**كرةاليد.............................المرحلةالثالثة....................................2023**

 **أ.د جمال صبري فرج م.م أنور محمد عبيد م/ أسراء سليم هادي**

**مقدمة عامة عن كرة اليد**

تعتبر لعبه كرة اليد من العاب الجماعية التي يتبارى فيها الفريقان من اجل الفوز حيث يمرر لاعبوا كل فريق الكرة فيما بينهم باليد لمحاولة ادخال الكرة في مرمى الفريق المنافس وذلك من اجل احراز الهداف حيث ان من يحصل عمى اهداف أكثر ويسجمها في مرمى الفريق المنافس يكون هو الفريق الفائز في المباراة. وسوف نتطرق الى قياسات ملعب كرة اليد حيث إن طول ملعب كرة اليد المستطيل يبلغ 40م وبعرض 20م وهنالك خط الوسط مرميان يوجد أمام كل منهما ربع دائرة نصف القطر لكل من هذين الربعين يساوي 6 أمتار. المرمى يكون مستطيل الشكل بعرض ثلاثة أمتار وارتفاع مترين اما منطقة المرمى وهي بشكل نصف دائرة على المرمى بطول ستة أمتار ويرسم خط عمى شكل قوس يبعد عن المرمى 9م وهو خط الرمية الحرة اما منطقة تبديل الاعبين تكون لكل فريق منطقة خاصة تكون خارج جانبي خط الوسط على أرض الملعب وتكون عبارة عن خط يمتد من خط المنتصف الى نقطة تبعد 4.5م الكرة تكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية بحيث لا تكون زلقة او لامعة ويبلغ محيط الكر ة من 58 سم إلى 60 سم لألعاب الرجال ويبلغ وزنها من 425 غراماً إلى 475 غراما ام بالنسبة للنساء والهواة فيبلغ محيط الكرة من54سم إلى 56 سم ويبلغ وزنها من 325 غراماً إلى 375 غراما.

**كيفية لعب كرة اليد**

تتكون المباراة من شوطين مدة كل شوط ثلاثون دقيقة ،ويبلغ عدد اللاعبين

41لاعبن لكل فريق 7 منهم على أرض الملعب وتقام مباريات كرة اليد في صالات داخلية تكون مخصصة لذلك وعند بداية المباراة يتحرك كل من الفريقين بسرعة

 **كرةاليد.............................المرحلةالثالثة....................................2023**

 **أ.د جمال صبري فرج م.م أنور محمد عبيد م/ أسراء سليم هادي**

وتحدث بينهم احتكاكات جسدية من أجل الدفاع عن المرمى والتصدي لأي هجوم للفريق الاخر لمنعهم من إحراز الأهداف أو من أجل الحصول على الكرة ويكون هذا الاحتكاك بشكل مسموح به ويسمح هذا الاحتكاك عندما يكون المدافع بمواجهة

تامة مع المهاجم وفي حال منع المدافع المهاجم من إحراز الهدف بطريقة غير قانونية توقف المباراة وبعد ذلك تستأنف لصالح الفريق المهاجم من خط المرمى الذي يبعد سبعة أمتار عن المرمى أو من مكان المخالفة.