

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7>

* للحصول على جميع أوراق الصف السابع في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف السابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade7>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/omcourse_bot

ملخص وحدة كرة اليد للصف السابع

الرمية الجانبية (تمريرة الجانب)

تؤدي تمريرة الجانب عندما :

- 1- تخرج الكرة خارج حدود الجانب عابرة خط الجانب
 - 2- يكون لاعب الفريق المدافع هو اخر من لمسها قبل ان تعبر الخط النهائي
- المكان التي تؤدي فيه الرمية الجانبية : من المكان الذي عبرت فيه الكرة خط الجانب ، واذا عبرت الخط النهائي فتؤدي من التقاء نهاية الخط النهائي بالخط الجانبي دون أن يطلق الحكم صافرته
 - يجب أن يضع اللاعب إحدى قدميه على خط الجانب حتى تترك الكرة يده
 - لا يسمح للاعب أن ينطط الكرة أو يضعها على الأرض ومعاودة استلامها
 - يقف اللاعب مسافة لا تقل عن 3 امتار عن اللاعب المؤدي للرمية الجانبية
 - يمكن أن تؤدي الرمية الجانبية بتمريرات متعددة منها :
 - أ- التمريرة الكتفية الكرياجية
 - ب- التمريرة البندولية للأمام وللخلف
 - ج- التمريرة الصدرية بيد واحدة

التصويب مع ثني الجذع جانبا

- تؤدي مهارة التصويب من الجري ومن الارتكاز
- يتوقف استخدامها على : أ- المسافة بين المهاجم والمدافع ب- على الوقت التي تتم فيه التصويبه
- يمتاز التصويب من الجري بالسرعة ويفتقد الى دقة التوجيه والقدرة على تغيير نوع التصويب
- يمتاز التصويب من الارتكاز بالقوة ودقة التوجيه ويفتقد الى السرعة
- تعتبر التصويب من الارتكاز انسب الانواع واكثرها شيوعا ، وتؤدي في مستويات منها :
 - مستوى الرأس والكتف
 - مستوى الحوض والركبة
 - مع ثني الجذع جانبا
- طريقة الأداء :
 - الكرة أعلى مستوى الرأس
 - ثني الجذع للناحية المضادة للذراع الرامي
 - دوران الجذع وكتف الذراع الرامية للخلف وبشدة بمسافة كبيرة

الخداع بالتصويب ثم التمرير

- يستخدم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة المدافع
- ينقسم إلى مرحلتين :
 - الأولى : تشمل حركة الخداع وتكون واضحة وتؤدي ببطء لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرته في الحركة
 - الثانية : تتم بعد المرحلة الأولى مباشرة حيث يقوم اللاعب بأداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويكون الأداء سريعا

ملخص وحدة كرة اليد للصف السابع

- من أمثلته :

الحركة الخداعية (التصويب)	الحركة الحقيقية (التمير)
التصويب بعيد المدى	التمير لمهاجم الدائرة
التصويب بالوثب عاليا	التمير بالوثب عاليا
التصويب في مستوى الحوض	التمير البندولية من خلف الظهر
التصويب في مستوى الركبة	التمير البندولية بين الساقين
التصويبة الكرابجية	التمير الكرابجية

- بعض القواعد القانونية :

1- الكرة :

- مستديرة وتكون من الجلد او مادة صناعية مماثلة والا يكون سطحها شديد اللمعان أو أملس
- وزنها : من 425 – 475

2- لعب الكرة ، يسمح للاعب :

- بايقاف ، مسك ، ضرب ، رمي الكرة باستخدام اليدين (القبضة أو اليد المفتوحة) أو بالذراعين ، أو بالرأس ، بالجذع ، بالفخذين وبالركبتين

3- مهاجمة المنافس ، يسمح للاعب :

- استخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة
- لعب الكرة بعيدا عن حوزة المنافس بيد واحدة مفتوحة ومن أي اتجاه
- حجز المنافس بالجذع حتى إذا لم تكن الكرة بحوزته

4- تسجيل الأهداف :

- يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط المرمى الداخلي ، وإذا لم يرتكب الرامي وزملانه مخالفه اثناء ذلك