة، إذا تم فعل ذلك بقوة زائدة ومن مسافة قريبة جداً فمن المناسب جداً إعتبره " كسلوك عدواني بصفة خاصة " حسب المادة 8:6 أعلاه.
- د. عندما يصوب رامي رمية الـ 7 أمتار رأس حارس المرمى، إذا لم يحرك حارس المرمى رأسه لمسار الكرة.
- هـ. عندما يصوب رامي الرمية الحرة رأس المدافع إذا لم يحرك المدافع رأسه لمسار الكرة.
- و. الإنتقام بعد ارتكاب المخالفة ضده .

**التعليق:**

في حالة رمية الـ 7 أمتار أو الرمية الحرة ، فان على الرامي مسؤولية عدم تعريض حارس المرمى أو المدافع للخطر.

**Seriously unsportsmanlike conduct warranting a disqualification**

9. Certain forms of unsportsmanlike conduct are considered so serious that they warrant a disqualification. The following are examples of such conduct:

- a) throwing or hitting the ball away in a demonstrative manner, after a decision by the referees;
- b) if a goalkeeper demonstratively refrains from trying to stop a 7-metre throw;
- c) deliberately throwing the ball at an opponent during a stoppage in the game; if it is done with a lot of force and from very short distance, it is more appropriately regarded as a 'particularly reckless action' under 8:6 above.
- d) when a 7m shooter hits the goalkeeper's head, if the goalkeeper is not moving his head in the direction of the ball.
- e) when a free throw shooter hits a defender's head, if the defender is not moving his head in the direction of the ball.
- f) an act of revenge after having been fouled.

**Comment:**

In the case of a 7-metre throw or a free throw, the shooter has the responsibility not to endanger the goalkeeper or the defender.

الاستبعاد بسبب السلوك أو التصرف الغير رياضي الجسيم جداً والذي يستوجب التقرير الكتابي أيضاً

10. إذا صنف الحكام التصرف كسلوك غير رياضي جسيم جداً، فإنه يتم منح العقوبة وفقاً للتعليمات التالية.

في الحالات التي تشمل المخالفات التالية (أ، ب)، كأمثلة لتلك التصرفات، على الحكام تقديم تقرير كتابي بعد انتهاء المباراة وذلك حتى تتمكن الجهات المختصة من اتخاذ قرار بشأن المزيد من الإجراءات الإضافية .

**Disqualification due to extremely unsportsmanlike conduct also to be reported in writing**

10. If the referees classify a conduct as extremely unsportsmanlike, a punishment is granted according to the following regulations.

In cases involving the following infractions (a, b), serving as examples, the referees have to submit a written report after the game has been ended to allow the competent bodies to decide what measures shall be taken:

أ. التهجم او التهديد الموجه الى شخص آخر مثلاً الحكم، الميقاتي / المسجل، المراقب، إداري الفريق، اللاعب، المتفرج، يمكن أن يكون هذا التصرف بصورة شفوية أو غير شفوية ( مثلًا.. تعبيرات الوجه، الإيماءات، لغة الجسم او التلامس الجسmani).

a. insulting or threatening behaviour directed at another person, e.g., referee, timekeeper/scorekeeper, delegate, team official, player, spectator; the behaviour may be in verbal or non-verbal form (e.g., facial expression, gestures, body language or body contact).

ب. (ا) تدخل إداري الفريق في المباراة من منطقة التبديل أو في الملعب، أو (II) قيام اللاعب بإضاعة الفرصة الواضحة للتسجيل، سواء من خلال الدخول الغير قانوني إلى الملعب (المادة 4:6) أو من منطقة التبديل أما في الحالات التي تتعلق بالمخالفتين (ج، د) يمنح رمية 7 امتار للمنافسين.

b. (I) the interference by a team official in the game, on the playing court or from the substitution area, or (II) a player destroying a clear chance of scoring, either through an illegal entry on the court (Rule 4:6) or from the substitution area.

In cases involving the following infractions (c, d), a 7m throw is awarded to the opponents.

ج. اذا كانت أثناء الـ30 الأخيرة في المباراة وكانت الكرة خارج اللعب، وقام اللاعب أو إداري الفريق بتأخير أو منع المنافسين، من تنفيذ الرمية بهدف منعهم من إمكانية التصويب على المرمى أو الحصول على الفرصة الواضحة للتسجيل، وينطبق هذا على أي نوع من التدخل (مثلًا، بالتصرف البدني المحدود فقط، أو التدخل في تنفيذ الرمية كاعتراض التمرير، أو التدخل باستلام الكرة وعدم تركها).

c. if during the last 30 seconds of a game the ball is out of play, and a player or team official prevents or delays the execution of a throw for the opponents, in order to prevent them from being able to take a shot on goal or to obtain a clear scoring chance, the guilty player / official is to be disqualified and a 7m throw is to be granted to the opponents. It applies to any type of interference (e.g., with only limited physical action, interfering with the execution of a throw such as intercepting a pass, interference with the reception of the ball, not releasing the ball).

د. إذا كانت أثناء الـ30 ثانية الأخيرة من المباراة وكانت الكرة داخل اللعب، وقيام المنافسين بـ:

أ. من خلال مخالفة اللاعب للمواد 5:8 أو 6:8 بالإضافة إلى (110:8) أو (10:8 ب) (II) 2

ب. من خلال مخالفة الإداري للمواد 110:8 أو 10:8 ب (I).

يمنع الفريق المستحوذ على الكرة من إمكانية التصويب على المرمى أو الحصول على الفرصة الواضحة للتسجيل، فإن هذا اللاعب أو الإداري المخالف يتم استبعاده وفقاً للقوانين المطبقة وتمنح رمية 7 امتار للفريق المنافس.

لا تمنح رمية الـ7 امتار اذا كان اللاعب الذي تم معه الخطأ، أو زميله، قد سجل هدفاً قبل إيقاف اللعب.

d. if during the last 30 seconds of a game the ball is in play, and the opponents

a. through an infringement by a player of the Rules 8:5 or 8:6 as well as 8:10a or 8:10b (II)

b. through an infringement by an official of the Rules 8:10a or 8:10b (I)

prevent the team in possession from being able to take a shot on goal or to obtain a clear scoring chance, the guilty player or official is disqualified according to the corresponding Rules and the team in possession is granted a 7m throw. If the player who was fouled, or a teammate, scores a goal before the game is interrupted, the 7m throw shall not be granted.

المادة ( 9 ) Rule  
تسجيل الأهداف – Scoring

1. يحتسب الهدف إذا اجتازت الكرة بكاملها خط المرمى (انظر شكل 4) ، بشرط أن لا يرتكب الرامي ، أو أحد زملائه أو إداري الفريق أي مخالفة بقواعد اللعبة قبل أو أثناء الرمية. ويؤكد حكم المرمى احتسابه الهدف بصافرتين قصيرتين مع إشارة اليد رقم 12.

كما يجب احتساب الهدف إذا كان هناك مخالفة بقواعد اللعب من قبل المدافع ولكن بالرغم من ذلك تدخل الكرة إلى المرمى.

لا يمكن احتساب الهدف إذا أوقف الحكم ، الميقاتي أو مراقب المباراة قبل أن تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى ، ويجب احتساب الهدف للمنافسين إذا قام اللاعب بلعب الكرة في مرماه ، ماعدا في الحالة التي يقوم بها حارس المرمى بتنفيذ رمية حارس المرمى ( المادة 12: 2 ، الفقرة الثانية ).

1. A goal is scored when the entire ball has completely crossed the goal line (see diagram 4), provided that no violation of the rules has been committed by the thrower, a teammate or a team official before or during the throw. The goal line referee confirms with two short whistle signals and hand signal no. 12 that a goal has been scored.

A goal shall be awarded if there is a violation of the rules by a defender but the ball still goes into the goal.

A goal cannot be awarded if a referee, timekeeper or delegate has interrupted the game before the ball has completely crossed the goal line.

A goal shall be awarded to the opponents if a player plays the ball into his own goal, except in the situation where a goalkeeper is executing a goalkeeper throw (12:2, 2nd paragraph).

التعليق :

يجب احتساب الهدف إذا منع أي شيء أو أي شخص غير مشترك في المباراة ( المتفرجون ..... الخ ).  
الكرة من دخول المرمى وكان الحكمان مقنعين تماماً بأن الكرة كانت ستدخل المرمى .

Comment:

A goal shall be awarded if the ball is prevented from going into the goal by someone or something not participating in the game (spectators, etc.), and the referees are convinced that the ball would otherwise have entered the goal.

9: 2 لا يمكن إلغاء الهدف الذي تم احتسابه بمجرد إطلاق الحكم الصافرة لأداء رمية الإرسال التالية (انظر على أي حال المادة 2: 9 التعليق).

يجب على الحكام القيام بتوضيح احتسابهما للهدف (بدون رمية الإرسال). إذا انطلقت صوت الإشارة لنهاية الشوط الأول مباشرة بعد تسجيل الهدف وقبل أداء رمية الإرسال.

9:2 A goal that has been awarded can no longer be disallowed, once the referee has blown the whistle for the subsequent throw-off to be taken. (See, however, Rule 2:9 Comment).

The referees must make clear (without a throw-off) that they have awarded a goal, if the signal for the end of a half sounds immediately after a goal is scored and before a throw-off can be taken.

التعليق :

يجب أن يوضع الهدف في لوحة التسجيل بمجرد ان تم احتسابه من قبل الحكام مباشرة .

Comment:

A goal should be entered on the scoreboard as soon as it has been awarded by the referees

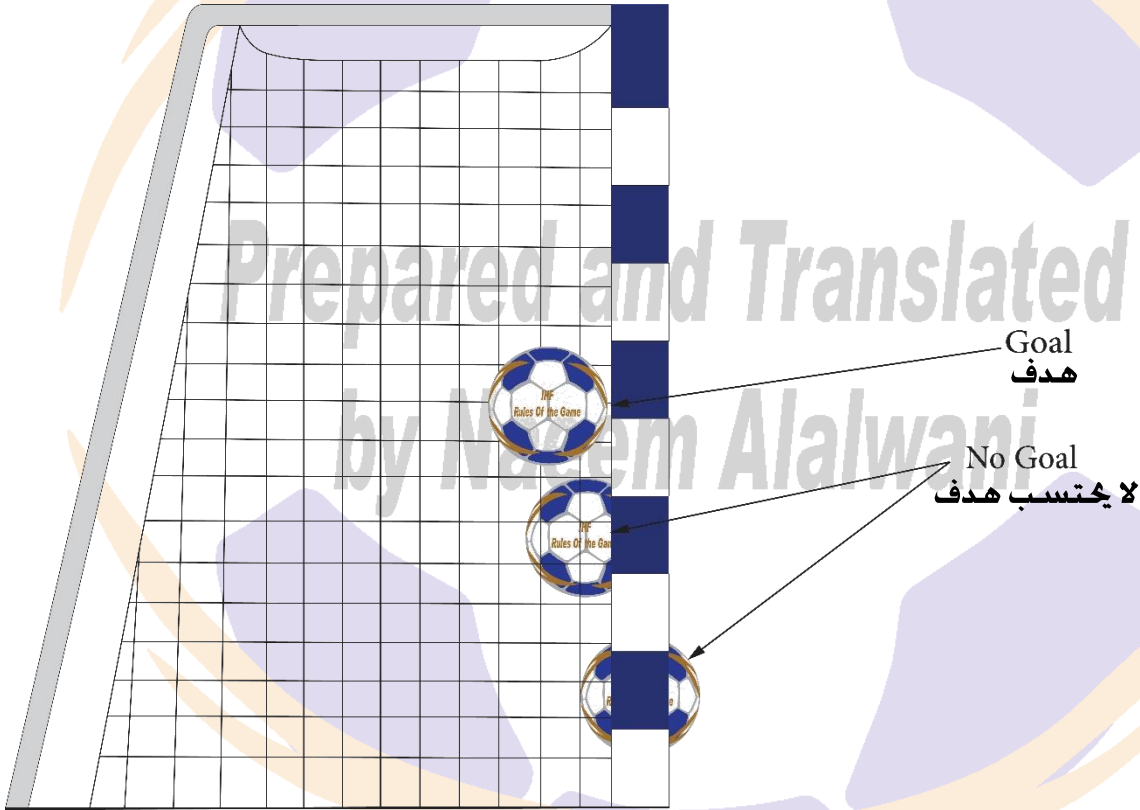
المادة ( 9 ) Rule  
تسجيل الأهداف – Scoring

9:3 الفريق الذي يسجل أهدافاً أكثر من المنافس هو الفائز . وتعتبر المباراة تعادلاً إذا سجل كلا الفريقين نفس العدد من الأهداف أو إذا لم يسجل أهداف على الإطلاق (إنظر 2:2).

9:3 The team that has scored more goals than the opponents is the winner. The game is tied if both teams have scored the same number of goals or no goals at all (see 2:2).

شكل (4) تسجيل الأهداف

Diagram 4: Scoring





المادة ( 10 ) Rule  
رمية الإرسال - The throw off

1. تؤدي رمية الإرسال في بداية المباراة من قبل الفريق الذي فاز بالقرعة واختار البدء بخيارته للكرة، عندئذ يحق للفريق المنافس في اختيار جهة الملعب، وبالعكس، إذا فضل الفريق الذي فاز بالقرعة باختيار جهة الملعب، عندئذ يؤدي الفريق المنافس رمية الإرسال. يتبادل الفريقان جهتي الملعب في الشوط الثاني من المباراة، ويؤدي رمية الإرسال الفريق الذي لم تكن له رمية الإرسال في بداية المباراة. تجرى قرعة جديدة قبل كل فترة إضافية، وتطبق أيضاً على الفترات الإضافية جميع التعليمات الواردة أعلاه (حسب المادة 10:1).
1. At the start of the game, the throw-off is taken by the team that wins the coin toss and elects to start with the ball in its possession. The opponents then have the right to choose ends. Alternatively, if the team that wins the coin toss prefers to choose ends, then the opponents take the throw-off.  
The teams change ends for the second half of the game. The throw-off at the start of the second half is taken by the team that did not have the throw-off at the start of the game.  
A new coin toss is undertaken prior to each overtime period, and all the above-stated regulations under Rule 10:1 also apply to overtime.
2. بعد تسجيل الهدف يتم استئناف اللعب برمية إرسال من قبل الفريق الذي احتسب الهدف عليه (على أي حال إنظر المادة 9:2، الفقرة الثانية).
2. After a goal has been scored play is resumed with a throw-off taken by the team that conceded the goal (see, however, 9:2, 2nd paragraph).
3. تؤدي رمية الإرسال من منتصف الملعب وفي أي اتجاه (مع السماح بحوالي 1.5 متر من كل جانب) مسبوقاً بإشارة الصافرة بعد ذلك يجب أن تؤدي خلال 3 ثواني (13:1 أ، 7:15، الفقرة الثالثة) ويجب على اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال أن يأخذ مكانه على الأقل بقدم واحدة على خط المنتصف والقدم الأخرى على أو خلف الخط (6:15)، ويبقى في هذا الوضع حتى تغادر الكرة يده (13:1 أ، 7:15 الفقرة الثالثة) ( إنظر أيضا الأيضاح رقم 5). لا يسمح لزملاء الرامي باجتياز خط المنتصف قبل إشارة الصافرة ( المادة 15:1).
3. The throw-off is taken in any direction from the centre of the court (with a tolerance sideways of about 1.5 metres). It is preceded by a whistle signal, following which it must be taken within 3 seconds (13:1a, 15:7 3 rd paragraph). The player taking the throw-off must take up a position with at least one foot on the centre line, and the other foot on or behind the line (15:6), and remain in this position until the ball has left his hand (13:1a, 15:7 3 rd paragraph) (see also Clarification No. 5).  
The teammates of the thrower are not allowed to cross the centre line prior to the whistle signal (15:6).
4. عند أداء رمية الإرسال في بداية كل شوط (وأي فترة من الوقت الإضافي) يجب أن يتواجد جميع اللاعبين كلا في ملعبه. ولكن عند أداء رمية الإرسال بعد تسجيل الهدف يسمح لمنافسي الرامي بالتواجد في أي من نصفي الملعب. في كلتا الحالتين يجب على المنافسين الابتعاد 3 أمتار على الأقل من اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال (15:4، 9:15، 8:7 ج).
4. عند أداء رمية الإرسال في بداية كل شوط (وأي فترة من الوقت الإضافي) يجب أن يتواجد جميع اللاعبين كلا في ملعبه. ولكن عند أداء رمية الإرسال بعد تسجيل الهدف يسمح لمنافسي الرامي بالتواجد في أي من نصفي الملعب. في كلتا الحالتين يجب على المنافسين الابتعاد 3 أمتار على الأقل من اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال (15:4, 9:15, 8:7 ج).

4. For the throw-off at the start of each half (incl. any period of overtime), all players must be in their own half of the court.  
However, for the throw-off after a goal has been scored, the opponents of the thrower are allowed to be in both halves of the court.  
In both cases, however, the opponents must be at least 3 metres away from the player taking the throw-off (15:4, 15:9, 8:7c).

5. منطقة رمية الإرسال

أ. تؤدي رمية الإرسال في أي اتجاه من منطقة رمية الإرسال. مسبوقه بإشارة صافرة بعد ذلك يجب ان تؤدي خلال ثلاث ثواني (13: 1 أ. 15: 7 الفقرة الثالثة).

5. Throw-off area

- a. The throw-off is taken in any direction from the throw-off area. It is preceded by a whistle signal, following which it must be taken within three seconds (13:1a, 15:7 3 rd paragraph).

ب. يمكن للحكام بإعطاء إشارة الصافرة عند تكون الكرة داخل منطقة رمية الإرسال والرامي بإحدى قدميه على الأقل داخل منطقة رمية الإرسال (15: 6).

- b. The whistle signal by the referees can be given when the ball is inside the throw-off area and the thrower has at least one foot inside the throw-off area. (15:6).

ج. لا يسمح للرامي اجتياز خط منطقة رمية الإرسال بأي جزء من جسمه إلى أن يتم اعتبار رمية الإرسال قد نفذت (13: 1 أ. 15: 7 الفقرة الثالثة).

- c. The thrower is not allowed to cross the throw-off area line with any part of the body until the throw-off is considered taken (13:1a, 15:7 3 rd paragraph).

د. يسمح للرامي بالتحرك داخل منطقة رمية الإرسال. لكن لا يسمح له بتنطيط الكرة بعد إطلاق الصافرة (13: 1 أ. 15: 7 الفقرة الثالثة).

- d. The thrower is allowed to move inside the throw-off area, but he is not allowed to bounce the ball after the whistle signal (13:1a, 15:7 3 rd paragraph).

هـ. يمكن القيام بالجري أثناء التنفيذ ولا يسمح بالقفز أثناء تنفيذ رمية الإرسال (13: 1 أ. 15: 7 الفقرة الثالثة).

- e. The execution can be done running. It is not allowed to jump during the execution of the throwoff (13:1a, 15:7 3 rd paragraph).

و. يتم اعتبار رمية الإرسال قد نفذت عندما:

- تغادر الكرة يد الرامي أولاً ومن ثم تجتاز خط منطقة رمية الإرسال بكاملها أو..
- تمرير الكرة ولسها أو السيطرة عليها من قبل الزميل . على الرغم من حدوثها داخل منطقة رمية الإرسال.

- f. The throw-off is considered taken when either

- the ball has first left the hand of the thrower and then has completely crossed the throw off area line; or
- the ball was passed and touched or controlled by a teammate, although it occurred inside the throw-off area.

المادة ( 10 ) Rule  
رمية الارسال - The throw off

ي. لا يسمح لزملاء الرامي باجتياز خط المنتصف قبل إطلاق الصافرة ما عدا إذا كانوا متواجدين داخل منطقة رمية الإرسال (6:15).

g. The teammates of the thrower are not allowed to cross the centre line prior to the whistle signal, except if they are inside the throw-off area (15:6).

ع. يجب على لاعبي الفريق المدافع التواجد خارج منطقة رمية الإرسال ولا يسمح لهم بلمس الكرة أو المنافسين داخل منطقة رمية الارسال لغاية ما يتم اعتبار رمية الإرسال قد نفذت (15:4, 8:7 ج). ويسمح لهم بالتواجد خارج منطقة رمية الارسال مباشرة.

h. The players of the defending team must be outside the throw-off area and are not allowed to touch the ball or the opponents inside the throw-off area until the throw is considered taken (15:4, 8:7c). They are allowed to be directly outside the throw-off area.

Prepared and Translated  
by Naeem Alalwani



# الكشكول

للإستنساخ

Al Kshkool

محاضرات جامعية

تجليد فني

سحب pdf

ريزو

استنساخ ملون



- \* كبس هويات
- \* ملازم دراسية
- \* سبايرول
- \* طباعة
- \* طباعة وسحب
- \* البحوث والاطاريح

0771 330 9033

موصل - المجموعة الثقافية - مقابل باب رئاسة الجامعة

kashkool.office@gmail.com