

مقدمة عامة عن كرة اليد

تعتبر لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي يتبارى فيها الفريقان من اجل الفوز حيث يمرر لاعبو كل فريق الكرة فيما بينهم باليد لمحاولة ادخال الكرة في مرمى الفريق المنافس وذلك من اجل احراز الاهداف حيث ان من يحصل على اهداف اكثر ويسجلها في مرمى الفريق المنافس يكون هو الفريق الفائز في المباراة.

وسوف نتطرق الى قياسات ملعب كرة اليد حيث إن طول ملعب كرة اليد المستطيل يبلغ ٤٠م وبعرض ٢٠م وهناك خط الوسط ومرميان يوجد أمام كل منهما ربع دائرة، نصف القطر لكل من هذين الربعين يساوي ٦ أمتار. المرمى يكون مستطيل الشكل بعرض ثلاثة أمتار وارتفاع مترين اما منطقة المرمى وهي بشكل نصف دائرة على المرمى بطول ستة أمتار ويرسم خط على شكل قوس يبعد عن المرمى ٩م وهو خط الرمية الحرة اما منطقة تبديل اللاعبين تكون لكل فريق منطقة خاصة تكون خارج جانبي خط الوسط على أرض الملعب وتكون عبارة عن خط يمتد من خط المنتصف إلى نقطة تبعد ٤.٥ أمتار الكرة تكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية بحيث لا تكون زلقة أو لامعة ويبلغ محيط الكرة من ٥٨ سم إلى ٦٠ سم لألعاب الرجال ويبلغ وزنها من ٤٢٥ غراماً إلى ٤٧٥ غراماً بالنسبة للنساء والهواة فيبلغ محيط الكرة من ٥٤ سم إلى ٥٦ سم ويبلغ وزنها من ٣٢٥ غراماً إلى ٣٧٥ غراماً.

كيفية لعب كرة اليد

تتكون المباراة من شوطين مدة كل شوط ثلاثون دقيقة، ويبلغ عدد اللاعبين ١٤ لاعبا لكل فريق ٧ منهم على أرض الملعب وتقام مباريات كرة اليد في صالات داخلية تكون مختصة لذلك وعند بداية المباراة يتحرك كل من الفريقين بسرعة وتحدث بينهم احتكاكات جسدية من أجل الدفاع عن المرمى والتصدي لأي هجوم للفريق الآخر لمنعهم من إحراز الأهداف أو من أجل الحصول على الكرة ويكون هذا

الاحتكاك بشكل مسموح به ويسمح هذا الاحتكاك عندما يكون المدافع بمواجهة تامة مع المهاجم وفي حال منع المدافع المهاجم من إحراز الهدف بطريقة غير قانونية توقّف المباراة وبعد ذلك تستأنف لصالح الفريق المهاجم من خط المرمى الذي يبعد سبعة أمتار عن المرمى أو من مكان المخالفة.