

# ۱۰ فصل

## مقدمات بازی هندبال

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- بازی‌های مقدماتی را که افراد برای بازی و مسابقه هندبال آماده می‌کنند، اجرا نماید.
- ۲- با مجموعه متنوعی از بازی‌های آمادگی هندبال آشنایی پیدا کند و آنها را عمل کند.
- ۳- جایگاه و موارد استفاده از بازی‌های آمادگی را در تمرینات هندبال مشخص کند.
- ۴- شکل ساده بازی هندبال و نکات مهم آن را بیان کند.
- ۵- اصول اولیه بازی هندبال در تیم‌های مبتدی و نکات آموزشی آن را بیان کند.
- ۶- با روش دفاعی شش - صفر در شکل ساده آن آشنا شود و عمل کند.
- ۷- با روش حمله صفر - شش در شکل ساده آن آشنا شود و عمل کند.
- ۸- با کاربردهای دفاع شش - صفر و حمله صفر - شش آشنا شود.

## کلیاتی درباره بازی‌های آمادگی

### توجه به چند نکته در بازی‌های آمادگی اهمیت دارد:

- ۱- آشنایی با توپ و در اختیار داشتن آن در طول تمرین باید همیشه مدنظر باشد.
- ۲- در تمام تمرینات باید زمانی را به تمرینات پاس و دریافت در اشکال مختلف اختصاص داد.
- ۳- شدت و مدت جلسه تمرین باید با شرایط جنسیتی، محیطی و سطح توانایی فنی افراد برنامه‌ریزی شود.
- ۴- بازی‌ها باید مفرح و شاد باشند.
- ۵- بازی‌ها باید جزئی از کل جلسه تمرین را تشکیل دهند.
- ۶- بازی‌ها باید در راستای اهداف آموزشی همان جلسه برنامه‌ریزی شوند.

### انواع بازی‌های آمادگی

#### ۱- بدمینتون

**اهداف:** دقت دید، کار فشرده پاها به ویژه در جالاکو و جابه‌جایی، استقامت در سرعت و حرکات انفجاری، چابکی عمومی. انجام تمرینات بدمینتون برای آماده‌سازی بازیکنان هندبال بسیار توصیه می‌شود. تنها اشکال آن نیاز به داشتن امکانات کافی برای گروه‌های تمرینی پر نفرات هندبال است. در عین حال، برای بازیکنان پیشرفته هندبال نمی‌توان از آن چشم‌پوشی کرد. البته جلسات تمرینی مستقل، یک راه مناسب به‌ویژه در آموزش‌های اولیه آن است. که بعداً می‌تواند به صورت بازی‌های آمادگی هندبال مورد استفاده قرار گیرد.

**۲- عقاب:** در بازی عقاب، سه نفر به فاصله ۲ تا ۳ متر روی سه زاویه یک مثلث متساوی‌الاضلاع مستقر می‌شوند، یک بازیکن هم در مرکز می‌ایستد. سه نفر بیرونی سعی می‌کنند توپ هندبال را به یکدیگر پاس دهند و نفر وسط سعی می‌کند مانع شود. اگر توپ به زمین بیفتد بازیکن مسئول جای خود را با نفر وسط عوض می‌کند.

**۳- توپ و پلنگ:** مانند بازی عقاب انجام می‌شود. با این تفاوت که در این بازی بازیکنان بیرونی روی زمین نشسته‌اند و از یک توپ هندبال استفاده می‌شود. بازیکن وسط (پلنگ) با گرفتن و کنترل کامل توپ جای خود را با فرد مسئول عوض می‌کند.

**۴- قصر:** یک خرک کوچک مطبق، از سوی یک دروازه‌بان و سه نفر بازیکن مدافع محافظت می‌شود. در اطراف خرک و دروازه‌بان یک خط محدود کننده کشیده شده است که به جز دروازه‌بان هیچ بازیکنی حق لمس کردن یا عبور از آن را ندارد. چهار نفر بازیکن حمله سعی می‌کنند در یک مدت زمان معین، با یک توپ که در جریان بازی است، حداکثر تعداد ضربه‌های ممکن را به خرک (قصر) بزنند.

**۵- توپ و تشک:** در یک محدوده معین، مانند نیمه زمین هندبال، دو تیم هر کدام ۳ تا ۴ نفر، یا با هر تعداد، در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. در این بازی از یک تشک ابری و یک توپ هندبال (یا توپ پزشکی کوچک) استفاده می‌شود. هدف تیم دارنده توپ این است که در فاصله ۲ تا ۴ دقیقه که زمان داده می‌شود فرصت پیدا کند هر تعداد ممکن توپ را به تشک برساند و روی آن قرار دهد. پس از پایان فرصت، توپ به تیم دیگر داده خواهد شد و تیمی که بدون خطا تعداد بیشتری توپ را روی تشک قرار داده باشد برنده اعلام می‌شود. در این بازی هر دفعه که توپ به تشک برسد ۲ امتیاز به تیم تعلق می‌گیرد. خطای تیم مدافع یا مهاجم باعث می‌شود تا یک امتیاز به تیم مقابل داده شود.



**۶- توپ و دو تشک:** قوانین اصلی این بازی، مانند بازی «توپ و تشک» است ولی در این بازی، که روی زمین هندبال صورت می‌گیرد، دو تخته تشک ابری در انتهای هر نیمه زمین به جای دروازه گذارده می‌شود.

در این بازی تیم مهاجم در صورتی می‌تواند به گذاردن توپ روی تشک مقابل اقدام کند که همه بازیکنان آن از خط نیمه عبور کرده باشند. در مورد تیم مدافع نیز این قانون وجود دارد که اگر در موقع کسب امتیاز توسط تیم مقابل، همه افراد تیم به زمین خود بازگشته باشند این امتیاز دو برابر حساب خواهد شد.

**۷- هندبال گل کوچک:** این بازی که مقدمه‌ای بر هندبال واقعی است برای افراد مبتدی اجرا می‌شود. اندازه‌های دروازه، به‌ویژه ارتفاع آنها، به دلایل فنی باید کوچک گرفته شود. در این بازی کلیه قوانین هندبال اجرا می‌شود. تفاوت در این است که تیم برای دفاع از برخورد بدنی استفاده نمی‌کند. ضمناً تیم مهاجم، که توپ را از دست می‌دهد، قبل از گذر از خط میانی حق دفاع کردن ندارد تا سرعت بازی افزایش یابد.

**۸- بازی ده پاس:** این بازی با توپ هندبال بین دو تیم، به تعداد غیرمحدود، به صورت دست رسته بازی می‌شود و هدف آن است که توپ ده مرتبه بین نفرات یک تیم، بدون از دست دادن آن، رد و بدل شود.

هر ده پاس که به این صورت انجام شود یک امتیاز خواهد داشت. تیمی که توپ را به دست می‌آورد کار را برای گرفتن امتیاز ادامه می‌دهد. در این بازی دهنده پاس نمی‌تواند بلافاصله آن را دریافت کند و ضمناً درگیری بدنی نباید وجود داشته باشد.

به تدریج می‌توان قوانین سه ثانیه، سه قدم را به بازی اضافه کرد. تعداد دریبل برای دارنده توپ نیز باید از سوی مربی تعیین شود. توصیه می‌شود که در مراحل پیشرفته دریبل به تدریج از بازی حذف گردد.

**۹- بازی گرگ و بره:** برای افزایش چابکی و سرعت در حرکت و در تغییر مسیر افراد در گروه‌های دو نفره روی محیط یک دایره می‌ایستند. دو بازیکن اضافی هم یکی به نام گرگ و دیگری به نام بره وجود دارد که هر کدام به فاصله  $\frac{1}{4}$  دایره از یکدیگر قرار دارند. با علامت مربی، گرگ، بره را دنبال می‌کند. بره برای فرار باید به صورت مارپیچ از بین گروه‌های دو نفره فرار کند. با احساس خطر از تماس دست گرگ، بازیکن بره می‌تواند در جلوی یکی از گروه‌های دو نفره قرار بگیرد. در این صورت بازیکن پشتی همان گروه نقش گرگ را پیدا خواهد کرد و گرگ قبلی در نقش بره باید از دست او فرار کند. در این بازی گرگ و بره نباید دایره را قطع کنند یا نظم حرکت مارپیچ خود را از بین نفرات برهم بزنند. ضمناً هر بار که بره عوض می‌شود باید مسیر دوییدن نیز برای گرگ و بره جدید در جهت مخالف قبلی باشد.

**۱۰- وسط بازی:** انواع مختلفی از این بازی وجود دارد که یک نمونه متفاوت آن به این شرح است. در این بازی دو تیم در دو نیمه زمین مستقر می‌شوند. تعدادی از هر تیم در اطراف زمین تیم مقابل پخش می‌گردند. در هر نیمه، تعداد دو یا سه خرک مطبق بلند به منزله پناهگاه وجود دارد. تیم دارنده تنها توپ بازی سعی می‌کند با استفاده از یاران دیگر خود در اطراف زمین تیم مقابل نفرات این تیم را با توپ، از کمر به پایین، هدف قرار دهد. افراد تیم مدافع با جابه‌جا شدن پشت خرک‌ها به نسبت موضع توپ سعی می‌کنند از برخورد توپ با خود جلوگیری کنند و ضمناً در فرصت مناسب توپ را به چنگ آورند و اقدام به حمله متقابل کنند. افرادی که مورد اصابت توپ قرار بگیرند باید جای خود را با بازیکنان حاشیه زمین مقابل عوض کنند.

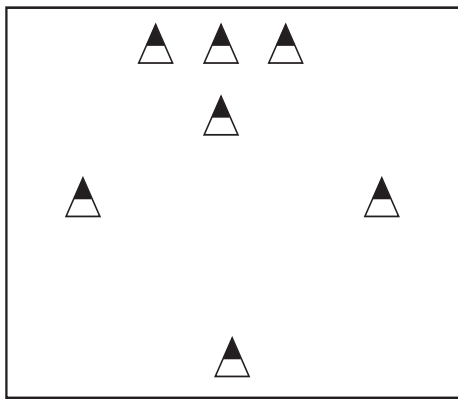
**۱۱- ردش کن:** در بازی «ردش کن» دو تیم در مقابل یکدیگر، هر کدام در یک نیمه زمین، قرار می‌گیرند. تعدادی توپ در اختیار هر تیم قرار دارد (در صورت امکان هر نفر یک توپ). با علامت مربی، افراد توپ خود را در زمین مقابل، که با وسایلی مانند نیمکت یا تکه‌های خرک مطبق جدا شده است، می‌اندازند. وظیفه افراد تیم این است که در طول مدت بازی توپ‌ها را بگیرند یا با سرعت از روی زمین جمع کنند و به زمین مقابل بیندازند. در پایان وقت (۲ تا ۴ دقیقه) تیمی برنده خواهد بود که تعداد کمتری توپ در زمینش وجود داشته باشد.

## بازی هندبال در تیم‌های مبتدی

به طوری که می‌دانیم بازی هندبال بین دو تیم، هر کدام مرکب از هفت بازیکن، انجام می‌شود. یکی از این بازیکنان به نام دروازه‌بان، مسئول حفاظت از دروازه و شش نفر بقیه مسئولیت جلوگیری تیم مقابل از اخذ توپ، پیشروی آن و زدن گل، از یک سو و از سوی دیگر، تلاش در گرفتن، پیش بردن و به ثمر رساندن آن بر ضد تیم مقابل را بر عهده دارند. دروازه‌بان، با خروج از محوطه دروازه مشمول مقررات بازیکنان روی زمین می‌شود. و همه آنها با توجه به تحرک زیاد بازی و یا به دلایل تاکتیکی، می‌توانند به طور نامحدود با بازیکنان ذخیره تعویض شوند. تعداد بازیکنان یک تیم در مسابقات رسمی ۱۶ نفر است. در هر بازی تعداد ۱۴ نفر در برگ مسابقه ثبت می‌شوند و می‌توانند در بازی شرکت کنند. چهار نفر دیگر افرادی هستند که یا بر حسب قوت و ضعف بازیکنان تیم مقابل یا برای جای‌گیری بازیکنان صدمه دیده در بازی‌های قبلی و یا طبق برنامه‌های آینده‌سازی تیم از جوانان، در فهرست ۱۴ نفری بازیکنان در بازی‌های مختلف منظور می‌شوند.

## ترکیب و آرایش تیم

هر تیم دارای پست‌های بازی یاد شده در زیر است (شکل ۱-۱):



شکل ۱-۱- ترکیب تیم در شروع بازی

– بازیکن سانتر (جلو) – معمولاً خط‌زن خواهد شد.

– بازیکنان بغل (به اتفاق بازیکن نیمه خط حمله بیرونی را تشکیل

می‌دهند.)

– بازیکن نیمه (سانتر عقب)

– بازیکنان عقب یا هاف‌بک، (معمولاً در پست گوش بازی می‌کنند.)

توضیح اینکه چنین ترکیبی در طول بازی ثابت نمی‌ماند، ضمن اینکه

این پست‌ها حتی در هندبال مدرن هم، تخصصی نیستند، زیرا همه بازیکنان

معمولاً باید بتوانند با همان کارآیی در همه پست‌ها بازی کنند که البته این

حالت مطلوب است ولی به ندرت می‌توان همه بازیکنان را به طور یکسان در

پست‌های دروازه‌بان، پخش و خط دید، زیرا این بازیکنان باید ویژگی‌های

معینی داشته باشند.

پس از آغاز بازی، ترکیب اولیه (شکل ۱-۱) به نسبت نوع تاکتیک به

صورت‌های زیر تغییر می‌کند.

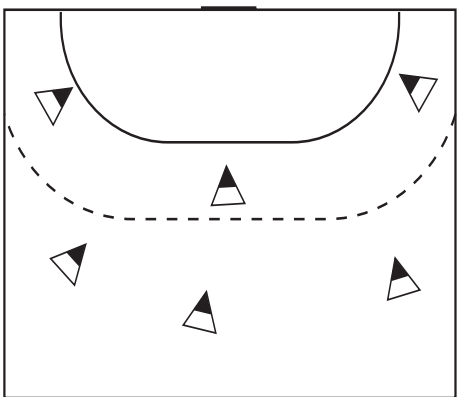
*الف) در حمله:* در حمله، بازیکنان سانتر و بک‌ها (هاف‌بک) به داخل

محوطه ۹ متر نفوذ می‌کنند و خط اول حمله را به نسبت دروازه تشکیل

می‌دهند. بازیکنان نیمه و بغل‌ها نیز در پشت محوطه ۹ خط دوم حمله را

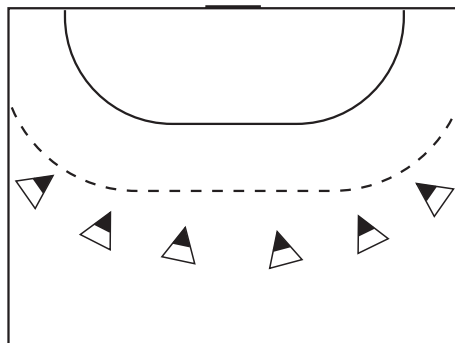
می‌سازند. در این حالت عمومی، بازیکن سانتر به صورت خط زن و بازیکن

نیمه به صورت توپ پخش‌کن عمل می‌کند (شکل ۲-۱).



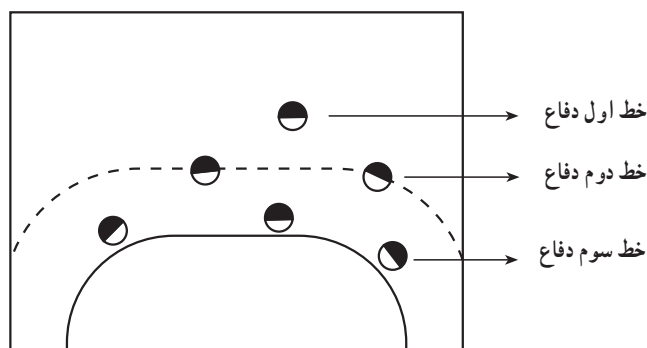
شکل ۲-۱- آرایش حمله در خط

حالت عمومی دیگر این است که همه بازیکنان در یک خط حمله کنند. این آرایش تهاجمی به صفر- شش معروف است، زیرا صفر نفر در خط اول (جلوی زمین) و شش نفر در خط دوم (دور از دروازه حریف) قرار دارند. توضیح اینکه این حمله در شرایط ویژه و معمولاً در تیم‌های خیلی مبتدی به کار گرفته می‌شود (شکل ۱-۳).



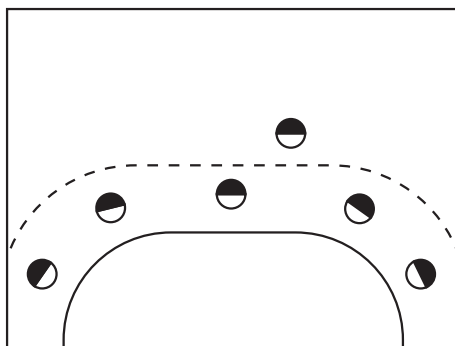
شکل ۱-۳- آرایش حمله در یک خط (صفر- شش)

ب) در دفاع: آرایش دفاعی نیز می‌تواند در سه خط، دو خط یا یک خط شکل بگیرد. از نظر توضیحات مقدماتی برای روشنی بیشتر مطلب، در دفاع ۱-۲-۳ (سه- دو- یک) بازیکنان، نیمه و بک خط عقب، بغل‌ها خط میانی و سانتر خط اول دفاع را تشکیل می‌دهند (شکل ۱-۴).



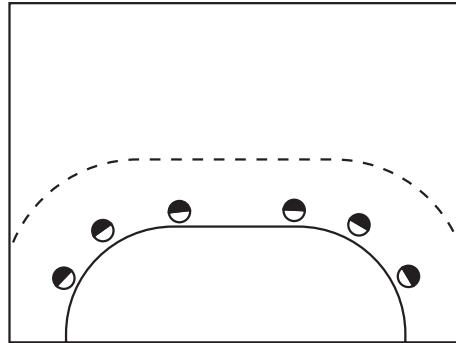
شکل ۱-۴- آرایش دفاعی در سه خط

از انواع دفاع، که در دو خط انجام می‌شود، مثلاً دفاع پنج- یک است که بازیکن سانتر در خط اول دفاع در جلو و بقیه افراد در خط دوم در عقب قرار می‌گیرند (شکل ۱-۵).



شکل ۱-۵- آرایش دفاعی در دو خط

نوع دیگر دفاع در یک خط انجام می‌شود. در این آرایش همه بازیکنان در یک خط مجاور خط دروازه، محوطه شش متر را بین خود تقسیم می‌کنند. در این آرایش، معمولاً بازیکنان سانتر و نیمه در مقابل دو تیر دروازه، بغل‌ها در دو طرف آنها و بالاخره بک‌ها در گوشه‌های انتهایی کار دفاع را انجام می‌دهند. این نوع آرایش دفاعی، همانگونه که قبلاً اشاره شد، شش - صفر نام دارد (شکل ۱۰-۶).



شکل ۱۰-۶- آرایش دفاعی در یک خط (شش - صفر)

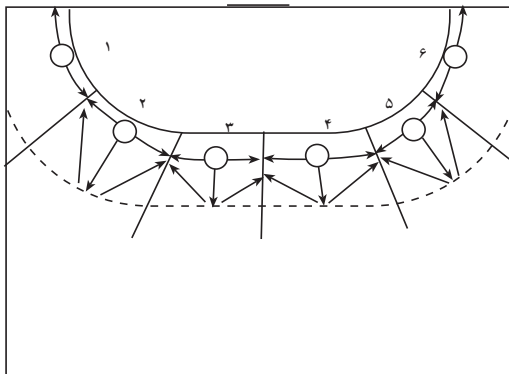
### دفاع در تیم‌های مبتدی

اشکالات مهم دفاع در تیم‌های مبتدی به شرح زیر است :

- ۱- برنگشتن افراد به زمین خودی برای دفاع، به محض از دست دادن توپ؛
- ۲- نبودن همکاری گروهی و تیمی در دفاع؛
- ۳- نبودن تشخیص جاگیری مناسب برای سد کردن‌های دفاعی یا جلوگیری از برش و نفوذ بازیکنان حمله؛
- ۴- ناتوانی در پیش‌بینی زمان اقدام به ضدحمله؛
- ۵- نداشتن شناخت دفاع تهاجمی برای زدن و گرفتن توپ؛
- ۶- رعایت نشدن وظایف ویژه در نظام دفاعی تیم؛
- ۷- همکاری نکردن با دروازه‌بان در پرتاب‌های آزاد؛
- ۸- شلوغی و دخالت در وظایف دفاعی سایر یاران؛
- ۹- نداشتن ارتباط کلامی و قراردادی با سایر افراد تیم در دفاع؛
- ۱۰- ضعف در توانایی‌های تکنیکی و تاکتیکی انفرادی و جمعی ویژه دفاع.

### دفاع روی یک خط (شش - صفر) و انواع آن

به طوری که در شکل ۱۰-۶ ارائه شد، در این نوع دفاع، که از انواع مناسب در مقابل تیم‌های مبتدی و قدری بهتر از آن است، همه بازیکنان در یک خط و در نوع مقدماتی آن چسبیده به خط ۶ متر، محوطه شش و نه متر را به طور مساوی بین خود تقسیم می‌کنند. به این ترتیب، شش منطقه به وجود می‌آید که هر مدافع باید از یکی از آنها مراقبت کند. مناطق و نحوه حرکت هر بازیکن در شکل ۱۰-۷ آمده است.



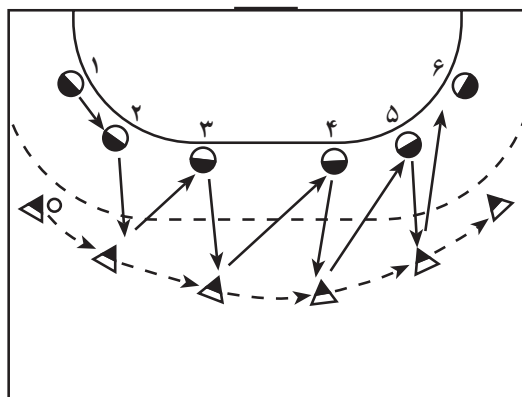
شکل ۱۰-۷- منطقه و مسیر حرکت هر بازیکن در دفاع شش - صفر

به طوری که در شکل مشاهده می‌شود، به استثنای بازیکنان شماره ۱ و ۶ بقیه، علاوه بر حرکات جانبی به سمت راست و چپ، به جلو هم رفت و آمد می‌کنند. از مزایای مهم این روش دفاعی آن است که فضای اطراف دروازه را در عرض به خوبی پوشش می‌دهد؛ درک و اجرای آن برای بازیکنان مبتدی نسبتاً ساده است و بالاخره دروازه‌ای است برای ورود به سایر انواع روش‌های دفاعی. نقطه ضعف عمده آن هم شوت‌های قوی از راه دور است.

### دفاع شش - صفر در مقابل حمله صفر - شش

گفتنی است که مسیرهای حرکت که در شکل (۷-۱۰) آمده، ویژه این نوع آرایش دفاعی در مقابل تیمی است که به صورت صفر - شش برای حمله مستقر شده است. در این وضعیت، اگر توپ از جبهه چپ به طرف راست بین نفرات مهاجم پاسکاری شود بازیکنان ۲ تا ۵ مستقیماً به طرف دارنده توپ یورش می‌برند و با رفتن توپ به دست بازیکن بعدی در جهت حرکت توپ به عقب برمی‌گردند تا جای خالی دفاع کناری را، که به نوبه خود برای مقابله با دارنده جدید توپ به پیشواز او رفته است، پر کنند. به این ترتیب، مشاهده می‌شود که با رفتن توپ به سمت راست، دیوار دفاعی در آن قسمت، به تدریج فشرده‌تر می‌شود.

بدیهی است چنانچه جهت حرکت توپ عوض شود مدافعان نیز باید با همین ترتیب حرکات دفاعی خود را به همان جهت تغییر دهند (شکل ۸-۱۰). در این دفاع بازیکنان ۲ و ۵ به سبب رفت و آمدهای مکرر، سنگین‌ترین کار جسمانی را بر عهده دارند و باید از استقامت زیادی برخوردار باشند.

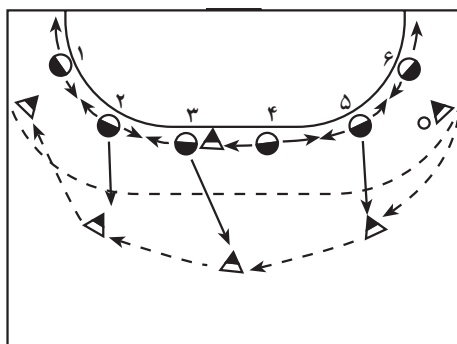


شکل ۱۰-۸ - حرکات دفاعی شش - صفر در حالی که توپ از چپ به راست در حرکت است.

برای تمرین این روش دفاعی، می‌توان تعدادی توپ در اختیار گوش چپ حمله قرار داد تا تمرین، چندین مرحله از چپ به راست، تکرار شود. سپس، گوش راست که توپ‌ها را حفظ کرده است حرکت را از راست به چپ تکرار خواهد کرد. پس از اینکه تمرین به خوبی درک و عمل شد جهت حرکت توپ با صدای سوت مربی عوض خواهد شد و مدافعان باید بتوانند، بدون سردرگمی، حرکات دفاعی خود را در مسیر جدید انجام دهند. در مرحله بازی آموزشی، مهاجمان به دلخواه پاسکاری می‌کنند و مدافعان باید دفاع هماهنگ خود را به طور صحیح در برابر آن انجام دهند. بدیهی است در این مرحله، مربی هنوز فرصت دارد در صورت لزوم بازی را، که بین دو تیم و با استفاده از یک دروازه انجام می‌شود، متوقف کند و اصلاحات لازم را انجام دهد. در مرحله پیشرفته‌تر، حمله و دفاع با استفاده از این روش به طور واقعی انجام می‌شود و بعد از یک یا چند گل - که قرار گذارده می‌شود - نقش تیم‌ها عوض خواهد شد.

## دفاع شش - صفر در مقابل حمله یک - پنج

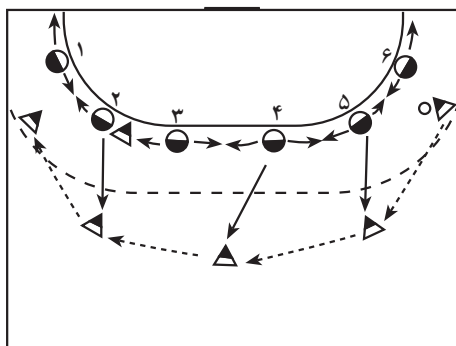
در صورتی که تیم مهاجم از یک خطزن استفاده کند نحوه حرکت در دفاع شش - صفر به صورت شکل ۹-۱ خواهد شد.



شکل ۹-۱ - حرکات دفاعی شش - صفر هنگامی که خطزن

بین سانتر (۴) و بغل چپ (۵) قرار دارد.

در صورتی که خطزن بین سانتر راست و بغل راست نفوذ کند وظایف بازیکنان دفاعی مانند شکل ۱۰-۱ تغییر خواهد کرد.

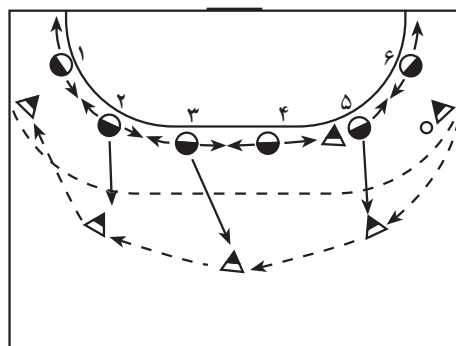


شکل ۱۰-۱ - حرکات دفاعی شش - صفر هنگامی که خطزن

بین سانتر و بغل راست است.

بدیهی است چنانچه خطزن از راست به چپ منتقل گردید حرکات به صورت قرینه در سمت چپ، توسط دفاع تکرار خواهد

شد (شکل ۱۱-۱).



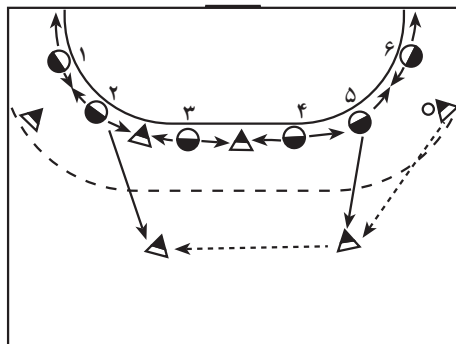
شکل ۱۱-۱ - حرکات دفاعی شش - صفر هنگامی که خطزن

بین دو سانتر قرار دارد.



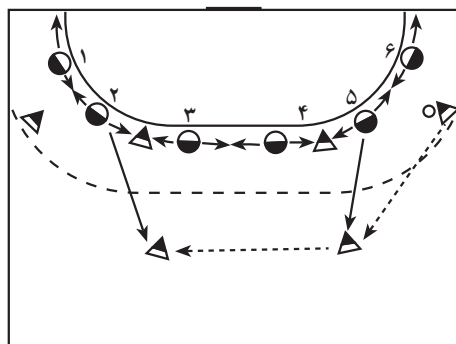
## دفاع شش - صفر در مقابل حمله دو - چهار

اجرای حمله دو - چهار در مقابل دفاع شش - صفر روش مناسبی برای حمله به این روش دفاعی نیست. با وجود این، چنانچه این امر اتفاق افتاد حرکات دفاعی به صورت شکل ۱۰-۱۲ خواهد بود.



شکل ۱۰-۱۲ - حرکات دفاعی شش - صفر هنگامی که دو خط زن بین سانتر و بغل راست و بین سانترها قرار دارند.

حالت دیگر این است که دو نفر خطزن، یکی در سمت راست بین سانتر و بغل راست و دیگری در سمت چپ بین سانتر و بغل چپ، قرار بگیرد. در این صورت وضعیت حرکات دفاعی مانند شکل ۱۰-۱۳ خواهد بود.



شکل ۱۰-۱۳ - حرکات دفاعی شش - صفر هنگامی که دو خطزن بین سانتر و بغل راست و سانتر و بغل چپ قرار دارند.

در همه این انواع دفاع مشاهده می شود که قسمت جلوی دروازه هیچگاه خالی نمی شود. همچنین، دفاع های بیرونی هیچگاه به جلو نمی آیند تا پشت آنها برای نفوذ گوش های حمله باز شود. ضمناً مسئولیت اصلی خشی کردن حملات بازیکنان عقب زمین، در درجه اول با دفاع های میانی (بغل ها) و سانترها (سانتر عقب و سانتر جلو در آرایش پایه) است.

## حمله در تیم های مبتدی

اشکالات مهم حمله در تیم های مبتدی، که مربی باید به آنها توجه کند به شرح زیرند: با افزایش تجربه و مهارت و همچنین با راهنمایی های آگاهانه مربی، این اشکالات باید هرچه سریع تر رفع گردد.

۱- افراد بدون درک و احساس اینکه عضوی از یک گروه هستند به طور انفرادی فکر و عمل می کنند.

۲- مهاجم دارنده توپ، به علت نداشتن تسلط و برنامه روشن و نداشتن جاگیری مناسب یاران، از یک سو و تهاجم و ایجاد تنگنا از طرف تیم مقابل، سعی می کند هر چه زودتر و به طور شتابزده، توپ را از خود دور کند. این امر به انجام پاس ها و شوت های بی هدف منجر می شود و نهایتاً تیم مهاجم خیلی زود توپ خود را از دست می دهد.

۳- افراد از دو هدف اولیه، که یکی تصاحب توپ و دیگری جلو بردن آن به طرف دروازه حریف است، غافل هستند. از این رو دیده می شود که تیم دارنده توپ، تحت فشار تیم مقابل آن را به طرف دروازه خودی برمی گرداند.

۴- هدف بازیکنان در درجه نخست توپ است و صرفاً با توجه به توپ حرکت و عمل می کنند و هنگامی که آن را به دست آوردند یاران را فراموش می کنند.

۵- با رسیدن توپ به دست یک بازیکن، یاران او برای دریافت پاس به سمت او هجوم می برند و دور او را بر می کنند. در نتیجه، تیم با سردرگمی توپ را از دست می دهد.

۶- تیم مهاجم از همه فضای اطراف دروازه برای پخش کردن نیروهای تیم مقابل در بین یاران استفاده نمی کند. از این رو تیم های مدافع و مهاجم، هر دو در یک کلاف سردرگم، حول محور توپ، در داخل یکدیگر گم می شوند.

۷- احساس جاگیری مناسب و فضا سازی برای یاران در افراد به چشم نمی خورد.

۸- بیش از اندازه از دریل بدون هدف استفاده می شود.

۹- بعضی از نفرات تیم، که توپ را در اختیار ندارند یا کمتر به آنها پاس داده می شود، به تدریج از جریان بازی خارج می شوند.

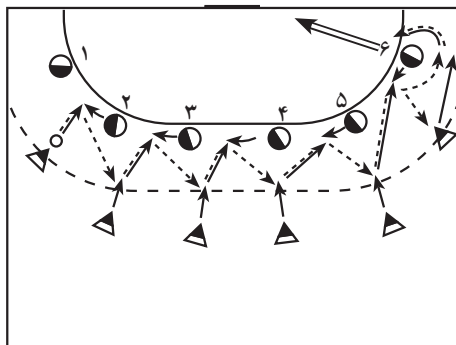
**حمله به یک دفاع شش - صفر :**

حمله به یک دفاع منطقه ای شش - صفر، که حرکاتش عمدتاً عرضی است، به صورت های مختلف ممکن می شود، که به دو نوع آن اشاره می گردد :

الف) ساده ترین روش، استفاده از شوت کننده های قوی از راه دور است. از آنجا که در اختیار داشتن چنین شوت کننده هایی برای تیم های مبتدی مقدور نیست و از سویی دیگر، معمولاً اگر تیمی دارای چنین بازیکنانی باشد، دفاع به صورت شش - صفر در مقابل آنها یک اشتباه بزرگ است.

ب) در حمله صفر - شش، بازیکنان مهاجم، قبل از خط ۹ متر، عرض زمین را بین خود تقسیم می کنند و بنا را بر تهاجم های موازی قرار می دهند تا در یکی از گوش های زمین به اضافه یار دو نفر در برابر یک نفر دسترسی پیدا کنند.

در یک تعریف ساده، حرکات موازی عبارت است از تهاجم نفرات حمله به فضاهای خالی بین دو مدافع به صورت کشویی این عمل، به ترتیب از سوی همه بازیکنان حمله صورت می گیرد تا در نهایت، در صورتی که همه افراد موفق عمل کرده باشند پرده دفاعی در جهت مخالف مسیر پیش رفتن توپ جمع شود و در نتیجه، زمانی که توپ به گوش می رسد کمترین تعداد نفرات دفاع در آنجا حضور داشته باشند (شکل ۱۰-۱۴).



شکل ۱۰-۱۴- تمرین جمع کردن دیوار (پرده) دفاعی در خلاف جهت حرکت توپ برای آزاد کردن گوش راست حمله

## نکات مهم در این روش تهاجمی عبارت‌اند از:

- ۱- دارنده توپ باید به صورتی به داخل هجوم ببرد که مدافع سمت حرکت توپ را متوجه خود کند. از این رو انتخاب مسیر، به ویژه برای اولین بازیکن که حرکات موازی را شروع می‌کند، بسیار مهم است.
- ۲- دارنده توپ باید بتواند گام‌های خود را به صورتی تنظیم کند که در موقع پاس دادن در حالت صحیح استقرار قرار داشته باشد (پای موافق، عقب و پای مخالف، جلو باشد).
- ۳- دارنده توپ قبل از رسیدن به دفاع ضمن دادن پاس، بلافاصله به عقب مراجعت کند تا در صورت لزوم برای شرکت در حرکت بعدی آماده باشد (مثلاً توپ در جهت مخالف برگشت داده شود).
- ۴- دارنده توپ پس از دادن پاس، ناخودآگاه، جذب جهت آن نشود و به جای اول برگردد تا برای حریف در مکان اولیه خود، که به تدریج خالی تر می‌شود به صورت یک خطر دائمی مطرح باشد.
- ۵- بازیکن دریافت کننده پاس باید، با تشخیص زمان مناسب، طوری به فضای بعدی بین مدافعان حمله کند که توپ را در حال حرکت دریافت نماید و ضمناً زمان و مکان کافی برای کامل کردن حرکت داشته باشد (درگیر شدن با مدافع باعث به هم خوردن نقشه خواهد شد). دریافت توپ در حالت توقف و شروع حرکت بعد از آن، به دیوار دفاعی فرصت می‌دهد به جای خود برگردد و تعادل دفاعی خود را از نو به دست آورد.
- ۶- حرکت برای همه مهاجمان باید سریع و غافلگیرانه باشد.
- ۷- بازیکنان گوش، که تمام کننده هستند، باید این مهارت را داشته باشند که از گوشه‌های زمین به تیرهای دور و نزدیک شوت کنند.
- ۸- همه بازیکنان در حرکات‌های هجومی خود باید خطرناک باشند تا بازیکن سمت حرکت توپ ناچار به مداخله شود و در نتیجه، جای خود را ترک کند. به این منظور، اگر این مدافع دخالت نکرد، دارنده توپ که فضا دارد باید نفوذ کند و توپ را به ثمر برساند.

## واژه‌نامه

- بازی‌های آمادگی:** انواعی بازی مشابه یا نزدیک به هندبال می‌باشند که افراد را برای این ورزش آماده می‌کنند، مانند دست رشته، بدمینتون و از این قبیل.
- پست بازی:** محلی است که هر بازیکن در زمین، در حمله و یا در دفاع، برای عمل و حرکت به خود اختصاص می‌دهد، مانند خطزن، توپ پخش‌کن، گوش و غیره ...
- بازیکن گوش:** بازیکنی است که در حمله و یا در دفاع در منتهی‌الیه سمت راست یا چپ دروازه کار می‌کند.
- بازیکن سانتر:** بازیکن مرکز زمین است که در حمله و یا در دفاع مستقیماً در مرکز دروازه عمل می‌کند و معمولاً خطزن تیم می‌باشد.
- بازیکن نیمه:** در شروع بازی پشت سانتر قرار می‌گیرد و در حمله و یا در دفاع در کنار او بازی می‌کند. معمولاً توپ پخش‌کن تیم نیز به حساب می‌آید.
- بازیکن کناری:** هافبک هم نام دارد و در حمله و دفاع معمولاً بین بازیکنان سانتر و گوش در دو سمت زمین بازی می‌کنند.

**خط‌های حمله یا دفاع:** به عنوان خط‌های اولی، دوم و سوم به‌ویژه در مرحله دفاع از دروازه محافظت می‌کنند.  
**دفاع در یک خط:** هنگامی است که همه بازیکنان در یک خط روی خط ۶ متر از دروازه دفاع می‌کنند. به آن دفاع شش – صفر هم می‌گویند.  
**حمله در یک خط:** اصطلاحاً آرایش تهاجمی صفر – شش نامیده می‌شود و در مرحله‌ای که تیم مبتدی است برای شروع آموزش حمله به کار می‌رود.

## خودآزمایی

- به سؤالات زیر پاسخ دهید و برحسب مورد حرکات خواسته شده را اجرا کنید:
- ۱- یکی از انواع بازی‌های مقدماتی را، که برای آماده‌سازی بازی هندبال مفید است، شرح دهید.
  - ۲- بازی‌های بدمینتون، و پینگ‌پنگ دو نفره، هر کدام چه نقشی در آماده‌سازی بازیکنان هندبال دارند؟
  - ۳- تعداد نفرات تیم، محل بازی هر کدام و نحوه استقرار در شروع بازی را شرح دهید.
  - ۴- ویژگی‌ها و وظایف مهم بازیکنان گوش، خط زن و دروازه‌بان را شرح دهید.
  - ۵- چهار مورد از اشکالات مهم دفاع در تیم‌های مبتدی را نام ببرید.
  - ۶- چهار مورد از اشکالات مهم حمله در تیم‌های مبتدی را نام ببرید.
  - ۷- نقش و حرکات مهم افراد در دفاع شش – صفر در برابر تیمی که به صورت صفر – شش حمله می‌کند (دریافت و پاس مهاجم مستقیم) چیست؟
  - ۸- اگر حمله به صورت یک – پنج در آید چگونه تغییر می‌کند؟
  - ۹- در یک حمله شش – صفر نقش اصلی دارنده توپ برای برهم زدن تعادل دفاع چیست؟ (شوت مورد نظر نیست).