

المحتويات

إهداء

- ٧ _____ أولاً: نبذة تاريخية:
- ٧ _____ * عن نشأة كرة اليد عالمياً.
- ٨ _____ * عن نشأة كرة اليد بجمهورية مصر العربية.
- ٩ _____ ثانياً: إنهم يلعبون كرة اليد.
- ١٠ _____ ثالثاً: إلعبوا معنا كرة اليد.
- ١٢ _____ رابعاً: المهارات الأساسية.
- ١٢ _____ * الكرة أدواتك للعب.
- ١٥ _____ * تنطيط الكرة.
- ١٦ _____ - ألعاب تمهيدية، تدريبات.
- ١٨ _____ * تمرير الكرة.
- ١٩ _____ - ألعاب تمهيدية، تدريبات.
- ٢١ _____ * إستلام الكرة.
- ٢٢ _____ - ألعاب تمهيدية، تدريبات.
- ٢٤ _____ * التصويب على المرمى.
- ٢٥ _____ - ألعاب تمهيدية، تدريبات.
- ٢٧ _____ * التصويب بالوثب.
- ٢٨ _____ - ألعاب تمهيدية، تدريبات.

نبذة تاريخية عن نشأة كرة اليد عالمياً

تعتبر كرة اليد من أحدث الأنشطة الرياضية التي أستخدمت فيها الكرة وخاصة إذا قورنت بالأنشطة الرياضية التي ظهرت قبلها بمئات السنين .

وهناك عدة روايات عن ميلاد كرة اليد تبين أن بعض المؤرخين ليس لديهم رأى موحد عن بدء ظهورها ومن المحتمل جداً أن كرة اليد فى مرحلة تطورها ظهرت فى نفس الوقت فى عدد من الدول ، ولكن فى صور متنوعة .

أما الفضل فى بعث رياضة كرة اليد بصورتها الحديثة فيرجع إلى ألمانيا عام ١٩١٧م ، كرياضة للاعبات الجمباز ، وجاء تطورها على يد هينز وكارل شلتز فى وضع قواعد لها فى عام ١٩١٧م .

تاليه تصما

- ٣٠ * حارس المرمى .
- ٣٣ * دفاع .
- ٣٤ - ألعاب تمهيدية ، تدريبات .
- ٣٦ * هجوم .
- ٣٩ رابعاً : قواعد اللعب .
- ٤١ * مادة (١) ، مازة (٢) ، مادة (٣) .
- ٤٢ * مادة (١٨) ، مادة (١٩) .
- ٤٣ * مادة (٤) .
- ٤٤ * مادة (٥) .
- ٤٦ * مادة (٦) .
- ٤٧ * مادة (٧) .
- ٥٠ * مادة (٨) .
- ٥٢ * مادة (٩) ، مادة (١١) .
- ٥٣ * مادة (١٣) ، مادة (١٤) .
- ٥٤ * مادة (١٥) .
- ٥٥ * مادة (١٦) .
- ٥٦ * مادة (١٧) .
- ٥٨ خامساً : إشارات الحكام اليدوية .
- ٦٢ سادساً : أولمبياد أتلانتا ١٩٩٦م .