

## المحاضرة السادسة

### مهاره التصويب

تُعد مهارة التصويب الحركة التي تقوم بختم جميع المهارات والخطط التي قام اللاعب بفعلها قبل الوصول للتصويب. لا بد من التنويه على أهمية النجاح في عملية التصويب؛ لتجنب ذهاب جميع الجهود التي قام اللاعب ببذلها سُدَى.

#### أنواع التصويب في كرة اليد

##### 1\_ القفز عالياً(عمودي):

يتم هذا النوع من التصويب من فوق الرأس؛ حيث يأخذ اللاعب ثلاث خطوات (يسار، يمين، يسار). لا بد من التنويه أن خطوات التصويب تعتمد على ذراع اللاعب في التصويب. يتم هذا التصويب عندما يقوم اللاعب بمسك الكرة ثم أخذ خطوة بالقدم اليسرى، بعد ذلك يقوم اللاعب بقطع خطوة ثانية بقدمه اليمين، ثم يقوم اللاعب بقطع خطوة ثالثة في قدمه اليسار، ثم يقوم اللاعب بتحضير الذراع للتصويب. يتم القفز عن طريق ثني الرجل اليمنى فقط، تكون الذراع لأعلى في الخلف، عندما تصل الذراع إلى أعلى ارتفاع يقوم اللاعب بتقديمها إلى الأمام وإلى الأسفل في نفس الوقت، تستمر حركة الذراع لأطول مسافة يقدر عليها اللاعب، وبعد ذلك يتم الارتقاء.

##### 2\_ القفز أماماً(افقي):

يكون القفز في هذه الطريقة إلى الأمام، وتتم هذه التصويب بقطع ثلاث خطوات. من أهم الأهداف لهذا النوع من التصويب هو القيام بالتصويب بدون أي إعاقة من أي مدافع، تتم عن طريق الاقتراب من حارس المرمى، وبالتالي زيادة فرصة نجاح إحراز الأهداف.

## طرائق التصويب

1\_ التصويب من الطبطبة.

2\_ التصويب المباشر من المناولة.

3\_ التصويب من الثبات

### التصويب من الطبطبة:

طريقه التصويب من الطبطبة غالبا ما تكون بالهجوم المرتد (الفاست بريك) لان لا توجد اعاقه لحامل الكره فيكون استخدام الطبطبة للانتقال من الدفاع الى الهجوم عندها يكون حامل الكره اما عمل خطوتين او ثلاث او بدون أي خطوات ومن ثم التصويب.

### التصويب المباشر من المناولة:

هذه الطريقة يتم استخدامها من خلال الهجوم المرتد ام من خلال التقاطع الذي يحدث ما بين خط الستة متر والسبعة متر أي يتم المناولة للاعب المتهيب للتصويب ليصوب بالمباشر دون عمل طبطبه او خطوات.

### التصويب من الثبات:

هذه الطريقة غالبا تستخدم من قبل اللاعب الذي يقف على خط الستة أي يسمى (لاعب الدائرة) او يتم التصويب من احد اللاعبين عند وجود زاويه تصويب عندها تكون مباغته لحارس المرعى .