تقرير ملخص عن كرة اليد: الضرب الساحق من الأمام والدفاع بيد واحدة #### 1. **الضرب الساحق من الأمام** ### الضرب الساحق من الأمام هو إحدى الحركات الهجومية في كرة اليد التي تهدف إلى تحقيق أهداف قوية وسريعة ضد دفاع الفريق المنافس. ـ **التحضير:** يبدأ اللاعب بالركض نحو المرمى مع الحفاظ على التوازن والتركيز. ـ **التموضع:** يجب أن يكون اللاعب في وضعية شبه انحناء لتحقيق أكبر قدر من القوة أثناء الضرب. عادةً ما يتم توجيه الضربة باستخدام قبضة اليد، ـ **الهدف:** الهدف من الضرب الساحق هو زيادة سرعة الكرة واختراق دفاعات الحارس أو المدافعين، الضرب الساحق من الأمام يعتبر من الحركات الحاسمة في الهجمات السريعة ويتميز بفعاليته في اللحظات الحاسمة من المباراة. **الدفاع بيد واحدة** يُعتبر هذا الأسلوب مهارة مهمة للمحافظة على التوازن الدفاعي والتحكم في الهجوم المضاد. **كيفية تنفيذ الدفاع بيد واحدة:** ـ **التموضع:** يبدأ اللاعب بوضع قدمين ثابتتين في الأرض مع التأكد من التوازن الجيد. ـ **الهدف:** استخدام اليد الواحدة للتصدي للكرة يكون مفيدًا خاصةً عند التعامل مع تسديدات مفاجئة أو سريعة، الدفاع بيد واحدة يتطلب قوة تحمل وسرعة رد فعل. يعتبر من التقنيات الفعّالة في المواقف التي تتطلب تصديًا سريعًا دون الحاجة لاستخدام اليدين معًا. ### الخلاصة:

Summarized by © lakhasly.com