

## 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 تلقي أحد الفريقين هدفاً فتستأنف اللعبة وبحوزة الفريق الذي سجل فيه الهدف.

## 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.

يتم انتقال الفريق من الهجوم الى الدفاع في لحظة فقدانهم الكرة ويجب ان يرجع الفريق الى منطقة مرماه للدفاع عنه.

ان قدرة لاعبي الفريق على التحول من الهجوم الى الدفاع تعد مقياسا لمقدرة الفريق وحسن تدريبه , فالفريق الذي يدافع جيدا يمكن اعتباره ضامنا بنسبه كبيره من الفوز ويجب الاهتمام باستمرار فعالية الدفاع لمنع اصابه المرمى وذلك له فوائد ايجابية اخرى منها محاوله الاستحواذ على الكره لبدء مراحل عمليات هجوم جديد.

## كرة اليد.....المرحلة الثالثة.....2023

م. م أنور محمد عبيد م. م امير فرحان أسراء سليم هادي

خط الأربعة متر: سمي ب الأربعة متر لأنه يبتعد 4 أمتار عن خط المرمى ويكون خط الأربعة لتحديد تقدم حارس المرمى اثناء رميه الجزاء (السبعة متر).

خط الستة متر: سمي ب ٦ متر لأنه يبتعد عن خط المرمى ستة أمتار وتسمى ايضا بالمنطقة المحرمة اي يمنع من دخولها جميع اللاعبين المدافعين والمهاجمين هي منطقه حارس المرمى.

خط السبعة متي: سميت ب ٧ متر لأنها تبتعد عن خط المرمى سبع أمتار وهو خط تنفيذ الرمية الجزاء (رمية السبعة متر) ان يقف اللاعب المنفذ خلف الخط لتنفيذ الرمية.

خط التسعة متر: سمي ب ٩ متر لأنه يبتعد عن خط المرمى بتسع أمتار وهو مكان تنفيذ جميع المخالفات او الاخطاء التي تحدث اثناء المباراة.