

پودمان ۲

هندبال



هندبال – سرگرمی، شوروهیجان، سلامتی

در اهمیت ورزش و فعالیت بدنی همین بس که خداوند متعال در آیات ۶۰ سوره انفال و ۲۴۷ سوره بقره نیرومندی و قوای جسمانی را کنار و قرین با جایگاه علم آورده، گویا از نظر قرآن نوعی ارتباط بین کمال جسمی و آمادگی جهت کسب دانش بینش، حکومت و قضاوت وجود دارد. از طرفی می‌دانیم که انسان موجودی است اجتماعی و همه محققان و پژوهشگران جهان اذعان دارند که زندگی باید به گونه‌ای اجتماعی همراه با روح تعاون و همکاری اداره شود.

حتماً از خود می‌پرسید ضرورت بیان این مطالب در این قسمت چه می‌تواند باشد؟ اندکی تأمل، شما را به جواب می‌رساند، هندبال یک ورزش گروهی است که به ما می‌آموزد چگونه زندگی خود را مدیریت کنیم.

آنجا که یاد می‌گیریم بدون برخورد با حریف به امتیاز گل دست یابیم، زمانی که در دفاع یا حمله از هم‌تیمی خود حمایت می‌کنیم، در شرایطی که زیر نظر داور، مربی، تماشاچیان و حریف مقابل هستیم و سعی می‌کنیم که بهترین عملکرد خود را داشته باشیم.

لذت و سرگرمی یکی از اجزای بسیار مهم برنامه‌های ورزشی می‌باشد، که در هندبال نمود کامل می‌یابد.

نکته



آیا مثال‌های دیگری از زندگی اجتماعی که در بازی هندبال قابل دستیابی است در ذهن دارید؟

استاندارد عملکرد

اجرای تکنیک‌های پایه و تخصصی در زمین استاندارد

تعریف هندبال



هندبال چیست؟

هندبال یک بازی سنتی است. هومر تاریخ‌نویس مشهور یونان در کتاب معروف خود اودیسه از ورزش هندبال با نام اورانیا یاد کرده است. این بازی که در سال ۶۰۰ قبل از میلاد روی یکی از دیوارهای آتن قدیم حجاری شده بود، در سال ۱۹۲۶ کشف شد. در سال ۱۳۴۴ شمسی توسط دکتر امیرتاش، پدر هندبال ایران، پیگیری‌ها برای پیدایش رشته انجام شد و این آغاز رشد و توسعه هندبال در ایران بود.

فلسفه بازی

هندبال یک بازی گروهی است که با دو تیم برگزار می‌شود. بازیکنان می‌توانند توپ را با دست‌ها گرفته و با پاس‌کاری به سمت دروازه حریف پرتاب نمایند، اما توپ نباید به پای آنها برخورد کند. تیم‌ها با زدن گل امتیاز کسب می‌کنند. هر تیمی که گل بیشتری بزند برنده بازی است. بازی با تماس زیاد بدنی (درحین دفاع و حمله) و با سرعت بالا انجام می‌شود. در نتیجه بازی منصفانه از اهمیت بالایی برخوردار است.

ویژگی‌های ورزش هندبال

شما چگونه فردی هستید؟

آیا تمایل به بودن در جمع را دارید و یا ترجیح می‌دهید انفرادی کارهایتان را انجام دهید؟
فکر می‌کنید کدام ویژگی شما با رشته هندبال همخوانی دارد؟
به نظر شما چه افرادی می‌توانند هندبالیست‌های موفق باشند؟

سرسختی ذهنی و تمایل به کارگروهی از ویژگی‌های بارز برای موفقیت در رشته هندبال است.

نکته





در گروه‌های ۷ نفره بررسی کنید که از اشکال زیر چه ویژگی‌هایی برای بازی هندبال قابل بیان است؟



بیا باید هندبال بازی کنیم !!

اما..... چرا؟؟؟

چون که:

- ۱ هندبال برای شما بهترین است.
- ۲ هندبال یک فعالیت سرگرم کننده و شاد برای بازی با دیگران است.
- ۳ هندبال بازی‌ای است که دیگران هم در آن دخیل هستند.
- ۴ هندبال یک رقابت با دیگران و یا مقابل دیگران است.
- ۵ هندبال شما را به چالش می‌کشد.
- ۶ هندبال به شما این امکان را می‌دهد که پیروزی و شکست را تجربه کنید.

ویژگی‌هایی که برای بازی هندبال نیاز داریم، شامل:

سرعت، چابکی، استقامت، مهارت، دقت، قدرت، هماهنگی



به نظر شما چرا هندبال مادر رشته‌های توپی نامیده می‌شود؟
 شما به چه دلایلی ممکن است هندبال بازی کنید؟
 چه تفاوت‌هایی در پاسخ‌های شما و دوستانتان وجود دارد؟
 در مورد مطالب بالا از منابع معتبر پژوهش کنید و ببینید چه تفاوتی در پاسخ‌های الان شما و پاسخ‌های بعد از پژوهش وجود دارد؟

ارزشیابی

ویژگی‌های بازی هندبال و وجه تمایز آن با رشته‌های توپی را تعیین کنید.



به تصاویر بالا نگاه کنید، به نظر شما چه تجهیزاتی برای بازی هندبال مورد نیاز هست؟ آیا نیاز به ایمنی خاصی برای تجهیزات دیده می‌شود؟ شخصی که با لباس مشکی در گوشه سمت چپ عکس دوم ایستاده کیست و چه نقشی دارد؟

سؤال



انواع هندبال

آیا می‌دانید که چندین نوع هندبال داریم؟

۱ هندبال تیمی

۲ هندبال ساحلی

۳ هندبال چهاردیواری

۴ هندبال با ویلچر

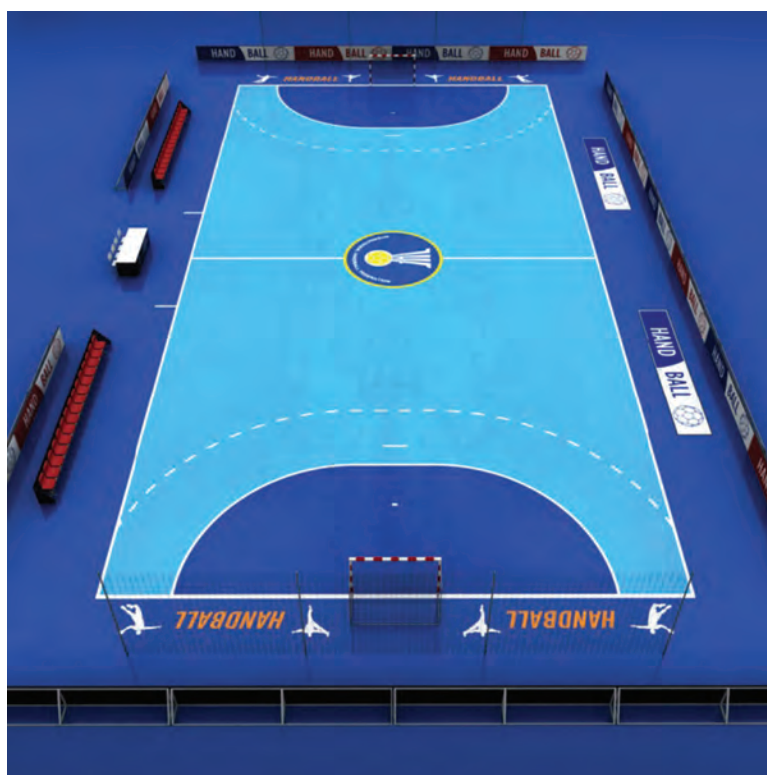
هندبالی که در این واحد یادگیری به آن می‌پردازیم، همان هندبال تیمی یا سالنی است. و اما وسایل مورد نیاز برای هندبال تیمی:

۱ زمین بازی

۲ توپ

۳ لباس و کفش مناسب

زمین بازی

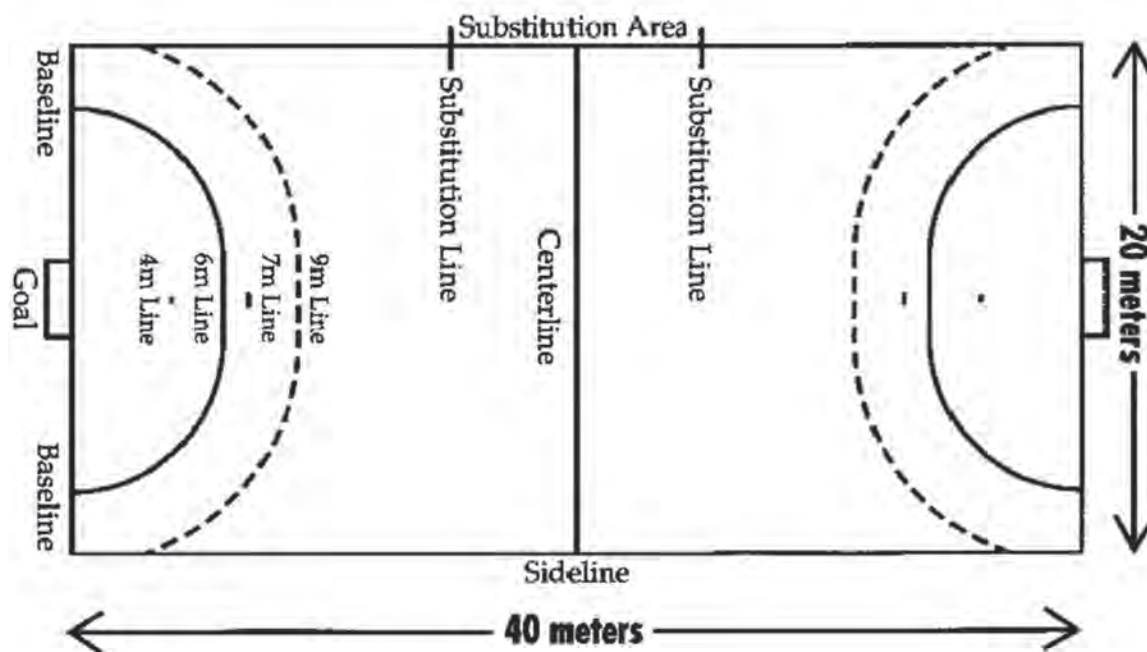


در شکل بالا چه چیزهایی را می‌توانید نام ببرید؟
به نظر شما تور پشت دروازه‌ها چه کاربردی دارد؟

زمین بازی در ابعاد 40×20 متر با کف پوش چوبی یا PVC است. زمین دارای دو محدوده ۶ متری و دو محدوده ۹ متری با دو دروازه 3×2 متر است.

دروازه‌ها باید به صورت ایمنی به زمین یا دیوار پشت خود متصل شوند.

نکته



تصویر بالا را نگاه کنید آیا نوشته‌های انگلیسی برایتان مفهومی دارند؟

فعالیت



توپ

شکل بالا یک نمونه توپ هندبال را نمایش می‌دهد. مردان با توپ سایز ۳ و بانوان با توپ سایز ۲ بازی می‌کنند. اما در سنین مختلف سایزهای دیگری هم برای توپ همچون ۱ و ۰ وجود دارد.

لباس و کفش مناسب هندبال

پوشش هندبال: بازیکنان لباس مناسبی برای این رشته نیاز دارند. شلوارک، تی شرت و کفش ورزشی مخصوص این رشته مورد نیاز است.



لباس مخصوص بازیکنان هندبال



نمونه کفش مناسب هندبال

لباس مخصوص دروازه بانان هندبال

مدت زمان بازی

بازی هندبال در دو زمان ۳۰ دقیقه‌ای انجام می‌شود. زمان استراحت بین دو نیمه، ۱۵ دقیقه است. تیم‌ها پس از پایان نیمه اول، زمین و نیمکت خود را عوض می‌کنند. به نظر شما همین مدت زمان بازی برای همه گروه‌های سنی با توجه به توانمندی‌هایشان درست است؟ پیشنهاد شما چیست؟ دلیلی برای بیان آن دارید؟

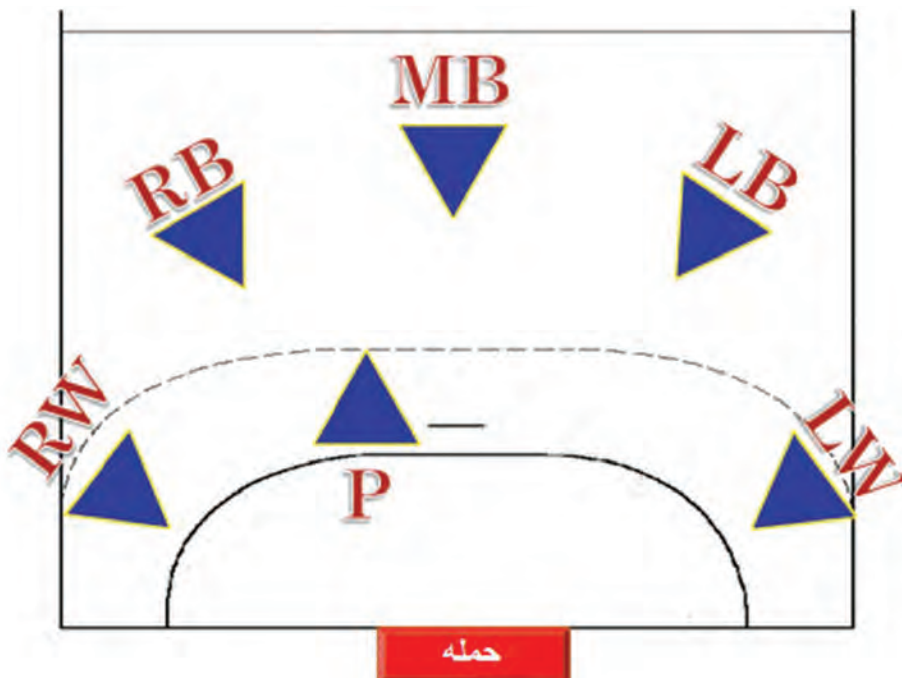
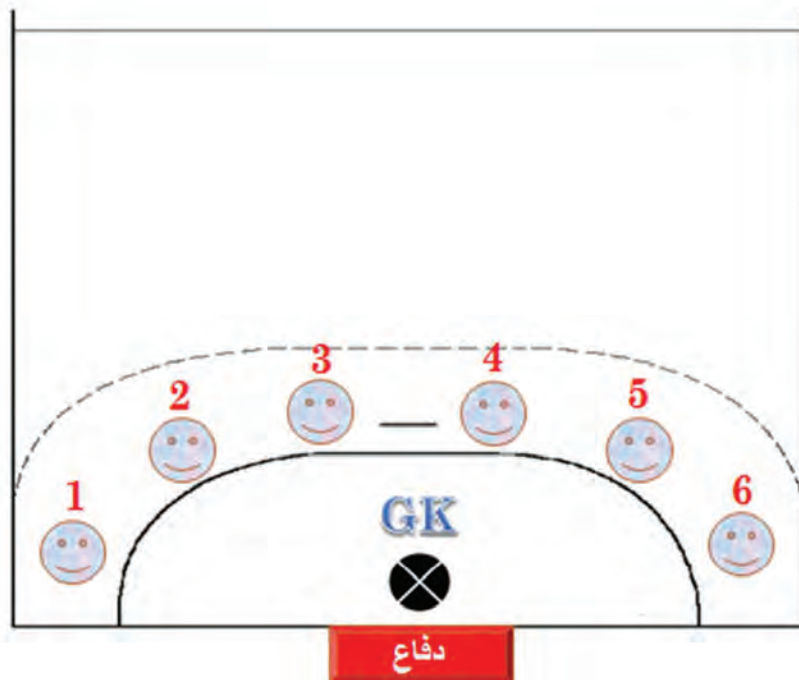
ارزشیابی

زمین هندبال را رسم و نام‌گذاری کنید.

مشخصات زمین هندبال

این بازی در زمینی به ابعاد ۴۰×۲۰ متر انجام می‌شود که در مرکز دو انتها، یک دروازه قرار دارد. یک محدوده نیم‌دایره در اطراف دروازه به فاصله شش متر از آن وجود دارد که محوطه دروازه نامیده می‌شود. همچنین یک خط‌چین در فاصله نه متری دروازه کشیده می‌شود که محل پرتاب آزاد را مشخص می‌کند. **دروازه:** ابعاد دروازه هندبال، ۳×۲ متر است و باید به صورت ایمنی به زمین یا دیوار پشت خود متصل شود. محیط تیرهای دروازه، هشت سانتی‌متر است. دروازه باید دارای تور باشد و به گونه‌ای ساخته شود که توپ پس از ورود به دروازه در حالت معمول، از دروازه خارج نشود.

مناطق بازی یا پست‌های بازیکنان در دفاع و حمله در اشکال زیر مشخص شده‌اند.



به دو شکل بالا توجه کنید، چه برداشتی از نحوه قرارگیری بازیکنان در این پست‌ها دارید؟ هر منطقه از زمین و هر کدام از بازیکنان با چه نام و خصوصیتی عنوان می‌شوند؟

کار با توپ

آیا تا به حال توپ هندبال را در دست گرفته‌اید؟
می‌توانید توپ را با یک دست نگه دارید در حالی که پشت دست شما به سمت سقف سالن باشد؟
چگونه این کار را انجام می‌دهید؟ از کدام انگشتها استفاده می‌کنید؟

- ۱ در گروه‌های دو تا پنج نفره تقسیم شوید و سعی کنید در حالی که توپ را با یک دست داشته‌اید دست را در جهات مختلف حرکت دهید.
- ۲ چند تمرین پیشنهاد کنید که بتوان کارهای بیشتر با توپ انجام داد، مواردی همچون گرفتن، پرتاب کردن، قل دادن، چرخاندن و.....

فعالیت



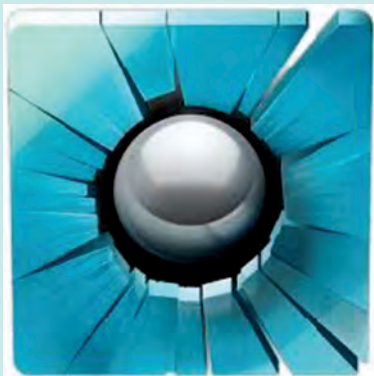
دریافت توپ



اولین باری که سعی داشتید تا جسمی را با دست‌هایتان بردارید را قطعاً به خاطر ندارید اما اگر از والدین خود جویا شوید حتماً خاطرات دلنشینی از آن دوران برای شما تعریف خواهند کرد.
همان‌گونه که اولین تجربه‌های شما از طبیعت با لمس کردن و تلاش برای گرفتن اجسام مختلف شروع می‌شود در هندبال هم دریافت یکی از تکنیک‌های ضروری و در عین حال ابتدایی‌ترین آنهاست. دریافت دقیق و صحیح ضامن اجرای یک بازی سریع و زیبا است. بهترین روش برای دریافت در هندبال، دریافت دودستی می‌باشد. به نرمی دریافت کردن توپ، یکی دیگر از ویژگی‌های دریافت می‌باشد. انگشتان در هنگام دریافت توپ باید به نرمی توپ را احاطه کنند. نکته مهم دیگری که برای دریافت بسیار مهم است قرار گرفتن شما در مسیر توپ و موقعیت مناسب است.

وضعیت‌های مختلف برای دریافت توپ

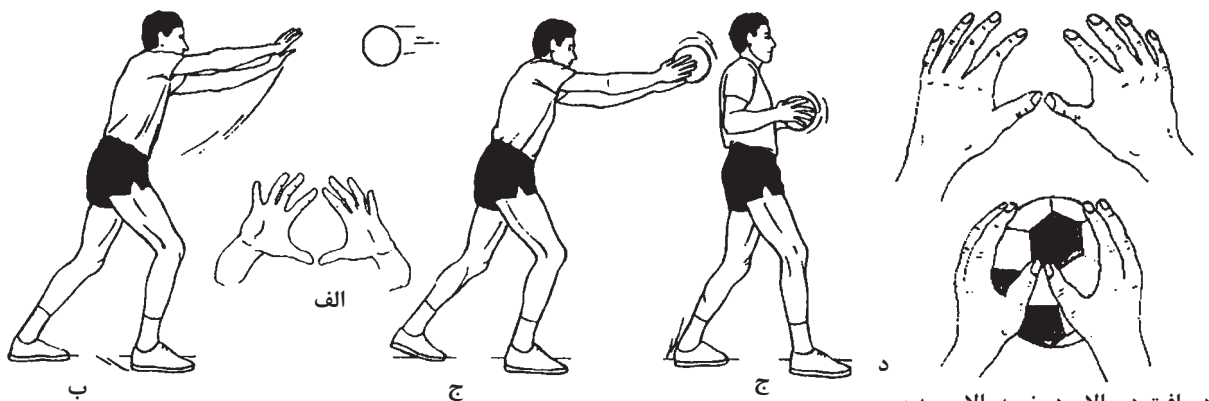
- ۱ موقعیت دریافت از روبه‌رو، که به ندرت در زمین مسابقه پیش می‌آید.
- ۲ موقعیت دریافت از طرفین، اغلب در بازی در این وضعیت دریافت انجام می‌شود.
- ۳ دریافت از پشت سر که در مسیر توپ می‌دوید و در هنگام دریافت نیم تنه بالایی به عقب برگشته و با دو دست توپ دریافت می‌شود این وضعیت در ضد حمله‌ها بسیار کاربرد دارد.



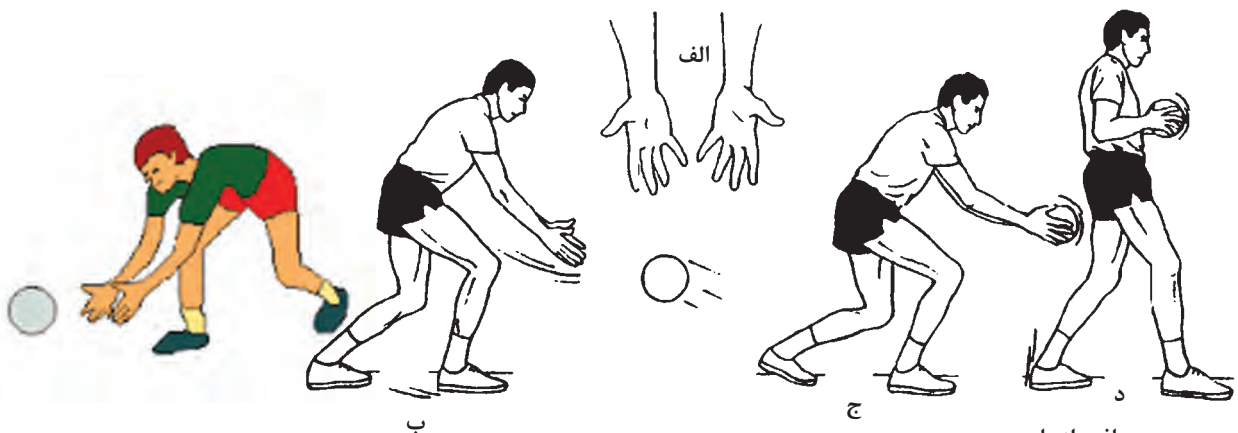
شکل روبه رو چه نکته‌ای از دریافت را در ذهن شما تداعی می‌کند؟

انواع دریافت

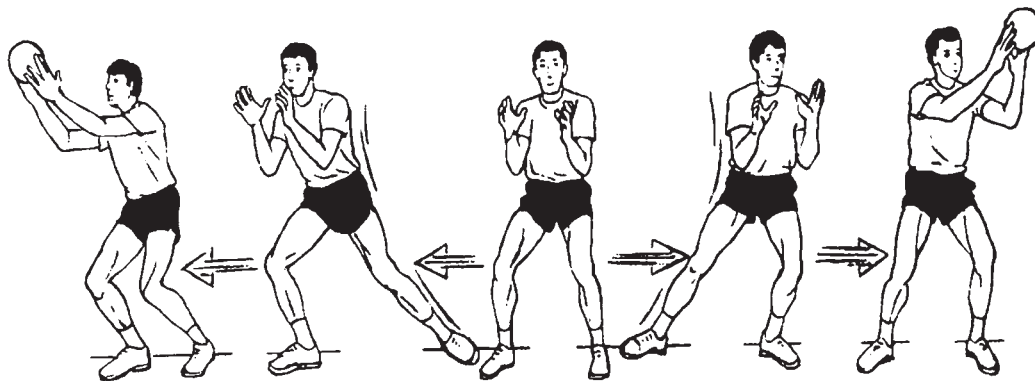
- دریافت در بالا
- دریافت در نیمه بالایی بدن
- دریافت از طرفین
- دریافت توپ در حال حرکت



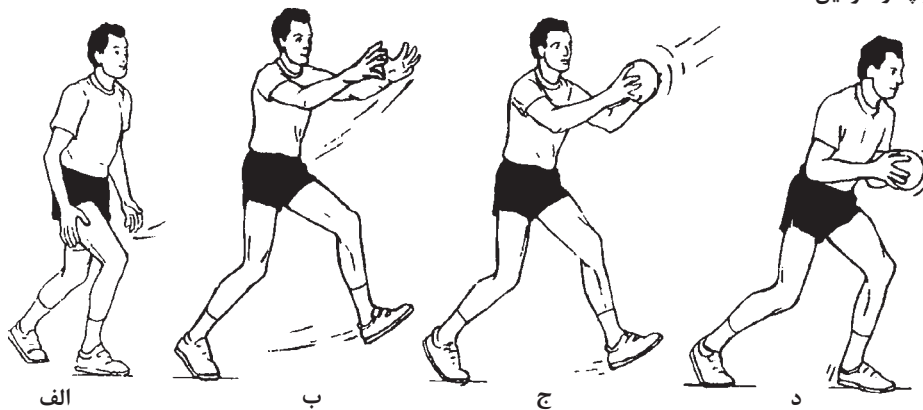
دریافت در بالا و در نیمه بالایی بدن



دریافت از پایین



دریافت توپ از طرفین



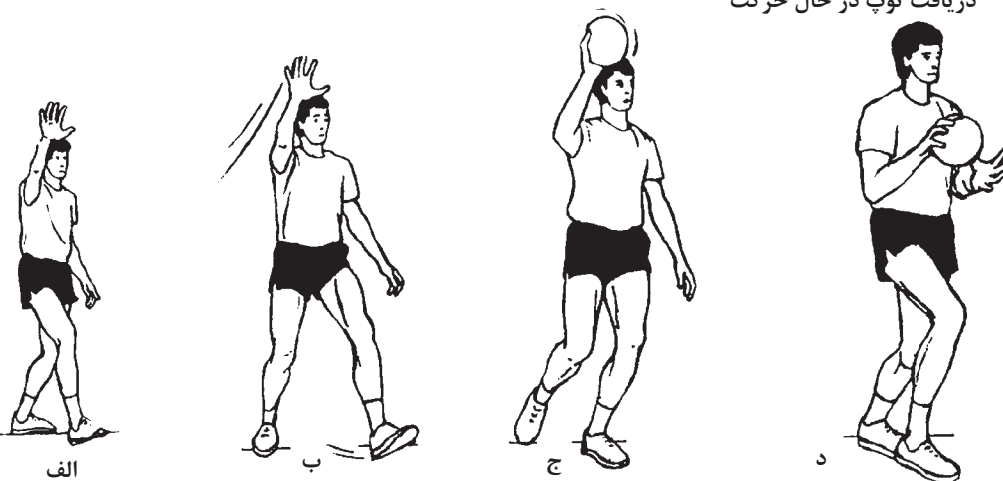
الف

ب

ج

د

دریافت توپ در حال حرکت



الف

ب

ج

د

دریافت توپ با یک دست

در گروه‌های هفت نفره تقسیم شده و در یک زمان ۵ دقیقه‌ای سعی کنید به گونه‌ای توپ در بین همه رد و بدل شود که به انواع مختلف دریافت که در بالا آمده به دست همه برسد، در ضمن هر نفر در هر دور فقط یکبار دریافت کننده باشد و هر بار یک مدل خاص را امتحان کند. شمارش کنید که در مدت زمان بازی چند بار توپ رد و بدل می‌شود.

فعالیت



پاس

خاطره خوبی که همه ما در ذهن داریم و حداقل یکبار آن را امتحان کرده‌ایم پرتاب سنگ در رودخانه یا دریاچه یا آب‌های راکدی که به مقدار زیادی در جایی جمع شده‌اند، می‌باشد. همیشه هم سعی کردیم تکنیک‌های خاصی برای خودمان داشته باشیم تا بهتر از بقیه پرتاب کنیم. معمولاً به گردش که می‌روید چه بازی‌هایی انجام می‌دهید؟ آیا تا به حال شده قوطی‌ها را در فاصله‌ای بگذارید و نشانه‌گیری کنید؟ بدون شک وسطی یا استپ هوا هم یکی از ساده‌ترین بازی‌هایی هستند که با کمترین امکانات می‌توان آنها را انجام داد.

حتماً تا الان متوجه شده‌اید که صحبت ما در چه زمینه‌ای است؟! بله درست حدس زدید، پاس، مهم‌ترین تکنیک که پایه اصلی برای شوت است.

نکات عمومی پاس

پاس یکی از تکنیک‌های پایه و اساسی در رشته هندبال است. پاس باید سریع و با تکنیک مناسب انجام شود. در این صورت است که بازیکن دریافت‌کننده مشکلی در دریافت نخواهد داشت و به راحتی توپ را دریافت خواهد کرد. اینکه دریافت‌کننده توپ چه کسی باشد به موقعیت قرارگیری بازیکنان و جریان بازی بستگی دارد.

انواع پاس

در وضعیت‌های مختلفی می‌توان پاس را انجام داد:

- ایستاده
- در حال راه رفتن
- در حین دویدن
- با پرش

■ در حال پرش عمودی

حالت‌های پاس متناسب با وضعیت‌های مختلف:

- از بالا
- در حدود نیم تنه بالایی
- در ناحیه ران
- در ناحیه نیم تنه پایینی

وضعیت پاس ضربه‌ای بالای شانه

به عکس روبه‌رو توجه کنید، این بهترین حالت قرارگیری دست‌ها برای پاس می‌باشد. آیا می‌توانید وضعیت دست‌ها و زوایای قرارگیری مفاصل را توضیح دهید؟





به زاویه پرتاب در هنگام پاس، در عکس در صفحه قبل توجه کنید و به یاد داشته باشید، چنانچه آرنج‌ها از شانه پایین‌تر باشند و یا هنگام پرتاب به جای چرخش بالاتنه از آرنج‌ها برای پرتاب استفاده کنید منجر به آسیب‌های ماندگار خواهد شد.

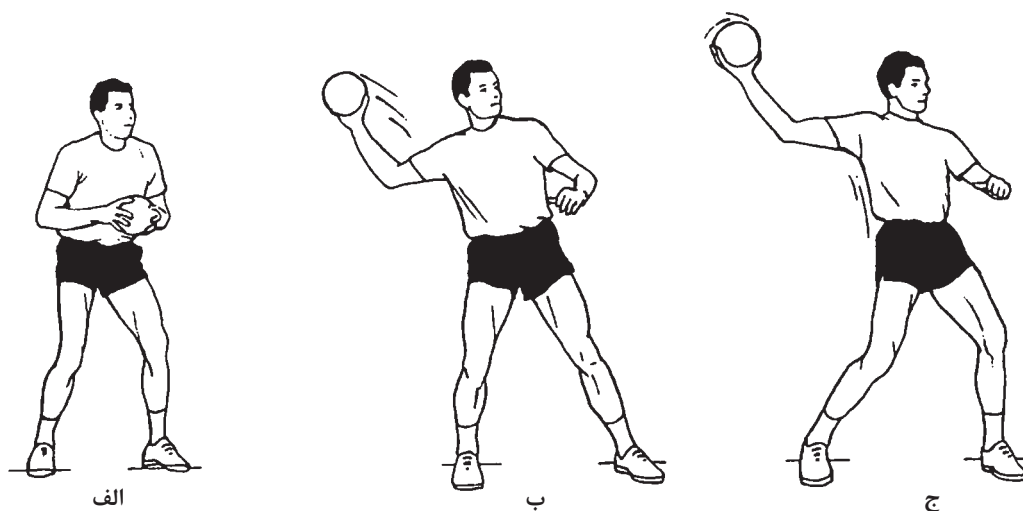


در گروه‌های ۵ تا ۷ نفره تقسیم شده و بازی‌هایی را طراحی و اجرا کنید که از پاس و دریافت در آنها استفاده شود.

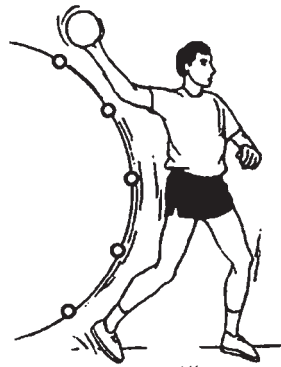
نحوه اجرای تکنیک پاس

بر اساس مطالب قبلی و فعالیت‌های انجام شده اصول بیومکانیکی انجام تکنیک پاس در مراحل زیر خلاصه می‌شود:

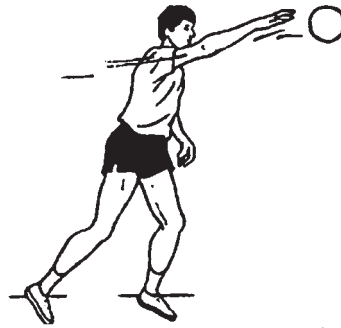
- ۱ ایستادن در حالت تعادل
- ۲ گرفتن توپ با انگشت‌ها
- ۳ قرار دادن پای مخالف دست پرتاب به جلو و یا قرار دادن پای موافق دست پرتاب به عقب
- ۴ بالا بردن دست پرتاب به گونه‌ای که آرنج کمی بالاتر از شانه قرار بگیرد، توپ و دست با کنار چشم دیده شوند. مچ دست پرتاب رو به نفری باشد که دریافت کننده است.
- ۵ دقت کنید که دست در دو نقطه زاویه پیدا می‌کند. زاویه عضله سه سر با کنار بدن که ۹۰ درجه و زاویه ساعد یا دو سر بازویی که کمی بیشتر از ۹۰ درجه می‌باشد.
- ۶ چرخش نیم تنه بالایی به سمت دست پرتاب و سپس به سمت هدف و پرتاب شلاقی دست به گونه‌ای که در امتداد حرکت دست به سمت ران پای مخالف حرکت کند. به اشکال زیر توجه کنید.



حالت بدن هنگام پاس دادن



الف

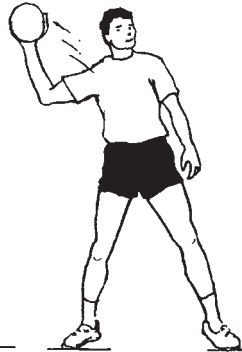


ب

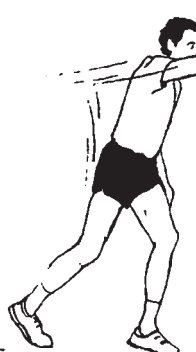
حالت بدن بعد از رها شدن توپ



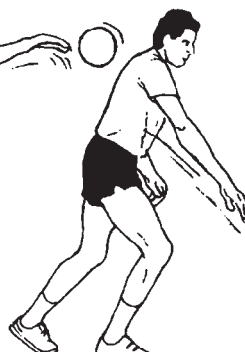
الف



ب



ج

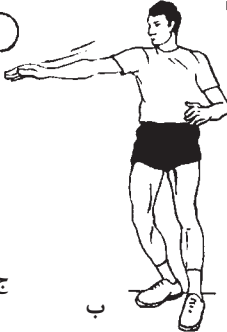


د

پاس از بالای سر و شانه



ج



ب



الف



ب



الف

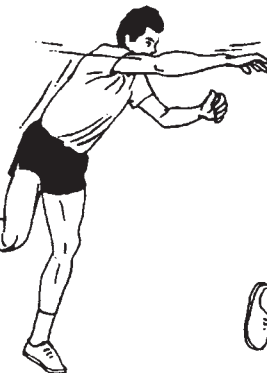
پاس در حال حرکت



الف



ب



ج



د

پاس در حال پرش



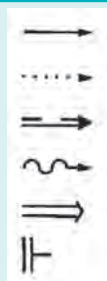
- توجه کنید که انگشتان دست کاملاً در پرتاب نقش مهمی ایفا می‌کنند و جهت حرکت آنها توپ را هدایت می‌کند.
- دقت کنید که حتماً باید چرخش بالاتنه داشته باشید، در غیر این صورت ممکن است که کمر را به عقب ببرید و توپ را پرتاب کنید که موجب دردهای کمری و با تکرار موجب آسیب‌های مزمن می‌شود.



تمرینی طراحی کنید که حداقل ۴ گروه تشکیل داده شود و در هر گروه حداقل ۳ نفر عضو داشته باشید و نکات زیر در آن اجرا شود.

- ۱ حرکات از ساده به مشکل باشند؛
- ۲ از پاس و دریافت در آن استفاده شود؛
- ۳ هر نفر فقط می‌تواند ۳ قدم با توپ حرکت کند؛
- ۴ همه در حال تکاپو و حرکت باشند؛

شکل‌ها و علائم اختصاری هندبال



- مسیر بازیکن بدون توپ
- مسیر فرضی توپ
- مسیر بازیکن حامل توپ
- دریبل
- مسیر شوت
- دفاع بلوک



- بازیکن حمله
- بازیکن دفاع
- دروازه بان
- توپ
- بازیکن حمله با توپ
- بازیکن مهاجم و مدافع جهت دار
- مسیر پاس

ارزشیابی

- با رسم زمین هندبال، سه نمونه تمرین برای پاس و دریافت بکشید. موارد زیر در تمرینات رعایت شود:
 - ✓ یک نمونه تمرین ساده
 - ✓ یک نمونه تمرین در حد متوسط
 - ✓ یک نمونه تمرین مشکل
- عملکرد هر یک از عضوهای زیر در هنگام پاس و دریافت چگونه است؟

ردیف	عضو	عملکرد در پاس	عملکرد در شوت
۱	انگشت‌ها		
۲	مچ دست پرتاب		
۳	آرنج دست پرتاب		
۴	نیم تنه بالایی		
۵	پاها		

پاس مچی

حال که پاس ضربه‌ای بالای شانه را دانستید، به این سؤال پاسخ دهید:
به نظر شما این پاس در چه فواصلی کاربرد دارد؟
آیا برای فاصله‌های ۱ تا ۲ متر هم می‌توان از آن استفاده کرد؟

طرز اجرای پاس مچی

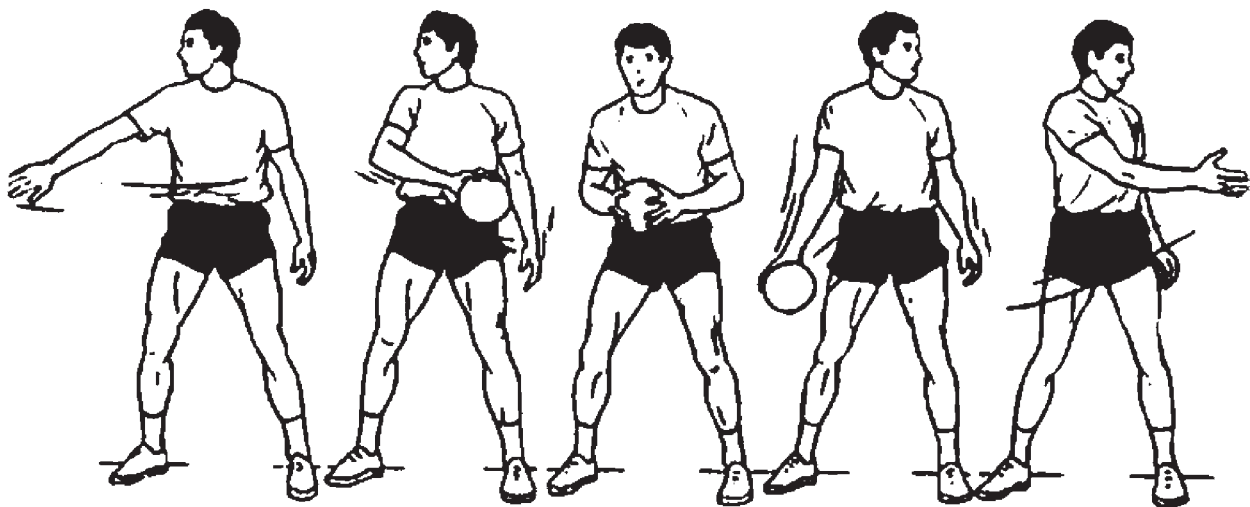
- ۱ توپ را در حدود کمر و دو دستی می‌گیریم و پاها به اندازه عرض شانه باز می‌شود.
- ۲ از پهلو یک گام به سمت هدف برداشته و در حالی که توپ را با یک دست یعنی همان دست پرتاب هدایت می‌کنیم آرنج ما به سمت یار دریافت‌کننده قرار می‌گیرد. وزن خود را به سمت هدف منتقل می‌کنیم آرنج باز می‌شود مچ دست می‌چرخد توپ به همراه دامنه حرکت دست از کتف، و با مچ پرتاب می‌شود و جهت انگشت‌ها توپ را هدایت می‌کند.
- ۳ در ادامه حرکت دست پاس‌دهنده به دنبال توپ کشیده می‌شود و وزن به سمت دست پاس‌دهنده منتقل می‌شود.

دو به دو در مناطق مختلفی از زمین بایستید و با رعایت ۳ نکته ذکرشده بالا به یکدیگر پاس دهید، بررسی کنید که با انجام چه کارهایی می‌توانید ارسال و دریافت توپ بهتری داشته باشید.

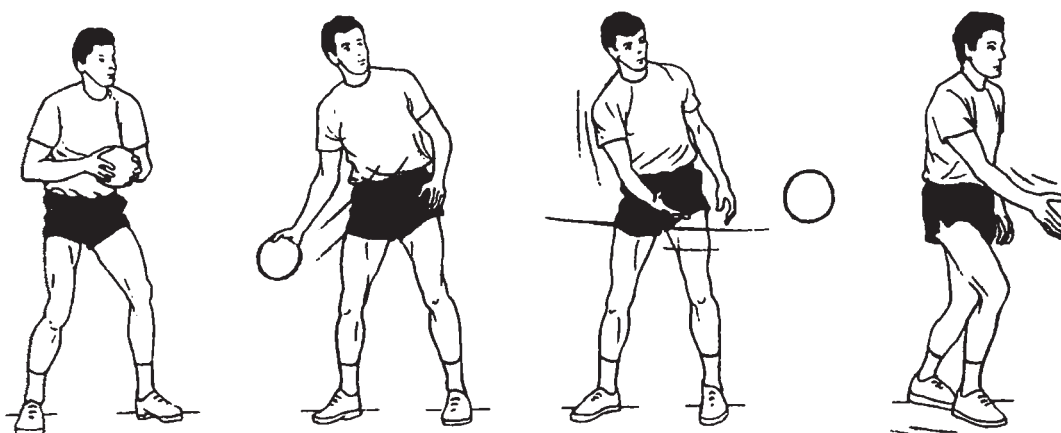
فعالیت



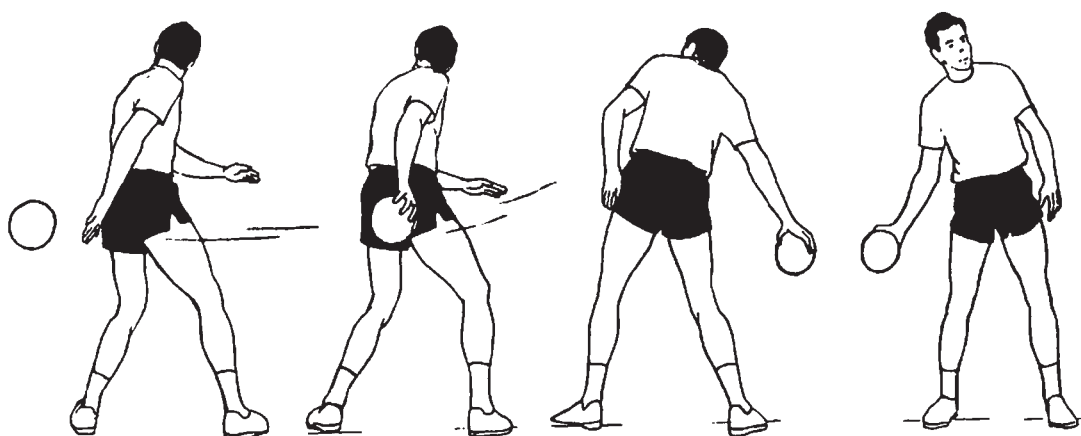
انواع پاس مچی



پاس مچی موافق دست پرتاب و نحوه اجرا



پاس مچی مخالف دست پرتاب و نحوه اجرا



پاس مچی از پشت و نحوه اجرا

آرنج را بیش از حد نچرخانید، حتماً با خم شدن زانوها حالت فنریت بدن را حفظ کنید تا از آسیب دیدگی آرنجها جلوگیری کرده و در انتقال وزن فشار روی زانوها کم شود.

نکته



ارزشیابی

در گروه‌های دو نفره تقسیم شوید به گونه‌ای که نقطه آغاز در نیمه زمین باشد، می‌بایست دو به دو و در حال حرکت پاس کاری کنید، این در حالی است که یکی از شما باید به صورت مارپیچ از ۱۰ مانع مخروطی که تا ۹ متر چیده شده است به صورت مارپیچ رد شود. در منطقه ۹ متر، به سمت دروازه شوت کنید.

■ در حین حرکت و پاس کاری هر بار که توپ لو برود، یک امتیاز از گروه کم می‌شود.

■ رانینگ (خطای گام اضافه) و دبل یک امتیاز از شما کم می‌کند.

حرکت کشویی یا پیستونی

تا به حال چند بار به مراکز خرید سنتی و مکان‌های شلوغ رفته‌اید؟
چه تجاربی از راه رفتن‌ها و حرکت کردن مردم و خودتان دارید؟
مثال‌هایی در این زمینه بیان کنید.

شاید یکی از سخت‌ترین کارها خرید قبل از عید، آن هم در بازارهای شلوغ باشد، البته اگر سعی کنیم که به دیگران برخورد نکنیم، مدام مجبوریم کش و قوس بیاییم و جا خالی بدهیم بعضی وقت‌ها هم کل ترفندهامون به باد میره و یک تنه آنچنانی نوش جان می‌کنیم. توی زمین هندبال هم اگر مهارت‌های لازم برای حرکت را نداشته باشیم مثل همان بازار، ناگزیر به عقب‌نشینی هستیم.

حرکت پیستونی و حرکت پهلوی

چه برداشتی از عنوان بالا دارید؟

شاید کار پا در هندبال به گوشتان نخورده باشد، اما در ادامه با بیان نکاتی در این زمینه به چگونگی آن می‌پردازیم.

ایستادن و حرکت نکردن یک مانع بزرگ در هندبال است چه در حمله و چه در دفاع، دقیقاً مثل این است که انگشتان دست هماهنگ باهم کار نکنند.

با دانستن چگونگی انجام حرکات مناسب تیمی می‌توانید بهترین عملکرد را داشته باشید.

حرکت پیستونی در سه شماره انجام می‌شود:

- ۱ دویدن برای دریافت توپ و در حرکت بودن قبل از دریافت توپ
- ۲ برداشتن سه گام برای داشتن حرکت مؤثر بعد از دریافت توپ
- ۳ عقب‌نشینی سریع و آماده‌شدن برای حمله مجدد

نکته



در این حرکت دقت کنید که از پهلو به سمت دروازه نباشید، حتماً باید رو به دروازه حرکت کنید.
تاسه قدم می‌توانید گام بردارید و بعد از آن یا باید دریبیل بزنید و یا پاس بدهید و یا شوت کنید.

نحوه اجرای حرکت

- ۱ برای دریافت توپ حرکت می‌کنیم در حالی که دست‌ها آماده برای دریافت توپ هستند؛
- ۲ گام اول باید مخالف دست پرتاب شما باشد، در گام دوم که همان گام موافق دست پرتاب است، بالاتنه به‌گونه‌ای می‌چرخد که شانه‌ها عمود بر دروازه باشد. و در همین حال توپ را در حالت پاس ضربه‌ای بالای شانه می‌بریم.
- ۳ روی پای مخالف دست پرتاب‌کننده گام سوم را برمی‌داریم، توپ را پاس می‌دهیم و به جای قبلی خود می‌بریم.

فعالیت



در گروه‌های ۶ نفره رو به دروازه بایستید و حرکت بالا را اجرا کنید؟
آیا مشکلی در اجرا می‌بینید؟
برای بهتر شدن حرکت چه راهکارهایی پیشنهاد می‌کنید؟

حرکت از پهلو

همان طور که احتمالاً برای شما هم سؤال شده است، علاوه بر حرکت به سمت جلو در هندبال باید حرکت به طرفین هم داشته باشیم که با عنوان حرکت از پهلو در ادامه به آن می‌پردازیم.

چگونگی اجرای حرکت از پهلو

- ۱ به طرفین حرکت کردن با پابکس و پای کراس انجام می‌شود. به هر دو جهت، راست و چپ
- ۲ تعادل در حرکت می‌بایست حفظ شود.

نکته



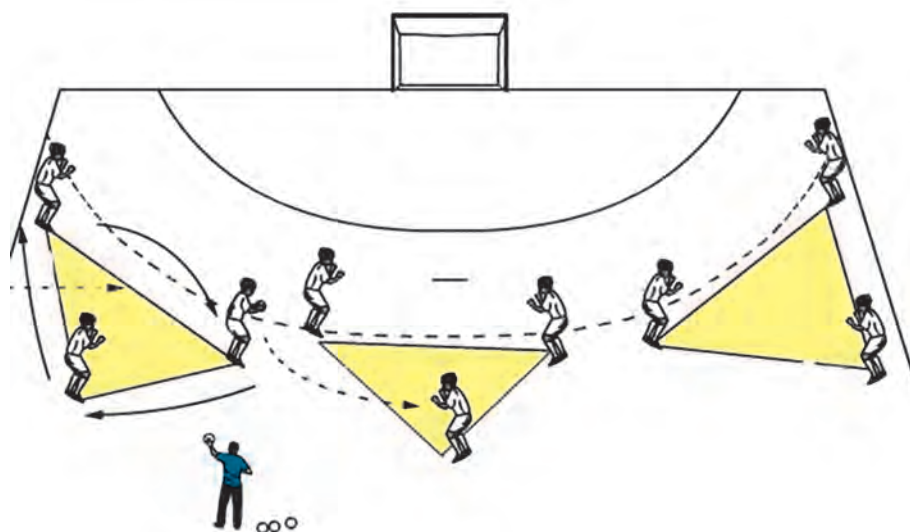
هر دو حرکت پا، کشویی و پهلو هم در حمله و هم در دفاع کاربرد دارند. توجه کنید که در هنگام اجرای حرکات زانوها صاف نباشند، حتماً زانوها خم باشند تا از آسیب دیدگی آنها جلوگیری کنید.

اشتباهات رایج در اجرای حرکت

- ۱ بی حرکت در یک نقطه ایستادن؛
- ۲ حرکت کشویی انجام می‌شود و فراموش می‌کنید به جای قبلی برگردید و برای حرکت بعدی آماده شوید؛
- ۳ در حمله، هنگام به عقب برگشتن، به یارتان پاس می‌دهید؛
- ۴ در هنگام پاس دادن با پای موافق دست پرتاب پاس می‌دهید؛
- ۵ دست‌ها پایین و کنار بدن نگه داشته شوند؛
- ۶ در هنگام حرکت از پهلو پاها از یکدیگر عبور کنند؛

ارزشیابی

■ در گروه‌های سه نفره به صورت مثلث ۳ در ۳ قرار بگیرید، این مثلث‌ها در مناطق ۲ و ۳ زمین تشکیل شوند. حالا ضمن اینکه در هر مثلث نفرات باید با اجرای حرکت جانبی یا پهلو در جهت عقربه‌های ساعت حرکت کنند، توپ مدام باید از مثلثی به مثلث دیگر پاس داده شود. شروع حرکت با یک توپ است و مربی در حین انجام تا ۳ توپ را وارد چرخه می‌کند. گروهی برنده خواهد بود که توپ لو نداده باشد. (زمان اجرا ۳ تا ۵ دقیقه)



- در گروه‌های ۶ نفره در یک نیمه زمین هندبال در حالی که یک گروه نقش دفاع را دارند و یک گروه نقش حمله، قرار بگیرید. هر گروه ۵ دقیقه حمله و ۵ دقیقه دفاع انجام می‌دهند.
- حرکت حمله باید کشویی باشد و حرکت دفاع کشویی و پهلو، به صورتی که اجازه عبور به مهاجم را ندهد.
- ✓ حمله فقط می‌تواند ۳ قدم حرکت کند و اگر نیاز بود از دریبل استفاده کند.
- ✓ دفاع‌ها به سمت مهاجم حرکت کشویی کنند و با لمس بدن مهاجم و اجبار وی به پاس دادن به خط ۶ متر بازگردند. در صورت لزوم با حرکت پهلو هم تیمی خود را پوشش دهند.
- ✓ لو رفتن توپ امتیاز منفی، نفوذ حمله به دفاع امتیاز منفی برای مدافع و مثبت برای مهاجم، و مختل کردن حمله مهاجم دارای امتیاز مثبت برای دفاع می‌باشند.

دریبل

با شنیدن کلمه دریبل چه تعریفی به ذهن شما خطور می‌کند؟
معمولاً بازیکنان مبتدی هنگام یادگیری هندبال تمایل زیادی به دریبل کردن دارند و به همین خاطر کمتر می‌توانند پویایی این ورزش مهیج و سریع را تجربه کنند. اگر دریبل زدن درست و به موقع در بین سایر مهارت‌های بازیکنان قرار گیرد به جذابیت بازی و عملکرد بازیکن کمک شایانی خواهد کرد.

نکته

به دلیل خلق موقعیت گل‌زنی برای خود یا بازیکنان هم تیمی دریبل زدن مهم است.



دریبل زدن در ۳ حالت زیر تحرک و تأثیر شما را در بازی افزایش می‌دهد:

- وقتی که در ضدمحله مالک توپ می‌شوید و هیچ بازیکن هم تیمی برای پاس دادن به او و مدافع بین شما و دروازه قرار نداشته باشد. برای شوت زدن به سمت دروازه دریبل کنید.
- اگر تک به تک و با استفاده از سه گام مدافع را جا گذاشته و دیدید که فضای باز بین شما و دروازه وجود دارد، یک دریبل به شما امکان استفاده از سه گام دیگری برای رسیدن به منطقه حمله و شوت کردن به دروازه را می‌دهد.
- هنگامی که قادر به پاس دادن به هم تیمی نیستید، دریبل کردن به شما امکان می‌دهد که از خطای ۳ ثانیه که باعث پرتاب آزاد برای حریف می‌شود جلوگیری کنید.

نکته

در هندبال شما می‌توانید قبل و بعد از دریبل کردن ۳ گام حرکت کنید.

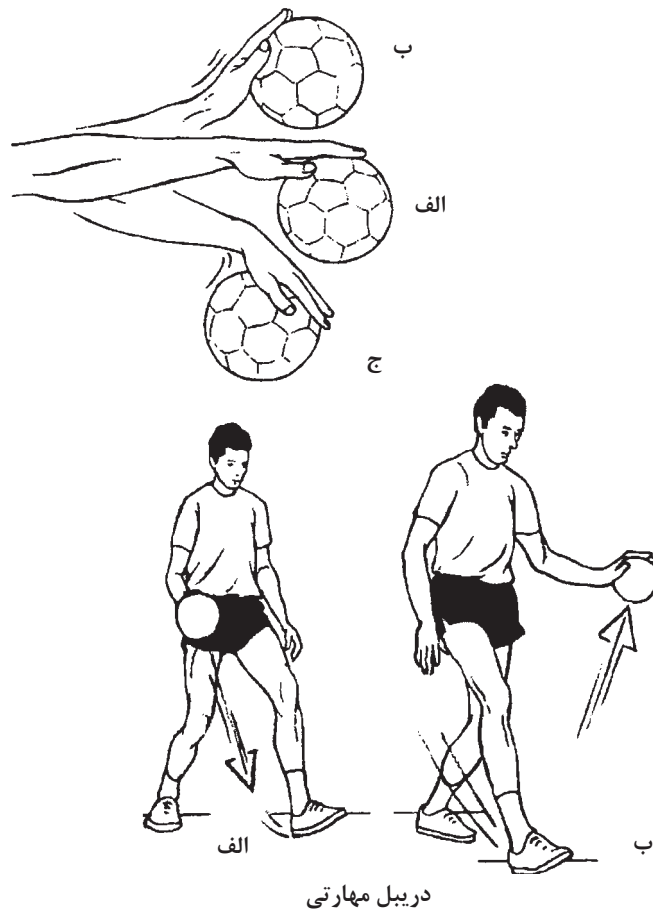


نحوه دریبل زدن

در حالی که یک دستتان باز است و از بالا توپ را گرفته‌اید و آن را کنترل می‌کنید، آرنج خود را برای زدن توپ به زمین باز کنید.

وقتی آرنج را باز می‌کنید میچ را به طرف پایین خم کنید و با انگشتان، توپ را جلوی خود هدایت کنید. توپ برگشتی از زمین را مانند آنچه در قبل گفته شد مجدد به سمت زمین هدایت کنید، سعی کنید زمانی که دریبل می‌زنید سر روی توپ متمرکز نشود و نگاهتان به دروازه، سر را بالا نگه دارید تا بتوانید از فرصت‌هایی که برای گل‌زدن یا پاس‌دادن دارید، استفاده کنید.

حالت دست هنگام دریبل



دریبل مهارتی

درون فضای ۶ متر بایستید، همه توپ داشته باشید، یک دقیقه فرصت دارید تا دریبل بزنید و حداقل ۶ بازیکن را لمس کنید.

فعالیت



خطاها

لو رفتن توپ، بیرون آمدن از منطقه ۶ متر



اگر در بین شما کسی قادر به فعالیت جسمانی در این جلسه نیست، حتماً به عنوان داور به مربی خود کمک کند.

صحیح و غلط‌های دریبل‌زدن

غلط	صحیح
<p>✓ زمانی دریبل می‌زنید که پاس دادن آن بهتر است.</p> <p>✓ هنگام دریبل زدن توپ به کف دست شما برخورد کند.</p> <p>✓ دریبل بزنید، توپ را بگیرید و دوباره دریبل بزنید (خطای دبل).</p> <p>✓ توپ در حین دریبل در کنترل شما نباشد.</p>	<p>✓ هنگامی که در ضدحمله تنها و در وضعیت تک به تک هستید و قادر به پاس دادن نیستید.</p> <p>✓ ضربه باید از بالا به توپ زده شود.</p> <p>✓ در هنگام دریبل توپ، تا کمر بالا می‌آید. همیشه دریبل باید به سمت جلوی شما هدایت شود.</p>

ارزشیابی

از نیمه زمین هندبال تا خط ۹ متر در ۴ منطقه از زمین مانع‌های مخروطی با ۲ متر فاصله از یکدیگر قرار دهید، به گروه‌های مساوی تقسیم شده و پشت مانع اول هر منطقه که در نیمه قرار گرفته بایستید، با صدای سوت مربی کرنومتر زده می‌شود و نفرات اول شروع به حرکت می‌کنند و در انتهای موانع به محل‌هایی که در دروازه مشخص شده شوت زده و با پابکس عقب به صف خود باز می‌گردند و زمانی که هر نفر به انتهای صف رسید نفر بعدی بدون سوت حرکت را انجام می‌دهد، تا صف تمام شود.

✓ گروهی که زودتر و با زمان پایین‌تر و خطای کمتر کار را به اتمام برساند برنده است.

✓ در رفتن توپ در حین دریبل، برخورد به موانع، برگشتن از روبه‌رو به صف، و شوت در جایی خارج از محل تعیین شده هر کدام یک امتیاز منفی محسوب می‌شود.

شوت

کلمه شوت چه چیزی را در ذهن شما تداعی می‌کند؟
چنانچه پاس ضربه‌ای بالای شانه را با تمام توان به سمت دروازه به هدف گل‌زدن پرتاب کنید، شما شوت را آموخته‌اید.

انواع شوت

نام گذاری انواع شوت برحسب طرز اجرای آن انجام می‌شود:

- ۱ شوت ثابت یا ساده یا شوت درجا
- ۲ شوت در حال حرکت
- ۳ شوت با پرش عمودی
- ۴ شوت از گوشه

همان طور که گفته شد معمولی‌ترین نوع شوت، همان پرتاب محکم پاس ضربه‌ای بالای شانه است. شوت در حال حرکت، شوتی است که شما در حین دویدن معمول در زمین هندبال یعنی در حال اجرای حرکت پیستونی یا کشویی و بدون پرش به سمت دروازه انجام می‌دهید. شوت با پرش عمودی و یا شوت پرشی، پرکاربردترین شوت در هندبال است. افزایش توانایی در پریدن و شوت کردن از بالای دفاع و پریدن درون محوطه دروازه شما را تهدیدی برای گل‌زنی می‌کند. در گروه شوت در مناطق مختلف، شوت از گوشه که همان شوت پرشی است که از زاویه بسته‌تری نسبت به دیگر مناطق انجام می‌شود و شوت خط زن که شامل شوت‌های با پرش افقی می‌باشد، چرا که نکته مهم برای این نوع شوت پرش بیشتر به داخل منطقه ۶ متر و نزدیک‌تر شدن به دروازه می‌باشد.

چرا شوت کردن مهم است؟

هندبال یک بازی با سرعت بالاست. شما باید قادر باشید شوت مناسب را انتخاب و در موقعیت مناسب اجرا کنید. مهم نیست که شما در چه پستی بازی می‌کنید چند قانون کلی وجود دارد که کارایی و عملکرد شما به عنوان یک شوتیست به فهم و اجرای این مبانی بستگی دارد:

✓ دریافت توپ و شوت به سمت دروازه حتماً باید در حال دویدن با سرعت و در راستای حرکت تیم باشد تا توپ با قدرت و سرعت پرتاب شود.

نکته

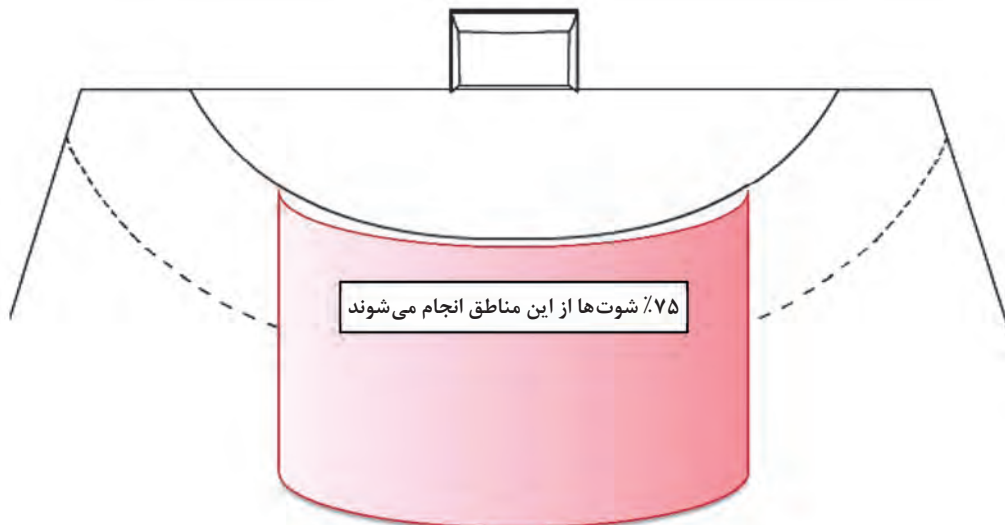


اگر در حین دویدن برای شوت به مدافعی که در وضعیت صحیح دفاعی قرار گرفته برخورد کنید و یا با دست بدون توپ او را هل دهید، خطای شارژ انجام داده‌اید.

- در حین شوت نگاه به دروازه باشد و شوت به جایی پرتاب شود که دروازه بان آن را پوشش نداده است.
- شوت باید با تمام قدرت به سمت دروازه پرتاب شود. چهار گوشه دروازه بهترین فضاها برای شوت هستند.
- از محدودیت‌های خود آگاه باشید، تمایل به شوت در تمام نقاط زمین یکی از اشتیاق‌های ماست اما آیا امکانش را هم دارید؟
- به خاطر داشته باشید که با توجه به نقاط قوت خود و با زیرکی تمام باید بهترین فاصله و بهترین فضا را برای شوت انتخاب کنید.

نکته

از ۱۰۰٪ شوت‌ها و حمله‌هایی که به سمت دروازه انجام می‌شود تقریباً ۷۵٪ آنها در فاصله بین مناطق ۲ راست تا ۲ چپ زمین می‌باشد و فقط ۲۵٪ شوت‌ها از مناطق گوشه انجام می‌شود.



■ اگر روزنه‌ای برای شوت پیدا کردید، درنگ نکنید. سعی کنید از بین مدافعان خود را به محوطه دروازه نزدیک کرده و شوت کنید.

نکته

اگر بدون توجه توپ را به سمت صورت مدافع ساکن پرتاب کنید، حریف در خطر قرار گرفته و باعث اخراج شما از زمین به مدت ۲ دقیقه می‌شود.

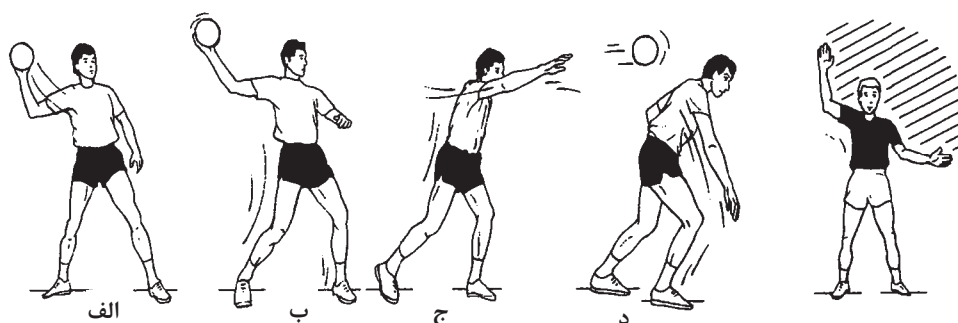


شوت از بین مدافع



نحوه اجرای انواع شوت

شوت ثابت: در حالی می ایستید که پای دست پرتاب به سمت عقب قرار گیرد دست پرتاب به گونه‌ای قرار می گیرد که بازو با پهلوی بدن زاویه ۹۰ درجه و با ساعد زاویه بیش از ۹۰ درجه داشته باشد. نیم تنه بالایی به سمت دست پرتاب یا توپ‌دار می چرخد و سپس با تمام قدرت به سمت دروازه چرخیده، دست به سمت هدف پرتاب می شود و با حرکت نهایی میچ و انگشت‌ها توپ به هدف پرتاب می شود در امتداد حرکت بازوی پرتاب کننده به سمت جلو و مخالف کشیده می شود.



رعایت نکردن موارد گفته شده موجب آسیب در ناحیه کمر، کتف یا آرنج خواهد شد.

نکته



روبه روی دروازه و پشت خط ۶ متر بایستید و شوت ساده را ۱۰ بار اجرا کنید.
سپس پشت منطقه ۹ متر با همین تعداد تکرار، هدف شما برای شوت چهار گوشه دروازه باشد.

فعالیت



شوت در حال حرکت: در حال دویدن به محض دریافت توپ از سه گام استفاده کنید، روی قدم دوم توپ را سریعاً به بالا ببرید بازوی دست توپ‌دار را به سمت عقب در حالتی که آرنج زاویه‌ای بیش از ۹۰ درجه دارد ببرید، با چرخش نیم تنه شانه‌ها عمود به دروازه شوند. به سمت هدف بچرخید و هم‌زمان با اتمام گام سوم توپ را به سمت دروازه به گونه‌ای پرتاب کنید که دست به سمت دروازه کشیده شود و میچ و انگشت‌ها به سمت دروازه و هدف باشد. مانند شوت قبلی در امتداد حرکت بازوی پرتاب کننده به سمت جلو و مخالف کشیده می شود.

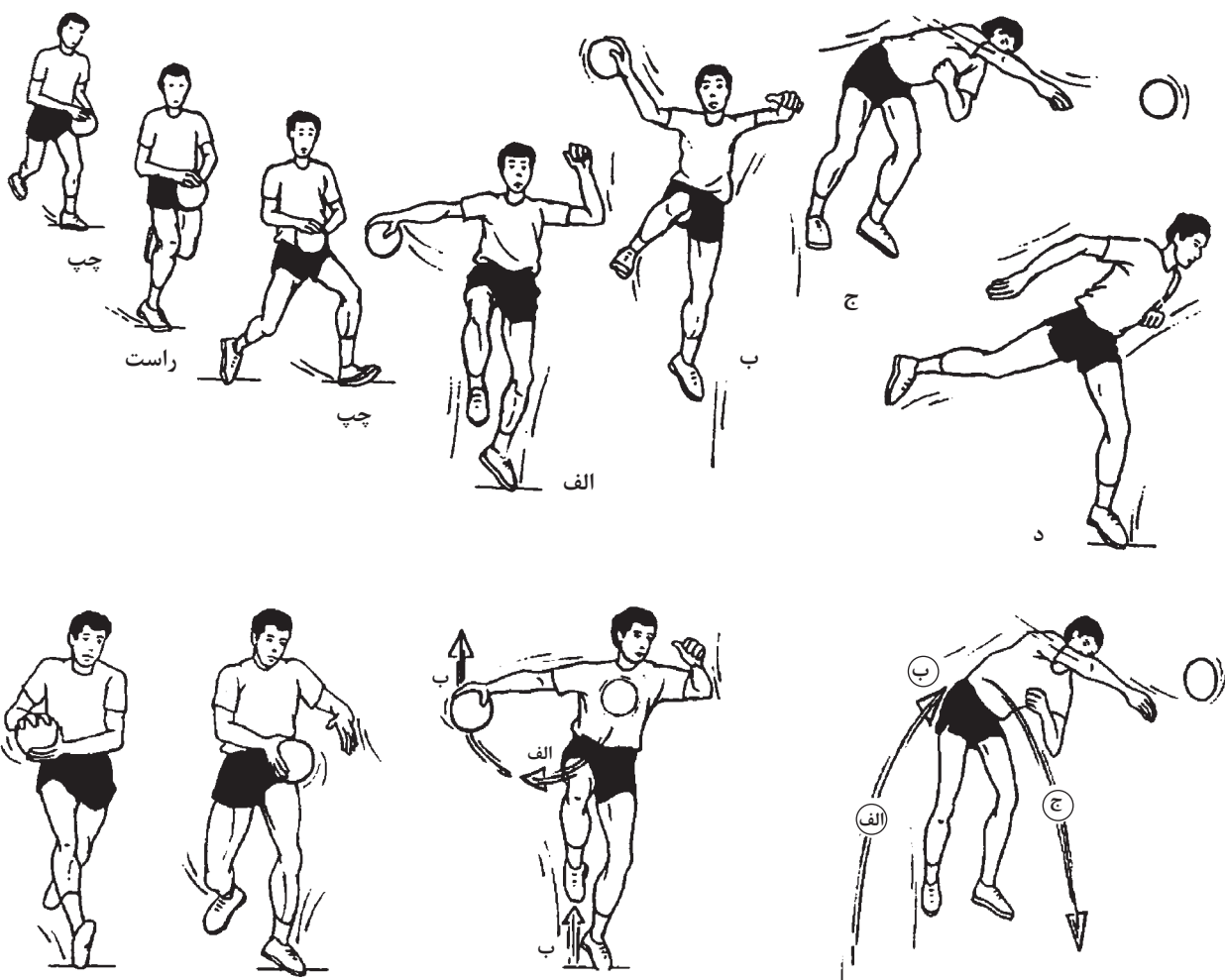




ابتدا ۱۰ بار از حالت ایستاده شروع به حرکت کرده و تکنیک را اجرا کنید. پس از آن، در نیمه زمین با توپ می‌ایستید، مربی شما در فضایی بین خط ۹ متر و خط نیمه زمین قرار می‌گیرد، با صدای سوت توپ را به مربی پاس دهید و با سرعت به سمت ۹ متر بدوید، مربی در نزدیکی ۹ متر توپ را به شما برمی‌گرداند، حالا با اجرای تکنیک، به سمت دروازه شوت بزنید.

شوت پرشی: این نوع از شوت برای شوت از بالای دفاع و پرش به داخل محوطه ۶ متر استفاده می‌شود. در حال دویدن توپ را دریافت کنید، به محض دریافت سه گام را شروع کنید در گام آخر زانو خم شود تا حرکت رو به جلو تبدیل به پرش عمودی شود؛

هنگامی که از روی زمین به سمت بالا می‌پرید برای حفظ تعادل بازوی مخالف دست پرتاب را کمی جلوی بدن بالا ببرید به همراه آماده شدن دست پرتاب در زاویه‌های گفته شده در شوت‌های قبلی نیم تنه بالایی به گونه‌ای که شانه مخالف دست پرتاب عمود به دروازه قرار گیرد و با تمام قدرت شوت انجام می‌شود و بدن به سمت هدف و پرتاب کشیده شده و با پرتاب توپ به سمت هدف، شوت خاتمه می‌یابد.





سه گام هندبال برای کسانی که با دست راست شوت می کنند با آهنگ زیر اجرا می شود:

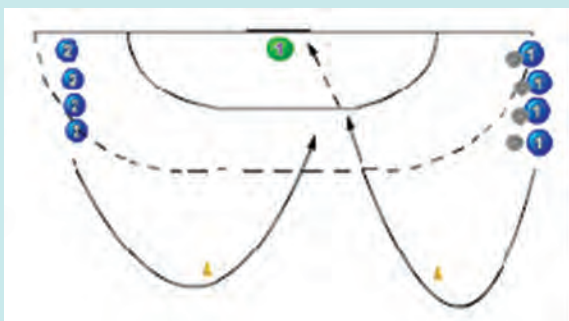
چپ - راست - چپ

برای کسانی که با دست چپ شوت می کنند هم به صورت زیر است:

راست - چپ - راست



تمرین را مطابق شکل روبه رو و با راهنمایی مربی خود انجام دهید.



شوت از گوشه

به نظر شما چه نکاتی باید به کار برده شود تا بتوان این نوع شوت را انجام داد؟
شوت از گوشه یکی از تکنیک‌هایی است که همه بازیکنان یاد می‌گیرند و مخصوص بازیکنان گوشه زمین یا مناطق یک زمین است. در اجرای این تکنیک باید مراحل زیر را مد نظر داشته باشید.

۱ دریافت در حال حرکت

۲ قرار گرفتن در موقعیت مناسب برای پرش

۳ پرش

۴ شوت

این شوت بسیار شبیه شوت پرشی است با رعایت چند نکته بیشتر.
از گوشه زمین، که در اصطلاح زاویه ۹۰ درجه خوانده می‌شود، و در حال حرکت توپ را دریافت کرده، گام آخر یا پای پرش را پشت خط ۶ متر به گونه‌ای قرار دهید که پا خط را لمس نکند، تا اینجا توپ را با دو دست نگه داشته‌اید، اکنون پای پرش را خم کرده و به داخل فضای ۶ متر بپرید، توپ را هم در همین حال به بالا و زاویه پرتابی که در شوت پرشی گفته شد ببرید، به سمت دروازه بچرخید، روی دروازه تمرکز کرده و شوت کنید.



۱ هر چه سرعت شما در جریان اجرا بیشتر باشد، مسافت افقی که هنگام پرش به درون محوطه دروازه پوشش می‌دهید، بیشتر خواهد بود.

۲ هر چه بیشتر پرش کنید، زاویه شما نسبت به دروازه بیشتر می‌شود و همچنین امکان تصمیم‌گیری بیشتری خواهید داشت.

در هنگام اجرای شوت از گوشه، چنانچه از زاویه ۹۰ به سمت خط ۹ متر حرکت کنید و بعد از دریافت از منطقه یک، قبل از مدافع گوشه و یا بین مناطق ۱ و ۲ نفوذ کرده و شوت کنید، شما حرکت C را انجام داده‌اید.



فعالیت



تمرین زیر را اجرا کنید، در صورت نیاز از مربی خود کمک بگیرید.



پرتاب ۷ متر یا پنالتی

اگر با خطا از یک موقعیت گل زنی واضح جلوگیری شود، داور پنالتی با پرتاب ۷ متر را اعلام می کند. آیا می توانید مثال هایی در این مورد ارائه دهید؟ مربی می تواند هر بازیکنی را برای زدن پرتاب پنالتی انتخاب کند. برای زدن پنالتی یک پا که معمولاً پای تکیه گاه یا پرش است در تماس با زمین نگه داشته می شود که باید پشت خط ۷ متر یا پنالتی قرار گیرد و خط را لمس نکند. از شوت ثابت برای این تکنیک استفاده می شود. تا وقتی که توپ از دست پرتاب کننده رها شود، دیگر بازیکنان باید پشت خط ۹ متر و با حداقل ۳ متر فاصله از توپ بایستند. اگر بعد از انجام شوت، توپ به زمین برگردد هر بازیکنی که آن را دریافت کند، می تواند جریان بازی را ادامه دهد اگر مهاجم باشد، می تواند مجدداً شوت کند و اگر مدافع باشد می تواند از آن برای ضدحمله و یا بازی در جریان استفاده کند.

نکته



بازیکنان زمانی می توانند از توپ برگشتی استفاده کنند که بازی با سوت داور متوقف نشود و یا اصطلاحاً خطای پرتاب از سوی پرتاب کننده صورت نگرفته باشد.

پرتاب پنالتی در موارد زیر داده می‌شود:

- هنگامی که یکی از بازیکنان در هر قسمت زمین فرصت مسلم گل را به خطا از تیم مقابل بگیرد.
- بازیکن مدافع به منظور کسب امتیاز در مقابل بازیکن مهاجم که توپ در اختیار دارد به داخل محوطه دروازه خودی نفوذ کند.
- بازیکن مدافع عمداً توپ را به دروازه بان خودی که داخل محوطه دروازه قرار دارد پاس بدهد و دروازه بان آن را لمس کند.



در پشت خط پنالتی یا هفت متر قرار بگیرید و با راهنمایی مربی خود شوت کنید.

فعالیت



نکته



چنانچه در حین پرتاب پنالتی پای ثابت شما روی خط ۷ متر لیز بخورد و یا روی آن قرار بگیرد، خطا محسوب می‌شود.

ارزشیابی

بازیکن پشت خط ۷ متر در حالی که ۱۰ توپ در اختیار وی قرار می‌گیرد، می‌ایستد، ۱۰ بار پرتاب پنالتی را انجام می‌دهد. به دو صورت می‌توان ارزشیابی را انجام داد.

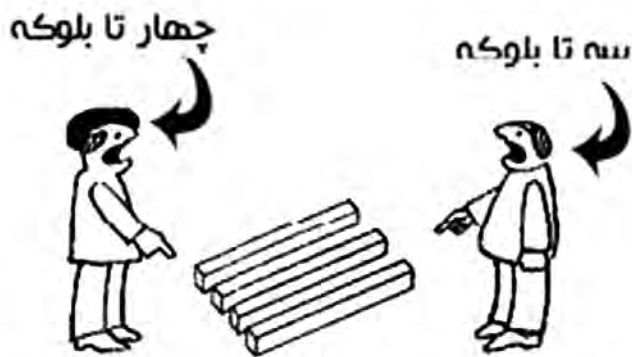
- ۱ با حضور دروازه بان، که در این صورت هر پرتابی که منجر به گل شود، شامل امتیاز می‌شود.
- ۲ بدون حضور دروازه بان، در این حالت نقاطی در دروازه با کاور و یا علامت امتیاز گذاری می‌شوند. مثلاً گوشه‌های دروازه ۲ امتیاز، مرکز دروازه ۱ امتیاز منفی و... ، مجموع امتیازات نمره فرد را مشخص می‌کند.



نمونه دروازه کاور شده

فربدهی یا گول زدن (فینت)^۱

به شکل زیر نگاه کنید، نظرتان چیست؟



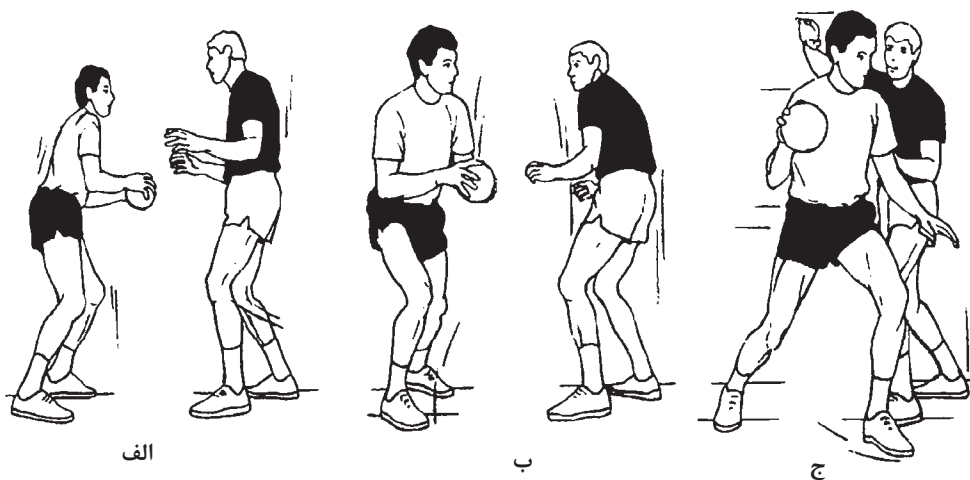
آیا می‌توانید یک تعریف واحد از گول زدن یا فربدهی ارائه دهید؟
برای دست یافتن به فضا و موقعیت مناسب شوت، باید از تکنیک‌های گول زدن استفاده کنیم. منظور از فربدهی این است که موقعیتی را به وجود آوریم تا حریف ما دچار اشتباه شود و ما از فرصت استفاده کنیم. هدف از حرکت گول زدن، دور کردن حریف از حرکت اصلی بعدی است که قصد اجرای آن را داریم در چنین حالتی حریف مقابل شما به انجام واکنش اشتباه مجبور می‌شود.
گول زدن از تکنیک‌های ابتدایی و پرکاربرد هندبال است که این امکان را به مهاجم می‌دهد که خودش را از دفاع آزاد کند، تا

۱. موقعیت بهتری برای شوت ایجاد شود؛
۲. موقعیت بهتری برای پاس ساخته شود؛
۳. موقعیتی ایجاد شود که از فضای خالی و بدون دفاع برای دریافت توپ و یا شوت استفاده شود؛
۴. انحراف ذهن و فکر مدافع.

عوامل مؤثر در گول یا فینت

- ۱ فاکتورهای جسمانی بازیکنان از قبیل سرعت - قدرت - چابکی - انعطاف پذیری و غیره؛
- ۲ فاکتورهای فکری بازیکن از قبیل هوش و ذکاوت و غیره؛
- ۳ نوع سیستم دفاع اتخاذ شده از طرف تیم مقابل؛
- ۴ درک فضایی و زمانی بازیکن شامل جای گیری خود و مدافع - زمان اجرا - خاتمه فینت شامل کلیه حرکاتی همچون دویدن، پاس، شوت در حالت واقعی است که به صورت های زیر انجام می شود:

۱- **گول بدن:** گول بدن با استفاده از نیم تنه بالایی و پاها انجام می شود. در حین اجرا، بازیکن مجری ممکن است توپ داشته و یا نداشته باشد.



■ **فینت بدن با توپ:** این نوع گول زمانی استفاده می شود که:

✓ با توپ به سمت حریف حرکت می کنیم تا به سمت ما برای دفاع کشیده شود طوری به حرکت برای شوت وانمود می کنیم که مدافع کناری هم برای کمک به حریف اول اضافه شود، حالا فضا برای هم تیمی شما ایجاد می شود و امکان رسیدن به گل بالا می رود.

✓ زمانی که می خواهید دست پرتاب را برای شوت زدن از دفاع آزاد کنید و یا دور کنید.

■ **فینت بدن بدون توپ:** این فینت برای رها شدن از حریف مقابل و قرار گرفتن در موقعیت بهتری برای دریافت توپ و یا پاس دادن است.

✓ این مدل فینت توسط بازیکن حمله چه رو به دفاع و چه پشت به دفاع انجام می شود.

۲- **گول توپ (فینت توپ):** بازیکن حمله با اجرای گول بدن با ترکیبی از فینت پاس یا فینت شوت سعی در فریب بازیکن مدافع می کند.

■ **گول شوت (فینت شوت)**

✓ تظاهر به شوت برای گیج کردن دفاع

✓ گول شوت - جابه جایی و نشان دادن شوت به یک سمت و شوت کردن توپ به سمت دیگر

■ گول پاس (فینت پاس)

- ✓ وانمود می‌کنیم که به حریف پاس می‌دهیم و سپس شوت می‌کنیم.
 - ✓ وانمود می‌کنیم که به حریف پاس می‌دهیم و سپس به هم تیمی خود پاس می‌دهیم.
- حرکت اول در تاکتیک‌های حمله گروهی، و مورد دوم در حمله‌های سرعتی اجرا می‌شود.

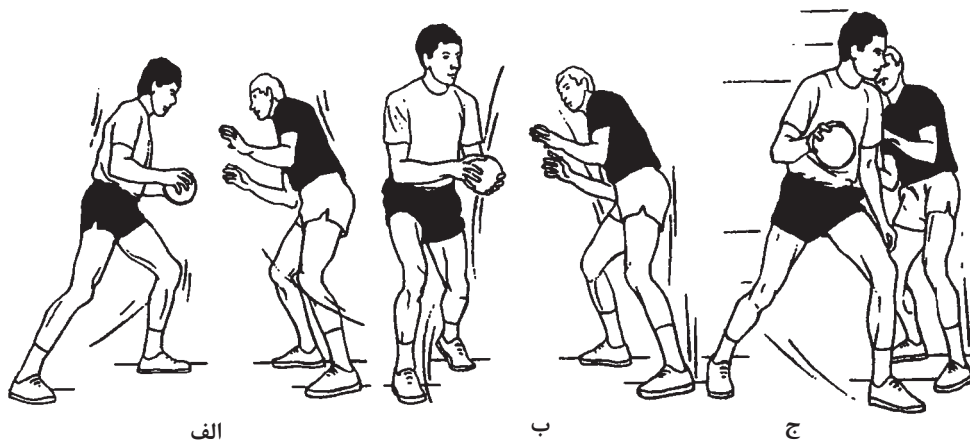
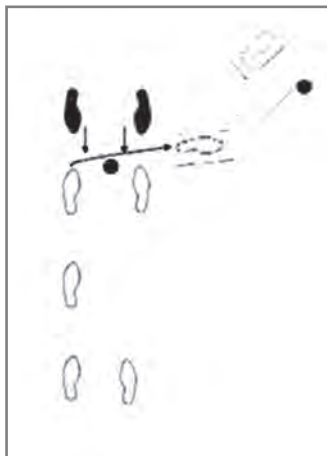
فعالیت



- ✓ چند مانع مخروطی در منطقه ۲ زمین و از نیمه تا ۹ متر بچینید. با صدای سوت از پشت مانع اول شروع به حرکت کرده و با رسیدن به هر مانع با گول بدن، آن را رد کنید.
- ✓ به جای مانع از نفرات استفاده کنید، در دو سه تکرار اول افراد ثابت هستند، اما در تکراری‌های بعدی تا حدودی اجراکنندگان را دفاع کنند.
- ✓ یک مدافع روی خط ۹ متر مستقر شود، مربی یا یکی از بازیکنان در فاصله‌ای حداقل ۳ متری از مدافع و بین نیمه و ۹ متر بایستد، بازیکن مجری، از نیمه به مربی پاس داده و شروع به دویدن می‌کند، بعد از فینت بدن و هم‌زمان با رد کردن مدافع، توپ را دریافت کرده و به دروازه شوت می‌کند.
- ✓ آیا می‌توانید بدون توضیحات مربی، فعالیت زیر را انجام دهید؟

■ گول ساده

در این گول که ساده‌ترین نوع گول برای رد شدن از مدافع است، مهاجم توپ را با دو دست داخل سینه نگه می‌دارد. ابتدا یک گام با پای موافق دست پرتاب در جهت گول برمی‌دارد. هم‌زمان با حرکت پا، دست و تنه به سمت حرکت پای گول کشیده می‌شود. با مشاهده شروع حرکت مهاجم، مدافع جهت دفاع کردن تغییر مسیر می‌دهد. در همین لحظه مهاجم با همان پای گام گول یک گام سریع در جهت مخالف گام گول برمی‌دارد و از مدافع رد می‌شود.





- ۱ روی خط عرضی زمین بایستید، با صدای سوت مربی شروع به دویدن کنید، با هر بار شنیدن صدای سوت گول ساده را اجرا و مجدد به مسیر ادامه دهید.
- ✓ حرکت بالا در ابتدا بدون توپ و سپس با توپ انجام شود.
- ۲ دوبه‌دو روبه‌روی هم و در منطقه ۹ متر قرار بگیرید و با انجام گول ساده از مدافع عبور کنید.
- ۳ فعالیت شماره ۲ را تکرار کنید اما در این فعالیت می‌بایست توپ به شما پای داده شود.

گول جفت

بازیکن با یک پرش کوچک روی دو پا و در حالی که پاها در یک خط هستند جفت می‌زند زانوها در این حالت کمی خم می‌شوند که حالت فنریت پاها برای حرکات بعدی حفظ شود، اگر پاس از سمت راست دریافت شود، مهاجم می‌تواند در حین حرکت و با دریافت توپ روی دو پا هم‌زمان فرود بیاید یا حتی اول پای راست و بلافاصله پای چپ روی زمین قرار بگیرند، بدن روی پای چپ تکیه می‌کند و گول بدن به همین سمت زده می‌شود سپس پای راست را بلند می‌کند و مماس با مدافع، پای چپ را به گونه‌ای قرار می‌دهد که بدن بین توپ و مدافع قرار گیرد سپس گام چپ را گذاشته و شوت می‌کند.



- هر دو گول‌های ذکر شده در بالا در سمت مخالف هم قابل اجرا می‌باشند.
- در اجرای گول (فینت) توجه کنید که فاصله مطلوب بین مدافع و مهاجم رعایت شود.
- زمان اجرا بسیار مهم است چرا که تعلل در اجرا باعث واکنش به موقع مدافع و از دست دادن موقعیت می‌شود و خیلی سریع اجرا کردن هم موجب فریب نخوردن مدافع می‌شود.



- ۱ دوبه‌دو یار شوید، و در حالی که از پاس در حال حرکت (پاس دوبه‌دو) استفاده می‌کنید، در هر دریافت، توپ را در فضا دریافت کرده و با دو پا فرود آید.
- ۲ فعالیت ۱ را انجام دهید و در ادامه تغییر مسیر دهید.

چگونگی رد شدن از مدافع

برای خارج کردن مدافع از وضعیت اصلی خود باید وی را فریب داده و شکاف بین مدافعان را تشخیص دهید و سریع و قاطع عمل کنید. هر چه سریع تر وضعیت مدافعین را ارزیابی و برای حمله اقدام کنید موفق تر خواهید بود. باید به صورت تهاجمی و برای گل زدن به شکاف فضای بین مدافعان حمله کنید، این امر به شما امکان می دهد که یا از مدافعان بگذرید و از خط متر شوت کنید و یا توجه مدافعان دیگر را به خود جلب کنید و فضایی برای یار هم تیمی خود ایجاد کنید.

ذهن شما باید اول روی شوت کردن و سپس روی پاس دادن متمرکز باشد. تمام اینها به وضعیت قرارگیری شما، مدافعان، هم تیمی ها و نوع حرکات و سرعت و دقت حرکات بستگی دارد.

مرحله پیش بینی

- ارزیابی موقعیت مدافعان
- تنظیم موقعیت خود

حفظ مالکیت

- فضایی برای فعالیت خود و حرکات خود ایجاد کنید و زیادی به مدافع نزدیک نشوید.
- از توپ خود محافظت کنید.
- تهدیدی برای گل زدن باشید.

گول زدن

- با سرعت جهت حرکت خود را تغییر دهید.
- با عبور از مدافع به سمت ۶ متر حرکت کنید.
- یا شوت کنید و یا با پاس به هم تیمی که دارای موقعیت و فضای بهتری است، وضعیت بهتری را خلق کنید.

ارزیابی دفاع

- از فضای بین مدافعان عبور کنید.
- اول موقعیت شخصی و شوت را مد نظر قرار دهید.
- اگر مدافعان به سمت شما جلب شدند به هم تیمی خود که آزادتر است و یا در فضای مناسب تری قرار گرفته پاس دهید.

صحیح و غلط‌های تاکتیک‌های تهاجمی فردی

غلط	صحیح
<ul style="list-style-type: none"> ■ مستقیماً به سمت مدافعی که روبه‌روی شماست حرکت کنید. ■ هنگام جا گذاشتن مدافع بیش از ۳ قدم بردارید و اصطلاحاً رانینگ^۱ کنید. ■ از فضای بین مدافع عبور کنید اما دروازه بان را نگاه نکنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ تا حدی به مدافع نزدیک شوید که بتوانید فضایی برای فعالیت داشته و از مالکیت توپ خود محافظت کنید. ■ به فضای ایجادشده بین مدافعان حمله کنید و از آنجا برای گل‌زدن نفوذ کنید. ■ برای دریافت توپ بدوید، توپ را در هوا دریافت کنید و روی دو پا هم‌زمان فرود آید، زیرا در این صورت گام شمرده نمی‌شود. حالا نمی‌توانید، ۳ قدم دیگر برای گل و جا گذاشتن مدافع بردارید. ■ سریعاً تصمیم‌گیری کنید که شوت بزنید یا پاس دهید یا از مدافعان عبور کنید.

ارزشیابی

- در گروه‌های ۷ نفره ۲ نمونه تمرین طراحی کنید که در آن از انواع گول استفاده شده باشد و شرایط زیر را در آن مد نظر قرار دهید.
- ✓ حتماً از مدافع استفاده شود.
- ✓ امتیازها بر اساس خطاها و همچنین گل‌های به ثمر رسیده محاسبه شود.
- ✓ همه ۷ نفر اعضای تیم درگیر اجرا باشند.

انواع دفاع در هندبال

دفاع به معنی خنثی کردن فعالیت‌های مهاجم است.

آیا می‌دانید که یک مدافع خوب هندبال دارای چه ویژگی‌های جسمانی و فیزیولوژیکی است؟

پرسش



خطای گام اضافه - Running ۱-

هر بازیکن در زمین هندبال، زمانی که توپ را مالک می‌شود تا ۳ قدم مجاز است با توپ حرکت کند.

یک زنجیر را تصور کنید، از اتصالات زیادی تشکیل شده تا حلقه‌ها را به هم متصل کند، هر کدام از این اتصالات که مشکل داشته باشند جایی برای از هم گسیختگی زنجیر خواهند بود. در دفاع هندبال این مطلب کاملاً صدق می‌کند. چنانچه تکنیک‌های مورد نیاز دفاع را به خوبی ندانید در این نقطه شما حکم حلقه ناقص را خواهید داشت.

وظایف مدافع

- پوشش
- کسب توپ (قطع مسیر - ضربه‌زدن به توپ حریف)
- توپ دزدی هنگام دریبل و پاس - بلوک کردن یا سد کردن توپ
- کنترل مهاجم
- پیشگیری از ضد حمله

نحوه ایستادن در دفاع



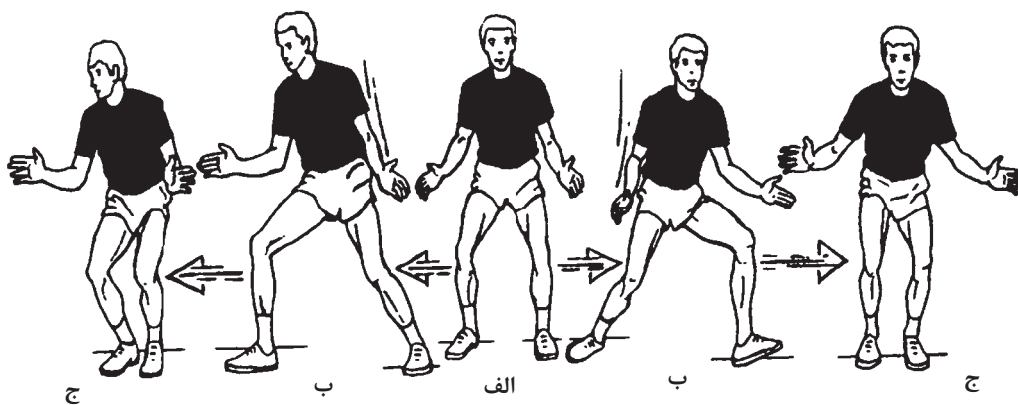
وضعیت اولیه برای دفاع

پاها باید به اندازه عرض شانه‌ها باز باشند، زانوها کمی خمیده و وزن بدن روی پاها توزیع شود. بالاتنه راست نگه داشته شده و از مفصل ران کمی به سمت جلو خم می‌شود، سر بالا نگه داشته می‌شود و باید حرکات مهاجم و یار توپ‌دار کاملاً زیر نظر گرفته شود. دست‌ها در ارتفاع شانه‌ها و بالاتر در حالتی که کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز هست، نگه داشته می‌شود. برای مقابله با حریف، به سمت جلو روی همان پایی که در طرف دست شوت‌کننده حریف است، گام بردارید و دست را به همان سمت برای تماس با توپ یا شانه حریف دراز کنید. با این کار از پاس دادن یا شوت‌زدن مؤثر حریف جلوگیری می‌کنید. در همان حین دست دیگر شما باید در تماس با پهلوی حریف باشد. انجام این کار از حرکت به سمت جلو مهاجم جلوگیری می‌کند و اجازه می‌دهد حرکات بعدی حریف را پیش‌بینی کنید. همیشه بین حریف و دروازه قرار بگیرید.

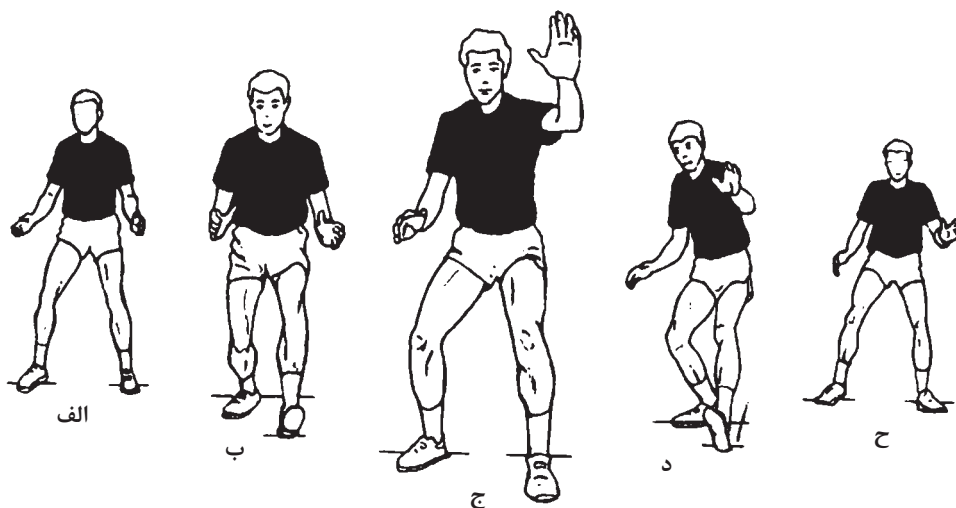
نکته

در دفاع سعی نکنید که مهاجم را هل دهید، باید سعی کنید که با مقاومت حرکت رو به جلوی او را به حرکت از پهلو تغییر دهید، نکته مهم در اجرا، حرکت خوب با پاها می‌باشد.

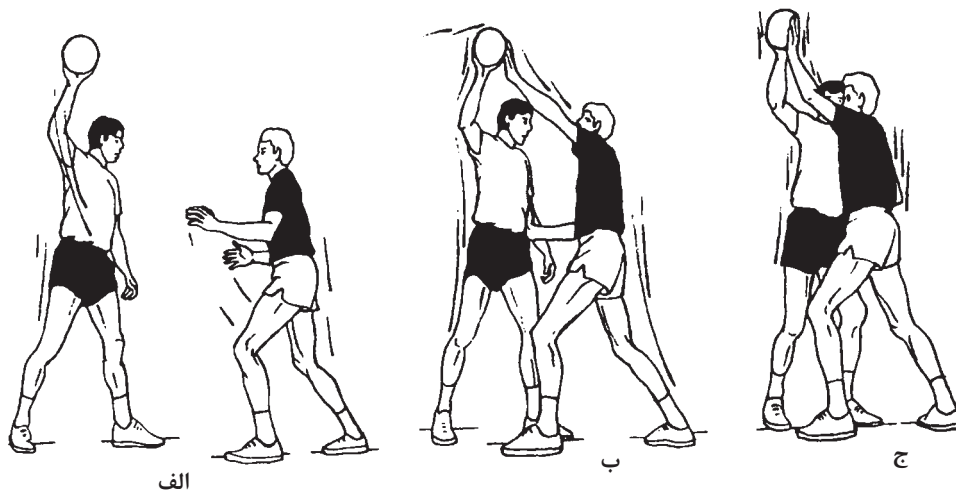




حالت دفاع از طرفین



حالت و گارد دفاع از روبه‌رو



حالت دفاع از روبه‌رو (دفاع من تو من)

دفاع بلوکه

چنانچه بازیکن مهاجم سعی کند از فاصله دور به سمت دروازه پرتاب داشته باشد از این نوع دفاع به صورتی که در شکل می بینید استفاده می شود.



الف

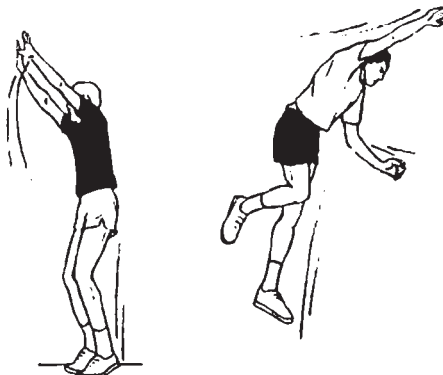


ب

حالت دفاع قبل و بعد از پرتاب



الف

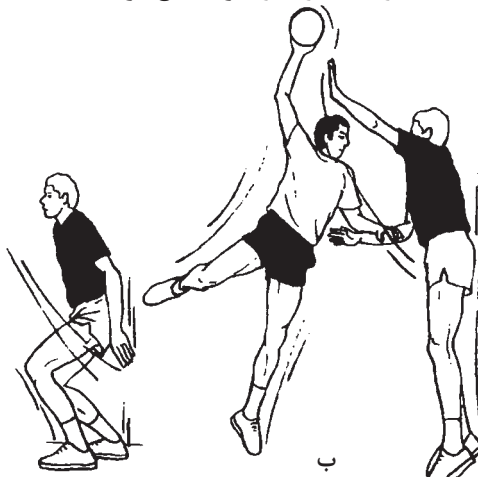


ب

وضعیت اولیه و ثانویه دفاع بلوکه



الف



ب



ج

دفاع از شوت پرشی با درگیری



الف دفاع از شوت ثابت و شوت زیر

ب

به اشکال زیر نگاه کنید و با کمک مربی خود تمرینات را اجرا کنید.



فعالیت



سد کردن

مقابله بدن به بدن که از حرکت تهاجمی حریف جلوگیری می‌کند، سد کردن نام دارد. در حین اجرا اگر تمام فعالیت خود را تنها روی بازیکن حریف و با خطا، انجام دهید پی‌درپی جریمه خواهید شد، اول اخطار، بعد ۲ دقیقه اخراج از زمین و بعد اخراج از بازی خواهد بود. این فعالیت‌ها شامل نگه داشتن حریف، هل دادن، زدن و پشت پا زدن به حریف است. اگر با این کارها شانس گل‌زنی حریف از بین برود، یک پرتاب ۷ متری (پنالتی) به حریف داده می‌شود.

کارت زرد



دو دقیقه



کارت قرمز



با کمک مربی خود تمرینی طراحی کنید که در آن مسیر حرکت مهاجم و یا مدافع را به گونه‌ای مسدود کنید که امکان حرکات بعدی از وی گرفته شود، در شرایطی که خطایی هم انجام نگرفته باشد.

فعالیت



عوامل عدم موفقیت در مهارت‌های دفاعی و اصلاحات مربوط به آنها

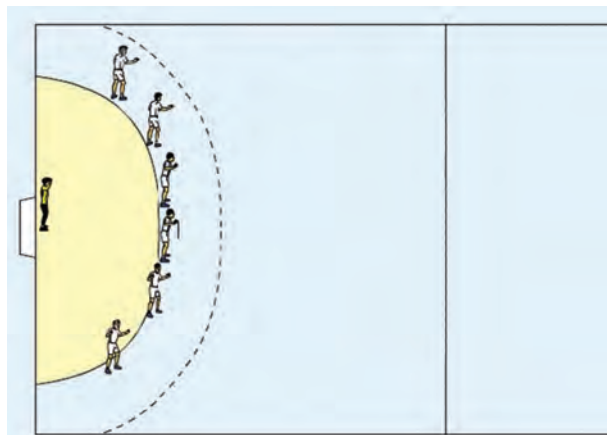
غلط	صحیح
<p>■ در نحوه ایستادن بدن به سمت جلو خیلی خم شود و دست‌ها به سمت بیرون باشد.</p> <p>■ هنگام دفاع بلوکه دست‌ها طوری قرار گیرند که توپ از بین دست‌ها رد شود.</p> <p>■ شوت به دست شما برخورد می‌کند اما نیروی آن دست‌ها را به عقب می‌زند و توپ مسیر خود را به طرف دروازه ادامه می‌دهد.</p> <p>■ برای دفاع و دفع شوت پرشی می‌روید اما موفق نمی‌شوید، چون در هنگامی که شوت کننده توپ را رها می‌کند، شما در حال پایین آمدن هستید.</p> <p>■ برای دفاع من تو من به سمت حریف گام برمی‌دارید اما تماس بدنی با او ندارید.</p> <p>■ گرفتن و هل دادن بازیکن مطمئناً باعث خروج شما از زمین به مدت ۲ دقیقه می‌شود.</p>	<p>■ در نحوه ایستادن اصلی دفاعی، بالاتنه راست است و دست‌ها به اندازه عرض شانه‌ها باز و بالاست.</p> <p>■ دست‌ها در حالی که انگشتان باز است جلوی توپ قرار دهید. انگشتان شست تقریباً باید یکدیگر را لمس کنند. بنابراین توپ فضایی برای رد شدن نخواهد داشت.</p> <p>■ دست‌ها را جلو و در مخالف جهت نیروی توپ حرکت دهید و به توپ حمله کنید.</p> <p>■ پرش خود را طوری زمان‌بندی کنید که بعد از پریدن حریف باشد، مانند دفاع کردن توپ در والیبال.</p> <p>■ ارزیابی حریف نیاز به داشتن تماس بدنی با او دارد.</p> <p>■ دست‌ها را باز نگه دارید و پاها را بعد از تماس حرکت دهید. برای جلوگیری از هل دادن دست‌ها را از ناحیه آرنج خم کنید.</p>

ارزشیابی

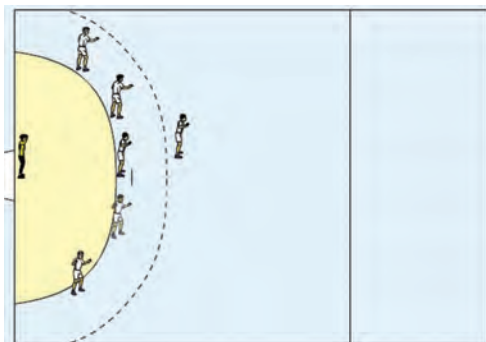
- ۱ برای بالا بردن ویژگی‌های مختلف آمادگی جسمانی مورد نیاز برای دفاع هندبال چه تمریناتی را پیشنهاد می‌کنید؟
- ۲ با مطالعه صحیح و غلط‌های مهارت‌های دفاعی ۲ تا ۳ نمونه تمرین با تمرکز بر موارد مطرح شده طراحی کنید.

سیستم‌های دفاعی

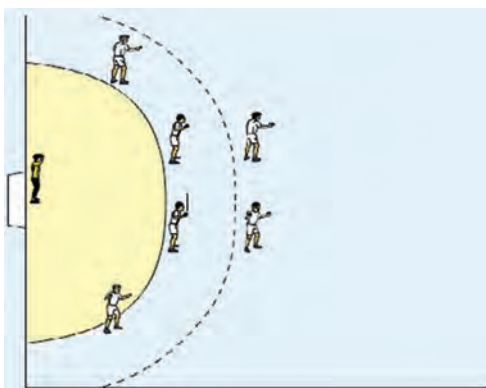
سیستم دفاعی ۶-۰



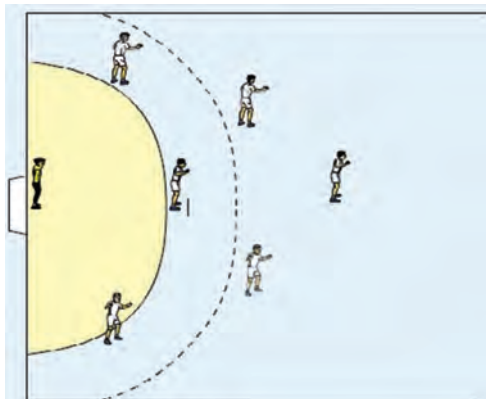
سیستم دفاعی ۵-۱



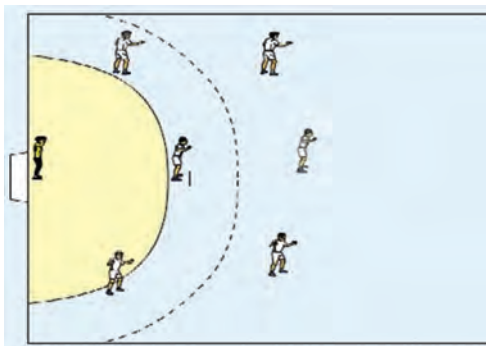
سیستم دفاعی ۴-۲



سیستم دفاعی ۳-۲-۱



سیستم دفاعی ۳-۳





- ۱ در گروه‌های ۷ نفره و با دقت در سیستم‌های دفاعی بالا، در مورد ویژگی‌های بازیکنان هر پست بحث کرده و یک لیست از آنها تهیه کنید.
- ۲ در غالب گروه‌های ۲ تا ۶ نفره به ترتیب حمله و دفاع را با شرایط ۱ مقابل ۱، ۱ مقابل ۲، ۲ مقابل ۳، ۳ مقابل ۴، ۴ مقابل ۵، ۵ مقابل ۶، ۶ مقابل ۶، و بالعکس انجام دهید.

تاکتیک‌های فردی دفاعی

در زمین هندبال منطقه‌ای وجود دارد که مدافعان در آن منطقه دفاع متمرکز و تیمی دارند و هر بازیکن در هر نقطه از این منطقه وظیفه کنترل و دفاع از فضای خاصی را دارد. فضای دفاعی شما از موقعیت اولیه بدین شرح است:

از روبه‌رو، از منطقه ۶ متر تا ۹ متر و از طرفین تا مدافع کناری همچنین عدم تمرکز بر فضای دفاعی و کار دفاعی هر فرد منجر به بهم ریختن کار دفاعی کل تیم می‌شود.

اصول تاکتیکی دفاع

- چشمتان به حریف و توپ و یار توپ‌دار باشد، تا بتوانید حریف را پیش‌بینی کرده و حرکت بعدی را حدس بزنید.
- در کنترل گرفتن مهاجم، برای این کار ضمن زیر نظر گرفتن مهاجم به سمت او حرکت کنید و سریعاً فاصله بین خود و حریف را کم کنید، بهترین حالت آن است که حریف را در فضای بین ۶ و ۹ متر، نزدیک ۹ متر کنترل کرده و مجبور به پاس کنید.
- همیشه شما بین حریف و دروازه قرار بگیرید و پاها روی سینه و پنجه و به‌گونه‌ای که توانایی واکنش سریع در قبال حرکت مهاجم را داشته باشید قرار بگیرید.
- زمانی که مهاجم مجبور به پاس و ارسال آن شد به‌گونه‌ای به سمت ۶ متر و فضای دفاعی خود باز گردید که مدافع کناری خود را که برای دفاع مهاجم به جلو حرکت کرده است را هم پوشش دهید.

خلاصه اصول تاکتیکی برای کنترل فضای دفاعی برای مهاجم بدون توپ

- حرکت در جهت توپ در طول خط ۶ متر.
- زیر نظر داشتن توپ و حریف.
- داشتن حالت دفاعی مناسب.

خلاصه اصول تاکتیکی برای کنترل فضای دفاعی برای مهاجم توپ‌دار

- پوشش دادن خط ۶ متر به صورت مورب (زمانی که به عقب برمی‌گردید).
- برای از بین بردن امکان حمله حریف، بین ۶ متر و ۹ متر و نزدیک ۹ متر با دفاع تهاجمی او را متوقف و مجبور به پاس کنید.

نکته اصلی چه در حمله و چه در دفاع خوب انفرادی و تیمی، تصمیم‌گیری به موقع و مناسب است.



صحیح و غلط‌های تاکتیک‌های فردی دفاعی

غلط	صحیح
<ul style="list-style-type: none"> ■ فضای زیادی بین شما و مدافع کناری شما روی خط ۶ متر ایجاد شود. ■ به سمت حریف و ۹ متر حرکت کنید، اما سریعاً به ۶ متر بازنگردید و فضای خالی را پوشش ندهید. ■ در حرکت به سمت حریف توپ‌دار ناموفق عمل کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ در طول خط ۶ متر و در جهت توپ و در جهت حرکت توپ و با قدم‌های کوتاه و سریع تغییر مسیر دهید. ■ پس از اینکه حریف توپ را پاس داد، به صورت مورب به خط ۹ متر برگردید. این کار از دفاع بعدی پشتیبانی می‌کند و جلوی شوت از خط ۶ متر حریف را می‌گیرد. ■ پیش‌بینی زمان ورود مهاجم به فضای دفاعی خودتان و حرکت تهاجمی به سمت او برای مقابله.

ارزشیابی

در گروه‌های ۶ نفره تقسیم شوید. دو دروازه‌بان ثابت در دروازه‌ها بایستند. دو گروه اول وارد زمین بازی شده روبه‌رو هم بازی کنند، تیمی که گل می‌خورد باید زمین را ترک کرده جایش را به گروه بعدی دهد، بازی در زمان ۱۵ تا ۳۰ دقیقه اجرا می‌شود و گروهی که تعداد دفعات کمتری زمین را ترک کرده، تیم برتر خواهد بود.

دروازه‌بان

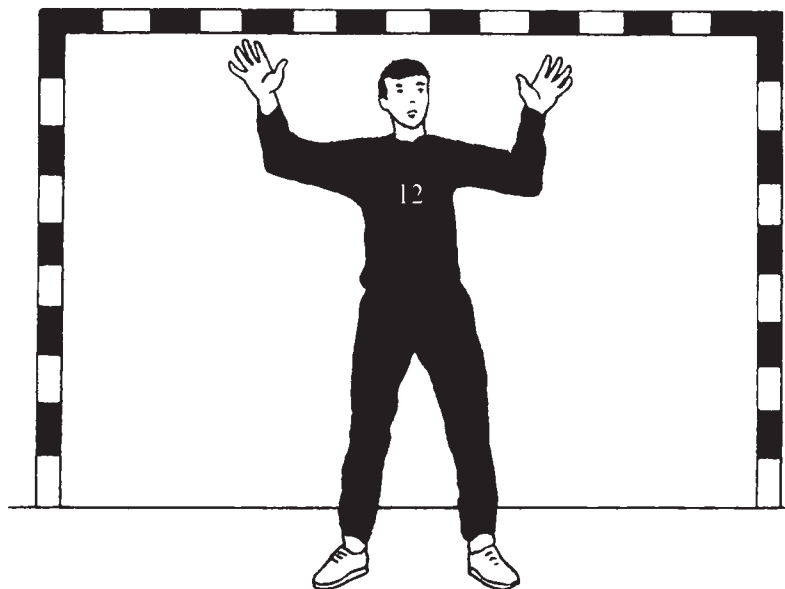
به نظر شما یک دروازه‌بان خوب دارای چه ویژگی‌هایی می‌باشد؟
دروازه‌بانان در هندبال باید با شوت‌هایی با سرعتی بیش از ۸۰ مایل در ساعت یا ۱۲۰ کیلومتر در ساعت مواجه شوند.
دروازه‌بان ضعیف تیم خوب را به متوسط و دروازه‌بان قوی، یک تیم متوسط را تبدیل به یک تیم خوب می‌کند.

نحوه قرارگیری در دروازه

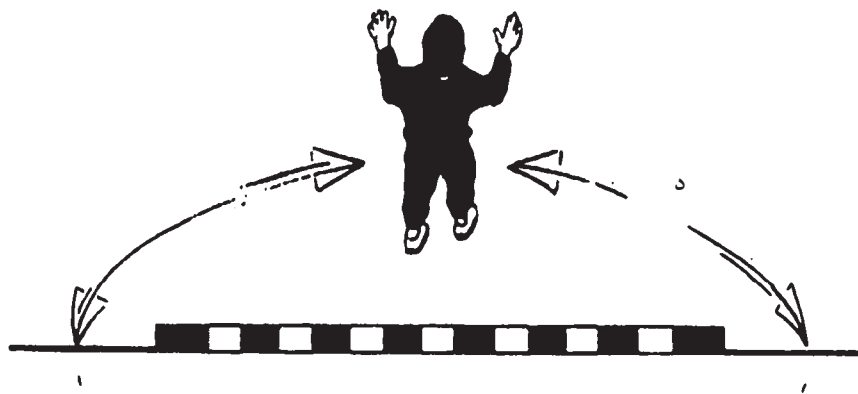
زمانی که حریف در حال حرکت به سمت دروازه شماست در وضعیت اصلی قرار بگیرید. دقیقاً مانند استقرار اولیه در حالت دفاع درون زمین است. در حالی که پاها به اندازه عرض شانه‌ها باز هستند، با زانوهای خمیده بایستید، وزن بدن شما باید روی قسمت جلوی پاها و به‌طور یکسان توزیع شده باشد. بازوها را بالا نگه دارید و آرنج‌ها را در حالت خمیده در ارتفاع شانه‌ها نگه دارید. موقعیت دست‌ها باید براساس شوتی که زده می‌شود تنظیم گردد.

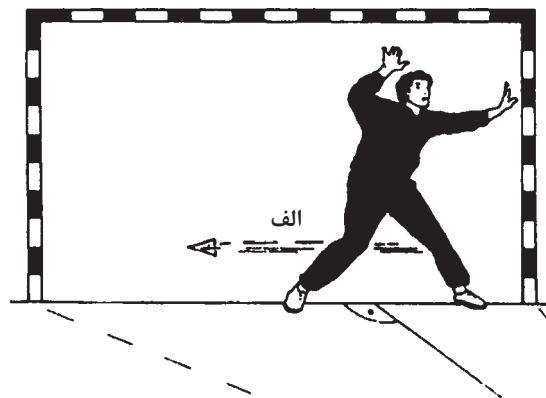
حالت اولیه قرارگیری دروازه بان

حرکت شما باید حداکثر محافظت از دروازه را موجب شود. چهار گوشه دروازه از مهم‌ترین فضاها برای شوت و در نتیجه دفاع دروازه بان می‌باشد. حرکت در دروازه از یک تیرک به تیرک دیگر انجام می‌شود. بدین صورت که از خط دروازه یک قدم به جلو بردارید (مستقیماً در طول خط دروازه حرکت نکنید. بهتر است از مرکز دروازه و در حالی که یک گام خارج خط دروازه قرار دارید شروع کنید. نگه داشتن دست‌ها بین ارتفاع شانه‌ها و کمر کمک می‌کند تا مکان تیر دروازه‌ها را مشخص کنید و وضعیت خود را تعیین کنید. زمانی که بازیکنان حریف توپ را پاس می‌دهند از قدم‌های کوتاه و سریع برای دنبال کردن مسیر توپ استفاده کنید تا حرکت توپ را دنبال کنید. هر زمانی ممکن است جهت حرکت شما عوض شود بنابراین کاملاً آماده باشید. وضعیت خود را روی یک خط فرضی که نیمساز زاویه بین توپ و تیر دروازه‌ها را حفظ کنید.

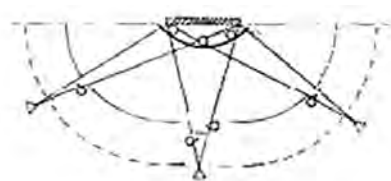


حرکت در عرض





خط حرکتی دروازه بان در دروازه



حرکت در عمق

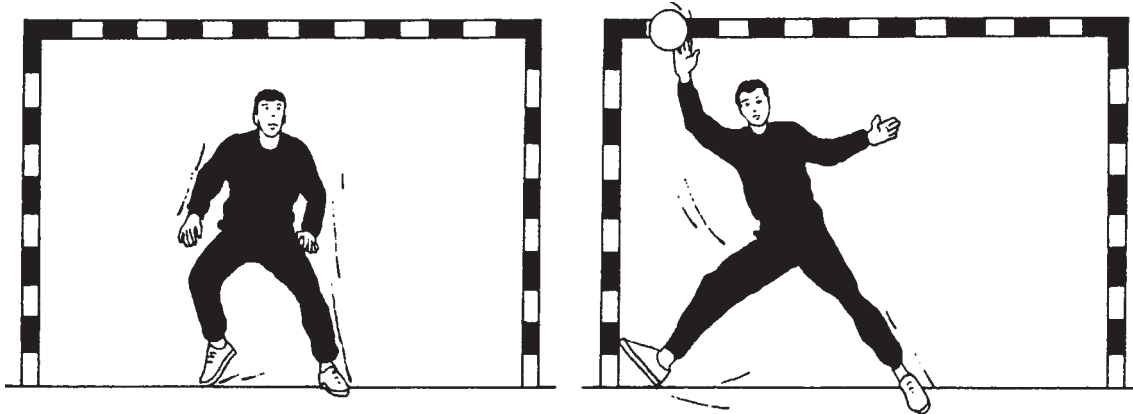


نحوه دفع شوت

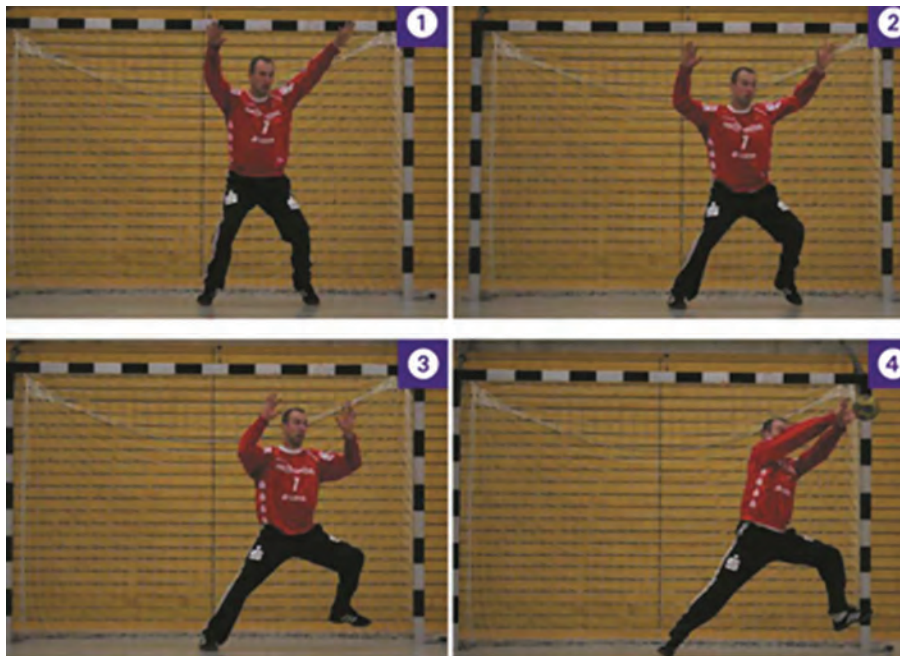
قرار گرفتن صحیح در دروازه ابتدای کار دفع شوت می باشد. زمانی که بازیکن مهاجم آماده شوت زدن است روی حرکت مهاجم و توپ تمرکز کنید و در موقعیت مناسب قرار گیرید مراحل دفع توپ را تا زمانی که توپ رها نشده انجام ندهید چرا که حرکت زودهنگام موجب فرصت مناسبی به مهاجم برای شوت به جهت مخالف حرکت شما و جای خالی دروازه خواهد داد. مصمم و سریع حرکت کنید در زمان حرکت به سمت توپ، پای نزدیک توپ را در جهت خط کناری قرار دهید و تا حد ممکن وزن خود را به سمت مسیر شوت منتقل کنید. سعی کنید توپ را دفع کنید، نه اینکه دریافت کنید. پس از دفع توپ سعی کنید که سریعاً کنترل توپ را به دست آورید. از شیرجه زدن برای دفع توپ خودداری کنید.

نحوه دفع شوت‌های بالا

یادتان باشد برای دفع این نوع از شوت‌ها، راست بایستید و مرکز ثقل خود را بالا نگه دارید، گام کوچکی در جهت شوت بردارید، با پاییی که دورتر از توپ قرار دارد، خود را به سمت توپ هل دهید و در جهت توپ جهش کنید، هم‌زمان دست‌ها را در مسیر توپ دراز کنید.



دفع توپ با یک دست



دفع توپ با دو دست

پس از مستقر شدن دروازه‌بان در مرکز دروازه، همگی در یک صف در پشت خط ۹ متر و مرکز دروازه ایستاده و به نوبت، سه قدم بدوید و به ترتیب به نقاط گوش راست و گوش چپ و بالای دروازه شوت کنید.

فعالیت



نحوه دفع شوت‌های پایین

مرکز ثقل بدن را پایین نگه دارید و در جهت شوت یک گام کوچک بردارید. با پای دورتر خود را به سمت توپ هل دهید. سعی کنید توپ را با دراز کردن و کشیدن پا و دست در مسیر توپ مهار کنید. ابتدا پای خود را در مسیر توپ پرتاب کنید سپس فضای بین بالای پاها را با دستی که به صورت منحنی به پایین می‌آید، پوشش دهید.



اقدام برای حرکت



انجام حرکت



اقدام برای حرکت



انجام حرکت

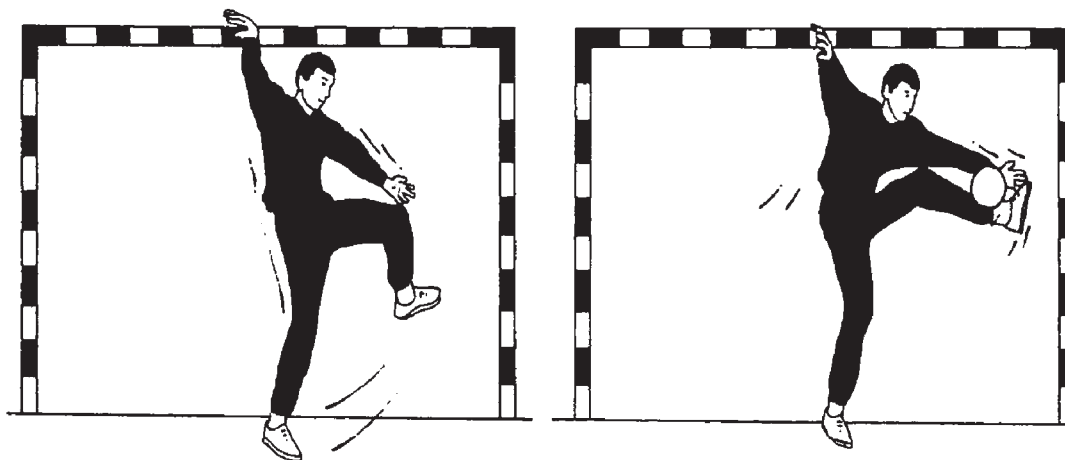
پس از مستقر شدن دروازه‌بان در مرکز دروازه، همگی در یک صف در پشت خط ۹ متر و مرکز دروازه ایستاده و به نوبت، سه قدم بدوید و به ترتیب به نقاط گوش راست و گوش چپ و پایین دروازه شوت کنید.

فعالیت



نحوه دفع شوت‌هایی با ارتفاع متوسط

دفع این شوت‌ها چون در فضایی بین دست و پاها هستند باید با هر دو انجام شود. در جهت توپ گام بردارید پا از مفصل ران به سمت خط کناری می‌چرخد زانو را بلند کنید و دست را در مسیر توپ پایین آورید، خود را در جهت توپ هل دهید، تعادل بدن را روی یک پا حفظ کنید پا و دست را در مسیر حرکت توپ دراز کنید و به توپ حمله کنید.



پس از مستقر شدن دروازه‌بان در مرکز دروازه، همگی در یک صف در پشت خط ۹ متر و مرکز دروازه ایستاده و به نوبت، سه قدم بدوید و به ترتیب به دروازه و نقاط مذکور شوت کنید.

فعالیت



نحوه دفع شوت‌های گوش



نزدیک تیر دروازه بایستید، دست نزدیک تیر دروازه را بالا ببرید و با ساعد از صورت خود محافظت کنید، دست آزاد را به سمت خارج، به حالت ۹۰ درجه نگه دارید، وزن بدن را روی پای سمت تیر دروازه قرار دهید پای کنار تیر دروازه را به سمت توپ فشار دهید و توپ را دفع کنید.

فعالیت



در مناطق مختلف زمین بایستید و به دروازه بان شوت کنید. ارسال شوت‌ها باید بلافاصله و پشت سرهم انجام شود.



مانند شکل در دو گروه از نیمه زمین به سمت دروازه حرکت کرده و یک گروه به سمت گوش بالا و گروه دیگر به سمت گوش پایین و مخالف شوت می‌کنند. (هدف از این تمرین را بیان کنید.)

گرفتن توپ و شروع مجدد (ضد حمله)

اگر شما به عنوان دروازه بان بتوانید توپ را مهار کنید در ادامه می‌توانید از آن برای ضد حمله استفاده کنید. شما به عنوان دروازه بان باید بعد از مهار توپ بتوانید با سرعت توپ را به بازی برگردانید سرعت و دقت و چگونگی اجرای این موارد حمله تیم شما را در حالتی مالک توپ می‌کند که مهاجمان هنوز برای دفاع مستقر نشده‌اند. برای شروع ضد حمله باید بتوانید پاس‌های کوتاه و بلند به بازیکنان هم تیمی خود که در زمین تیم مقابل حضور دارند ارسال کنید.



عوامل عدم موفقیت در دروازه‌بانی و توصیه‌های اصلاحی

مستقر شدن در دروازه	
غلط	صحیح
<ul style="list-style-type: none"> ■ خم شدن از کمر و نگه داشتن دست‌ها در پایین بدن ■ ایستادن در یک نقطه از دروازه و بی‌حرکت ماندن 	<ul style="list-style-type: none"> ■ به‌گونه‌ای بایستید که وزنتان روی سینه و پنجه پاها باشد، پاها به‌اندازه عرض شانه باز باشند دست‌ها از سطح کمر پایین‌تر نیایند. ■ چشمتان به توپ باشد و از پهلو قدم‌های سریعی روی قوس بین دو تیر دروازه بردارید.
بلوکه کردن شوت‌ها	
<ul style="list-style-type: none"> ■ هنگام شوت مهاجم تعادل کافی ندارید. ■ در هنگام گرفتن توپ، توپ از بین دست‌ها در رفته و وارد دروازه شود. ■ خم شده و به جای اینکه به سمت توپ بروید فقط دست خود را دراز کنید. ■ چندین بار توپ به دست شما برخورد کند و وارد دروازه شود. ■ با پا و دست به خوبی نتوانید توپ‌های پایین را پوشش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ در هنگام شوت مهاجم بر توپ تمرکز کنید. ■ روی دفع توپ تمرکز کنید نه گرفتن آن و سپس توپ را سریعاً در کنترل خود آورید. ■ بدن را با پایایی که از توپ دور است به سمت توپ هل دهید. ■ در هنگام ایستادن در دروازه یک قدم جلوتر از خط دروازه بایستید و برای دفع و کنترل توپ به آن حمله کنید. ■ پای خود را در مسیر حرکت توپ پرتاب کنید و با دست پوشش دهید.
مهار کردن شوت‌های گوش	
<ul style="list-style-type: none"> ■ توپ از فضای بین شما و تیرک دروازه وارد گل شود. ■ دست و پا را هم‌زمان پوشش ندهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ برای مهار توپ، کنار تیرک دروازه و به فاصله یک توپ از آن بایستید. ■ پای خود را در مسیر حرکت توپ قرار داده و با دست پوشش دهید.

ارزشیابی

دروازه‌بانان در هر دو دروازه می‌ایستند، چند توپ هم در کنار دروازه‌ها قرار دهید. بازیکنان در ۵ منطقه گوش راست و چپ ۲، راست و چپ و مرکز یک سمت زمین جای‌گیری کنند، مناطق دو و سه ضربدر دابل زده و توپ را به یکی از گوش‌ها پاس می‌دهند، بازیکنان گوش اقدام به شوت می‌کند، سپس بازیکن گوش مخالف و یکی از بازیکنان منطقه دو برای ضد حمله به سمت دروازه مخالف می‌دوند، دروازه‌بان از توپ‌های کناری پاس ضدحمله را ارسال می‌کند.

۱ دروازه‌بان اول: موفقیت در دفع شوت اول

۲ دروازه‌بان اول: موفقیت در ارسال پاس ضدحمله

۳ دروازه‌بان دوم: دفع شوت ضدحمله

۴ همین ارزشیابی در تغییر مناطق شوت و نفر شوت‌زننده قابل اجرا است.

منابع و مآخذ

۱ Team Handball "Step to Success", Reita E.Clanton, Mary Phil Dwight, ۱۹۹۷, Human Kinetics.

۲ Basic Handball "Methods/Tactics/Technique By Janusz Czerwinski and Frantisek Taborsky, ۲۰۰۰, Uropean Handball Federation.

۳ Lino Cervar, The Future of Handball. August, ۲۰۱۵.

۴ Physical Education Learning Packets, Team Handball, ۲۰۰۵, The Advantage Press, Inc.

۵ اردستانی، عباس، ۱۳۹۰، «آمادگی جسمانی»، تهران، گویش نو،

۶ Basic Handball Exercises for schools, EHF

ارزشیابی شایستگی هندبال

شرح کار: کار با توپ، تکنیک پایه مقدماتی، تکنیک‌های پیشرفته، تاکتیک‌های فردی (دفاع - حمله)، تاکتیک‌های تیمی

استاندارد عملکرد:

کسب حداقل ۵۰٪ امتیاز کل آزمون‌های استاندارد هندبال در تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر

شاخص‌ها:

سرعت، دقت، تمرکز، شتاب، هماهنگی، تعادل حرکتی، چابکی، قدرت

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

ابزار و تجهیزات: سالن هندبال (تمرینی) استاندارد - زمین استاندارد
توپ استاندارد - تجهیزات کمک آموزشی، لباس و کفش ورزشی

معیار شایستگی:

شایستگی	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
فنی	کار با توپ	۲	
	تکنیک پایه مقدماتی	۲	
	تکنیک‌های پیشرفته	۲	
	تاکتیک‌های فردی (دفاع - حمله)	۲	
	تاکتیک‌های تیمی	۲	
	-		
غیرفنی	ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش	۲	
میانگین نمرات			-

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.