

رمية البداية

رمية البداية في بداية كل مباراة يرمي الكرة الفريق الفائز بالقرعة (المقامة من قبل الحكم) أما الفريق الآخر فله الحق في اختيار منطقة اللعب ويمكن عكس ذلك في حال فضل الفريق الفائز بالقرعة اختيار منطقة اللعب بدلا من البدء بحوزته الكرة ويمكن رمي الكرة بأي اتجاه يرغبه اللاعب من منتصف الملعب ولكن يجب على الحكم التصفير قبل ذلك كما لا يحق للفريق الحائز على الكرة أن يجتاز خط منتصف الملعب قبيل صافرة الحكم وتتم الرمية أيضاً في حال تلقى أحد الفريقين هدفاً فتستأنف اللعبة وبحوزة الفريق المتلقي للهدف الكرة.

مفهوم الدفاع

الدفاع هو كل المحاولات التي يقوم بها لاعبو الفريق منذ لحظة فقدانهم الكرة لمنع لاعبي الفريق المهاجم بالطرائق القانونية المسموح بها من تسجيل هدف والعمل على اعادة السيطرة على الكرة.

وهو انتقال الفريق من الهجوم الى الدفاع لحظة فقدانهم الكرة وتتم اعملية ادفاعية برجوع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة من المناطق الهجومية الى المناطق الدفاعية ومحاولتهما اعاقه هجوم المنافس.

ان قدرة لاعبي الفريق على التحول من الهجوم الى الدفاع تعد مقياسا لمقدرة الفريق وحسن تدريبه، فالدفاع الذي يؤدي وظائفه بطريقة جيدة يعمل على بث اثر نفسي ايجابي قوي للاعبي الفريق ويغطي مراحل اللعب كافة خلال المباراة ولا يقتصر الدفاع على وظيفة واحدة فقط وهي تجنب اصابة المرمى بهدف ولكن له وظائف واهداف اخرى ايجابية ايضا منها محاولة الاستحواذ على الكرة لبدء مراحل وعمليات الهجوم فهو يعد مرحلة اعداد الهجوم مثله في ذلك الهجوم فله واجب يتمثل في التحول السريع الى الدفاع بمجرد ان يفقد لاعبو الفريق الكرة.