

1- مفاهيم عامة حول كرة اليد وقوانينها:

كرة اليد هي لعبة جماعية بين فريقين، ب 7 لاعبين، يتصارعون لأخذ الكرة الهدف هو رمي الكرة داخل مرمى الخصم، والدفاع عن مرماه ضد مهاجمي الخصم، وهي تحتوي على 18 قانونا. وهذه القوانين هي بالترتيب الدولي:

1- مساحة اللعب: مساحة اللعب على شكل مستطيل طوله 40 م وعرضه 20 م يحوي منطقة لعب ومنطقتين للمرمى، الخطوط الطويلة، خطوط التماس، أما القصيرة فهي خطوط المرمى، ولرؤية أوضح أنظر الشكل (01).

2- وقت اللعب: المدة العادية لوقت اللعب بالنسبة لجميع الفرق ذات السن 16 سنة على الأقل هو 2 x 30 دقيقة وكذا التوقف بين الشوطين مدة 10 دقائق.

أما بالنسبة لفرق الشباب من 12 – 16 سنة المدة العادية لوقت اللعب هي 2 x 25 دقيقة.

وللسباب من 8 إلى 12 سنة المدة العادية للعب هي 2 x 20 دقيقة، والتوقف بين الشوطين لمدة 10 دقائق.

تلعب الفرق التمديدات (الوقت الإضافي) بعد توقف مدته 5 دقائق وبعد التعادل في الوقت الرسمي للعب وضرورة تحديد الفائز.

الوقت الإضافي يتكون من شوطين، كل شوط مدته 5 دقائق مع فترة التوقف 1 دقيقة بينهما. وإذا كانت النتيجة دائما متعادلة بعد التمديد الأول يكون هناك وقت إضافي آخر بـ 5 دقائق وإذا كانت النتيجة لا تزال متعادلة سيتم تحديد الفائز وفقا للوائح المنافسة⁽¹⁾.

الكرة: تكون الكرة مصنوعة من غلاف جلدية او مادة اصطناعية مشابهة، يجب أن تكون كروية وأن لا تكون مادتها الخارجية لامعة أو ملساء.

أبعاد الكرة ونقصدها بالوزن والمحيط، (مقاس IHF2) لفرق أكابر وسطيات الإناث (أكبر من 14 سنة) وذكور من 12 إلى 16 سنة.

من 50 على 52 مم ومن 290 إلى 330 غ لفرق الإناث من 8 إلى 14 سنة وللذكور من 8 إلى 12 سنة.

¹ - إتييري نوبتوم، الأسس البيداغوجية والتقنية لكرة اليد، دار النشر باريس، ص ص 16، 17، 1990.

الفريق، التغييرات والتجهيزات:

يتألف الفريق من 14 لاعبا ويكون على مساحة اللعب 7 لاعبين واللاعبون الآخرون بدلاء حيث على مساحة اللعب يكون هناك 6 لاعبين واللاعب الآخر حارس المرمى في بداية المباراة، يجب أن يقدم الفريق على الأقل 5 لاعبين على الملعب.

لكل فريق له الحق في استخدام 4 مسيرين كحد أقصى خلال المباراة ولا يمكن استبدالهم خلال المباراة ويعين واحد منهم مسئول للفريق وهو المخول الوحيد للتدخل لدى ضابط الوقت ومحافظ المباراة وكذا لدى الحكّمين، ولا يسمح له بدخول مساحة اللعب خلال سير المباراة أما التغييرات فيمكن للبدلاء الدخول إلى الملعب في أي وقت وبصفة متكررة دون استشارة ضابط الوقت ومحافظ المباراة بعد خروج المستبدلين، اللاعبون المعنيون بالتغييرات يدخلون ويخرجون عبر منطقة التغيير وهذه الشروط تنطبق كذلك على حارس المرمى أما التجهيزات فهي ممثلة في البدلة الرياضية الحذاء الرياضي وكذا الكرات².

5-حارس المرمى: يستطيع حارس المرمى أن :

- لمس الكرة في منطقة المرمى بأي جزء من جسمه بنية الدفاع.
- التحرك بالكرة في منطقة المرمى دون أن يكون عرضة للقوانين التي تطبق على لاعبي الميدان.
- الخروج من منطقة المرمى دون الكرة ومشاركة في مساحة اللعب وفي هذه الحالة فإنه يخضع للقوانين التي تطبق على لاعبي الميدان.
- ولا يستطيع حارس المرمى أن:
- يضع الخصم في خطر خلال الدفاع.
- الخروج من منطقة المرمى مع السيطرة على الكرة.
- إعادة استئناف اللعب إذا استأنف من صافرة الحكم.
- العودة بالكرة من مساحة اللعب إلى منطقة المرمى.

²-منير جرجس إبراهيم، كتاب كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ص 25، 1990.

6-منطقة المرمى (مساحة المرمى):

يسمح للحارس فقط بالدخول لمنطقة المرمى، ومنطقة تشمل خط المرمى واللاعب الذي يلامس أرض منطقة المرمى بأي جزء من جسمه كأنه بداخلها، وإذا كانت الكرة داخل منطقة المرمى فإنها تخص حارس المرمى فقط.

7-التعامل مع الكرة واللعب السلبي:

التعامل مع الكرة: يسمح للاعب:

-إيقاف، مسك، ضرب، رمي الكرة باستخدام اليدين (القبضة أو اليد المفتوحة) أو الذراعين، الرأس، الفخذين، وكذا الركبتين.

-الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها 3 ثواني في اليدين أو عندما تكون مستقرة على الأرض.

-التحرك والكرة باليدين بما لا يتجاوز ثلاث خطوات(1).

لا يسمح للاعب بـ:

-لمس الكرة أكثر من مرة ما لم تكن قد لامست الأرض، لاعب آخر، أو أي جزء من أجزاء المرمى، لا عقوبة في الإرباك.

-لمس الكرة بالقدم أو بالساق.

-يستمر اللعب إذا لامست الكرة الحكم داخل مساحة اللعب.

اللعب السلبي: عندما يحاول الفريق المستحوذ على الكرة تضييع الكرة دون القيام بالتصويب عندما سنحت له الفرصة فيعتبر هذا لعب سلبي.

8-التصرفات غير رياضية:

يسمح للاعب بـ:

-استخدام اليدين أو الذراعين لصد الكرة أو الاستحواذ عليها.

-أخذ الكرة من اللاعب بيد مفتوحة ومن أي اتجاه.

-حجز اللاعب المنافس بالجذع، حتى إذا لم تكن الكرة بحوزته.

-الدخول في ملامسة جسدية مع الخصم وجها لوجه والذراعين منكسرتين.

لا يسمح للاعب بـ:

-نزع الكرة أو ضربها من اللاعب المنافس وهي بين يده.

-حجز اللاعب المنافس أو صدّه بالذراعين أو اليدين أو الساقين.

-مسك اللاعب المنافس، تحويطه، دفعه ، الجري أو الوثب نحوه.

-المضايقة أو التحرش أو تعريض اللاعب المنافس للخطر.

9-مصادقية الهدف:

يحسب الهدف إذا عبرة الكرة بكامل محيطها خط المرمى الداخلي ولم يرتكب الرامي أو زملاءه أثناء ذلك أية مخالفة، ويعلن الحكم عن الهدف بصفارتين خفيفتين³.

10-رمية الإرسال:

يؤدي رمية الإرسال (بداية المقابلة) الفريق الذي يربح القرعة وأخطار الكرة، فيختار المنافس نصف الملعب وفي حالة اختياره نصف الملعب، يؤدي الفريق المنافس رمية بإرسال، ويغير الفريقان نصف الملعب في الشوط الثاني وتؤدي رمية الإرسال من طرف الفريق الآخر، وعقب كل هدف يقوم كل فريق سجل ضده الهدف برمية الإرسال.

11-الرمية الجانبية:

تحسب الرمية الجانبية إذا عبرة الكرة بكاملها خط الجانب (خط التماس) وآخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع قبل أن تعبر خط المرمى الخارجي لفريقه وأيضا إذا لمست الكرة السقف أو أي تجهيز معلق فوق مساحة اللعب، وتؤدي الرمية الجانبية بدون إطلاق الحكم لصفارته.

12-رمية المرمى:

تمنح رمية المرمى:

- إذا أمسك حارس المرمى الكرة في منطقة المرمى.
- إذا تجاوزت الكرة كاملة الخط الخارجي للمرمى بعد أن لمسها حارس المرمى أو لاعب منافس.
- إذا دخل لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى مخترقا القانون.

13-الرمية الحرة:

قرار الرمية الحرة:

- ارتكاب الفريق الممتلك للكرة مخالفة تؤدي إلى فقدان حيازة الكرة.
- ارتكاب الفريق المدافع مخالفة تؤدي فقدان الكرة للفريق الذي كان يمتلكها.
- يجب على الحكام ضمان استمرارية المقابلة وعدم توقيفها⁴.

14-السبع أمتار:

تعطى رمية السبع أمتار في الحالات التالية:

- إهدار فرصة واضحة للتسجيل من قبل لاعب أو مسؤول من الفريق المنافس في أي جزء من الملعب.

-إطلاق صافرة من دون مبرر في نفس وجود فرصة واضحة للتسجيل.

- إهدار فرصة واضحة للتسجيل عندما يتدخل شخص غير مصرح له التواجد بالملعب.

ورمية السبع أمتار عبارة عن تسديدة على المرمى ويجب أن تؤدي في غضون 3 ثواني بعد صافرة حكم الميدان.

15-التعليمات العامة لتنفيذ الأخطاء (رمية إرسال، رمية المرمى، الرمية الجانبية، الحرة، السبع

أمتار):

-يجب أن تكون الكرة في يد الرامي قبل تنفيذ أي رمية.

يجب على لاعبي الفريق المنافس الابتعاد عن اللاعب الذي سينفذ الرمية بـ 3 أمتار.

يجب أن تكون قدم الارتكاز مثبتة على الأرض عند تنفيذ الرمية.

16-العقوبات:

في كرة اليد أو في مقابلة كرة اليد هناك أربع أخطاء أساسية:

-إنذار شفهي (على الأكثر 1 لكل فريق).

-بطاقة صفراء أو على الأكثر 3 لكل فريق وعلى الأكثر 1 لكل لاعب.

-استبعاد لمدة 2 دقيقة (على الأكثر 3 لكل لاعب) وبعدها بطاقة حمراء مباشرة.

-بطاقة حمراء مباشرة (على الأكثر 3 لكل فريق، على الأكثر 1).

وكذلك يمكن تطبيق هذه العقوبات حتى على اللاعبين أو المسيرين خارج مساحة اللعب والموجودين في مقعد البدلاء.

وكذلك طائلة التحكيم لها الحق في ذلك (إعطاء العقوبات)⁵.

17-الحكام:

يدير المباراة حكام متساويان في المهام، ويساعدهما في ذلك ضابط وقت ومحافظ للمباراة.

الحكام هما المسؤولان عن فحص مساحة اللعب، المرميين والكرات قبل بداية اللعب، ويقرران أي كرة تستخدم في اللعب وهما المسؤولان أيضا عن وجود الفريقين بالزى القانوني كما يتأكدان من أن المعدات وعدد اللاعبين والرسميين في منطقة البدلاء في حدود المسموح به قانونا والتأكد من حضور ***المسؤول في الفريق.

18-ضابط الوقت ومحافظ المباراة:

مسؤولية ضابط الوقت هو مراقبة وقت اللعب الوقت المستقطع والاستبعاد لمدة دقيقتين.

