

نبذة عن التدريب الأساسي فى كرة اليد

يقصد العديد من المدربين، وبدون أن يكونوا مخطئين، بأن على اللاعب الإعتياد على مختلف أنواع التمرير الحر وعلى مختلف أشكال التحركات الحرة في آن واحد مع المحافظة في الوقت نفسه بالقواعد الأساسية البسيطة الخاصة بالجري للأمام وللخلف.

التعلم:

قد يكون من السهل على اللاعبين فهم مسارات الجري الأساسية وإمكانيات تمرير الكرة إذا ما تم تعليمهم ذلك مثلا خلال التدريب الأول (الدرس الأول) مثل تدريبهم على الجري للأمام وللخلف كل لاعب لوحده. وعلى المدرب القيام أثناء ذلك بتوضيح القواعد الأساسية بكل وضوح كما يجب على اللاعبين تعلم مختلف إمكانيات اللعب والتمرير من خلال متابعتهم لبرنامج تدريبي سابق الإعداد.

هام:

يجب تطبيق هذا الأسلوب في التدريب فقط خلال المرحلة التعليمية أو في حالة حاجة المدرب لتعليم الفريق أسلوب جديد للعب يناسب الفريق.

فهم التدريب:

من المهم أن يفهم كل من المدرب واللاعبين الفكرة الأساسية للتدريب وأن يرتاح الجميع لهذه التدريبات. اللعب الأساسي عبارة عن تمرينات وتدرجات بالكرة حيث يتوفر خلالها للاعبين أفضل ظروف التدريب على التمريرات وتكون التمريرات طبيعية للغاية (وبالتالي تكون الأفضل) لاستخدامها خلال اللعب الهجومي. عندما يعتاد اللاعب (من خلال التدريب) على المسارات الأساسية وعلى مختلف أشكال التمرير في التدريب الأساسي ونتيجة ذلك يحصل الفريق على سرعة عالية وعلى وتيرة أفضل خلال اللعب. ونتيجة لذلك وعند ظهور مواقف مختلفة يستخدم اللاعبون بحرية تامة أنواع التمريرات والتحركات ومسارات الحركة المختلفة أثناء اللعب الهجومي (أولا خلال التدريب وفيما بعد أثناء المباريات). يزيد هذا الأسلوب من فرص التهديد نظرا لأن الجمل التكتيكية ستنفذ بأسلوب سريع وأكثر أمنا وأكثر إرباكا للدفاع. ونتيجة لذلك تتوفر للاعبين إمكانيات متعددة للتسديد خلال الموقف الواحد. يتم التدريب على مختلف تمرينات التدريب الأساسي في شكل دائرة وهذا يعني أن حركة الكرة وأيضا حركة اللاعب قد تكون بدون تسديد على المرمى. وتتطلب هذه التدريبات إلى تكرارات متعددة من تمرير الكرة والتقاطها والجري لفترات قصيرة من جميع اللاعبين وهو أسلوب جيد للتدريب. لذلك يجب أن ننتذكر (أن كفاءة التدريب تركز أساسا على العديد من التكرارات مما سيكون له أثر كبير على سرعة و عمق التعليم).

الهدف من التدريب:

من المهم أن يدرك كل من المدرب واللاعبين بأن على اللاعبين ألا يتمسكوا خلال اللعب الهجومي بالتحركات أو بأشكال تمرير الكرة الأساسية. يعتمد اللعب الهجومي الحر على الحركة الترددية حيث يؤديها كل لاعب من مركزه أثناء اللعب 3-3 أو 4-2.

عند انطلاق أحد اللاعبين خلال الهجوم لمحاولة إيجاد فرصة تهديف لنفسه أو لأحد لاعبي الفريق سواء باستخدام التمويه أو بالإختراق أو بالجري إلى الداخل أو بالتقاطع ... إلخ يساعده باقي اللاعبين سواء بالتقاطع معه أو بالحجز إلخ أشكال من التعاون التي قاموا بتجربتها خلال تدريبهم الأساسي. في حالة إخفاق اللاعب في المحاولة يتغير إيقاع اللعب ومن خلال استخدام اللعب الحر وتحركات اللاعبين يعود كل لاعب إلى مركزه الأصلي استعدادا لشن هجوم جديد. وفي حالة توفر فرصة للتهديف أثناء عودتهم إلى مراكزهم الشخصية فيجب على اللاعبين استغلالها.

تذكر دائما:

من المألوف أن يقوم اللاعبين باستخدام عدد قليل من الجمل التكتيكية المتتالية في التدريب الأساسي عند محاولتهم تهيئة فرصة لتسديد الكرة على المرمي.

لذلك يجب أن يكون التدريب الأساسي جزءا طبيعيا من التدريب ويمكن استخدامه بطريقة جيدة أثناء فترة الإحماء.

تأكد من اعتياد اللاعبين على ممارسة التدريبات التي تتناسب مع قدراتهم ومن ثم سيعتاد الفريق على استخدام الجمل التكتيكية والتمريرات التي تعلموها من التدريب الأساسي خلال لعبهم الحر في المباريات وبالتالي ستوفر لهم فرص أكثر للتسديد.

القواعد الأساسية في تخطيط تمارين اللعب الأساسية:

1.	يبدأ التدريب أساسا باستخدام الكرة وتمريرها حتى تصل إلى الأجنحة.
2.	يجب أن توجه التمريرة في اتجاه وأمام اللاعب المستلم الذي يجب أن يواجه الكرة حتى يكون بإستطاعته التفاعل والتقاط الكرة مما يزيد من تأمين اللعب. ملاحظة: يتم التدريب على التمرير الخلفي لاحقا
3.	أي لاعب يجري إلى الداخل (سواء للأمام أو للخلف) يستمر في الجري حتى يبلغ الجناح أو الظهير المقابل.
4.	المركز الأساسي للأجنحة هو نقطة تلاقي قوس خط الضربات الحرة مع الخط الجانبي وأي لاعب يجري للأمام يجري ما بين خط الـ 6 أمتار والجناح.
5.	بصفة دائمة يبدأ الجناح بالجري (لأمام أو للخلف) بعد استلامه الكرة ويجري للداخل بعد تمريره للكرة.
6.	يظهر تسلسل التمرير على المخططات وفي أكثر الأحيان تبدأ من الجناح الأيسر إلى الجناح الأيمن ثم تعكس

	الحركة ويطبق ذلك على جميع تدريبات الجري للداخل (للأمام /الخلف).
7.	اسلوب تمرير الكرة المذكور في التدريبات تناسب اللاعبين من مستخدمي اليد اليمني أما اللاعبين من مستخدمي اليد اليسري فيطبقون التمرين ولكن بيدهم اليسري.
8.	على لاعبي الخط الخلفي إعتياد التحركات الصحيحة لمراكزهم مثل الحركة الترددية والتقاطعات ... إلخ المستخدمه في مختلف الجمل التكتيكية حتى تصبح وتيرة التدريب مثالية.
9.	هناك أهمية قصوى لكي يتعلم جميع اللاعبين (وخاصة صغار السن) خلال التدريب جميع مراكز اللعب وهذا يعني عدم تقييدهم لمركز محدد فقط. فيرجى ترك اللاعبين الإعتياد على مختلف المراكز حتى يعتادوا عليها أثناء التمرير وعلى مسارات الحركة والتصويب.
.	إذا حضر عدد كبير من اللاعبين التدريب فيجب تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة في منتصف ملعب ويمكن اتباع الاحتمالات التالية في التدريب. أ - وضع لاعبين في كل مركز. - التمرکز في مراكز التدريب الأساسي - يتبادل اللاعبین اللعب. ب - "اللاعبين المنتظرين" يمكن استخدامهم في: - مختلف المراكز ويشاركون في اللعب مثلاً بعد 3 تمريرات. ج- يمكن استخدام مجموعة من الأقماع البلاستيكية لعمل دائرة في وسط الملعب مما يوفر امكانية لتدريب 3 مجموعات .