

الاتحاد الدولي لكرة اليد

Dimenisons of the field

20*40m ابعاد الملعب

Substitution area	منطقة التبديل
Substitution line 15 cm	خط منطقة التبديل
Out side goul line	خط المرمى الخارجي
Goal area line	خط منطقة المرمى
Half line, Division line, Centre line	خط الوسط
free throw line	خط الرمية الحرة
7m line	خط ال 7 امتار
Side line	خط الجانب
Goal post	قائم الهدف
Back court	نصف الملعب الخلفي
Corner of the goal	زاوية الهدف
Goal 3*2 m	الهدف

Basic skills of Hand ball المهارات الاساسية لكرة اليد

A-Catching the ball مسك الكرة

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1-Catching the ball with one hand | مسك الكرة بيد واحدة |
| 2-Catching the ball with two hand | مسك الكرة باليدين |

B- Receiving the ball تسلم الكرة

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1- Receiving the ball | تسلم الكرة |
| 2- Receiving the low ball | تسلم الكرة المنخفضة |
| 3- Receiving the high ball | تسلم الكرة العالية |
| 4- Receiving Bouncing ball | تسلم الكرة المرتدة |

C-passing the ball مناولة الكرة

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1- passing the ball from running | مناولة من الركض |
| 2-Whip passing from pivot | مناولة سوطية من الارتكاز |
| 3-Passing from the ball | مناولة من القفز |
| 4-passing behind the head | مناولة من خلف الرأس |
| 5- Bouncing passing | مناولة مرتدة |
| 6-Passing from basin | مناولة من الحوض |

D-Dribbling the ball

طبطة الكرة

E- Shooting the ball, Throwing the ball تصويب الكرة ، رمي الكرة

1-Jumping Shooting	تصويبة من القفز
2-Shooting from head level	تصويبة من مستوى الراس
3-Whip shooting	تصويبة سوطية
4- Falling Shooting	تصويب من السقوط
5-Side Shooting	تصويبة جانبية
6-falling shooting reverse hand of throwing	تصويبة من السقوط بعكس يد الرامي
7-Lod shot from jumping	تصويبة قوسية من القفز
8-Leaning Shot with jump	تصويبة من الارتكاز بالقفز
9-Leaning shot with jump	تصويب من الارتكاز
throw in	رمية البداية
long throw	رمية طويلة
play maker	صانع العاب
inter national hand ball federation	الاتحاد الدولي لكرة اليد
Score	تسجيل هدف
Shooting at goal	تصويب على الهدف
free throw	رمية حرة
penalty shot ,seven meter throw	تصويبة جزاء او رمية 7 أمتار
plocking	تغطية اوستار او صد