

۹ فصل

فنون مقدماتی حمله

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- حالت انفرادی پایه در حمله را شرح دهد و اجرا کند.
- ۲- حرکتهای انفرادی پایه در حمله را شرح دهد و اجرا کند.
- ۳- حرکتهای کشویی و جانبی بازیکن در حال حمله را شناسایی و اجرا کند.
- ۴- انواع مقدماتی گول و فن بدن را اجرا کند.
- ۵- انواع سد کردن و فرار را تعریف کند و انجام دهد.
- ۶- چند نمونه آرایش تهاجمی تیمی را شرح دهد.

حمله

با شوت حریف به دروازه، مرحله حمله برای تیم مقابل آغاز می‌شود. مرحله حمله به نسبت نوع حرکت‌ها و آرایش‌های تیم مقابل شکل‌های متفاوت به خود می‌گیرد که ضد حمله یکی از انواع برجسته آن است. در واقع، حمله عبارت است از حفظ توپ، پیش بردن آن به سمت دروازه حریف و انجام یک شوت موفق برای کسب امتیاز. در یک حمله موفق، هم فنون فردی ویژه حمله و هم فنون گروهی و تیمی مربوط به آن، نقش دارند.

کلیه فنونی که بازیکنان هندبال فرا می‌گیرند و اجرا می‌کنند به فنون انفرادی مشهور است، ولی فنون انفرادی ویژه حمله فرد را در مرحله حمله کمک می‌کنند. شناخت این تکنیک‌ها و توانایی در اجرای آنها نه تنها مهاجم را در حرکات انفرادی خود موفق می‌سازد، بلکه زمینه را برای فعالیت‌های تهاجمی سایر افراد تیم خودی نیز آماده می‌کند.

تکنیک‌های انفرادی در حمله

حالت انفرادی پایه در حمله

از لحظه‌ای که تیم، توپ را به چنگ می‌آورد مرحله حمله آغاز می‌شود. از این لحظه به بعد تمام سعی تیم در این است که با ضد حمله یا توسط یک سازمان تهاجمی منظم و برنامه‌ریزی شده مناسب‌ترین فرصت را برای یکی از نفرات خود فراهم آورد تا او با بیشترین احتمال گل بزند. برای رسیدن به این هدف افراد مهاجم باید از تمام فنون و نقشه‌هایی که می‌توانند حداکثر استفاده را به عمل آورند. یکی از عوامل مهم توفیق در حمله، داشتن وضعیت پایه مناسب برای پرداختن به آن است. وضعیت پایه بدن در حمله به شرح زیر است:

۱- **پاها:** به طور عرضی به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله دارند. پای مخالف دست پرتاب به مقدار نیم قدم جلوتر از پای دیگر است. پنجه پاها قدری به سمت بیرون متمایل اند و مفصل‌های زانو و مچ پا قدری خم هستند. در این حالت وزن بدن به طور مساوی و قدری متمایل به لبه‌های بیرونی روی هر دو پا تکیه دارند.

۲- **بالا تنه:** قدری به سمت جلو خم است و به میزان جزئی به طرف دست پرتاب متمایل است. مرکز ثقل بدن در حدود ناف است که امتداد آن روی یک خط فرضی به مابین دو انگشت شست پا ختم می‌شود.

۳- **سر:** بالاست و چشم‌ها، به طور مستمر، افراد تیم مخالف، افراد تیم خودی و توپ را زیر نظر دارد.

۴- **بازوها:** به طور آزاد در دو طرف بدن، با آرنج‌هایی که تا حدود ۹۰ درجه خم شده‌اند، آویزان هستند. دست‌ها باز و آماده هستند تا توپ را در هر لحظه دریافت کنند.

این نوع وضعیت پایه به مهاجم امکان می‌دهد توپ را به راحتی دریافت کند و آن را سریعاً پاس دهد، به سرعت با توپ یا بدون آن استارت کند و تکنیک‌های حمله را به راحتی و به خوبی به اجرا درآورد.

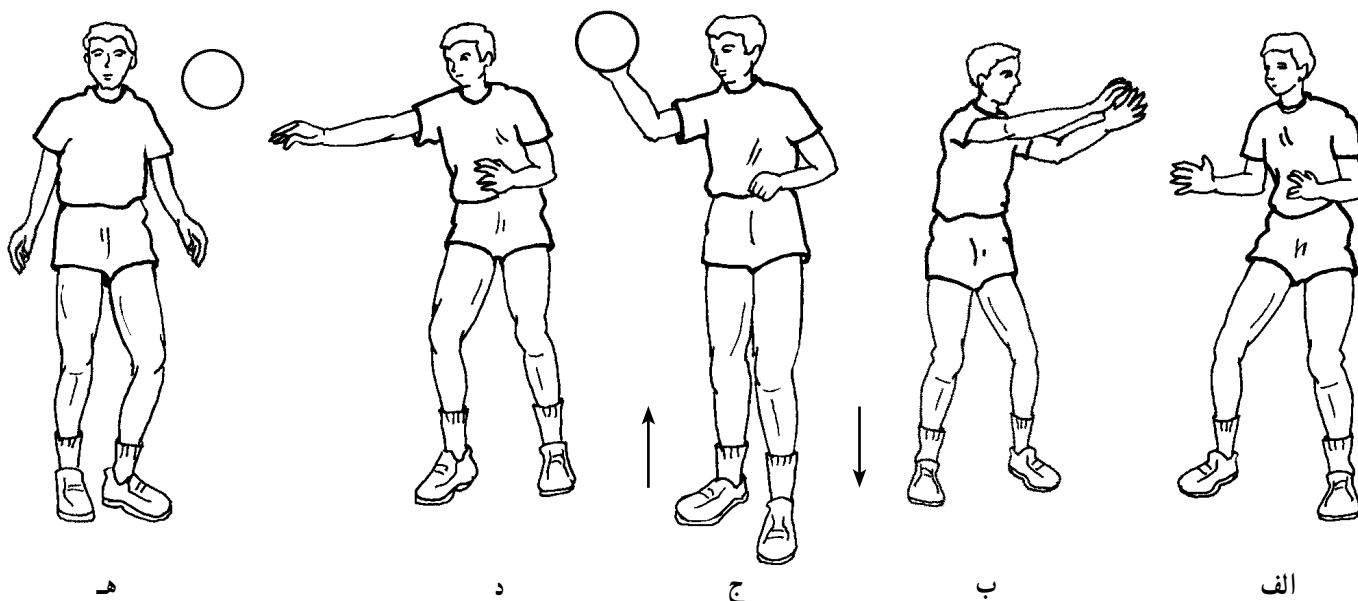
حرکت‌های انفرادی پایه در حمله

وضعیت پایه، که در بالا توضیح داده شد، بسیار زودگذر است. زیرا مهاجم باید بسیار فعال باشد، در مقابله با بازیکن مقابل از او سبقت بگیرد و کار را برای تیم خود آسان کند. حرکت‌های پایه تهاجمی برای بازیکن یکی در عمق (حرکات کشویی) و دیگری در عرض (حرکات جانبی) صورت می‌گیرد.

الف) حرکات کشویی (پیستونی): یک عامل مهم در حرکات، پایه تهاجمی است که مدافعان را تحت فشار مداوم قرار می‌دهد. این فشار مداوم به تیم مهاجم فرصت خواهد داد تا تکنیک‌ها و تاکتیک‌های خود را پیاده کند.

حرکت کشویی از وضعیت پایه تهاجمی (الف) شروع می‌شود. از این وضعیت، هنگامی که بازیکن احساس می‌کند پاس به او می‌رسد با پای جلو حرکت به سمت دروازه حریف را آغاز می‌کند (ب). در حال دویدن توپ را دریافت می‌کند و با نزدیک شدن به دیوار دفاعی نشان می‌دهد که می‌خواهد شوت کند. این امر باعث می‌شود تا مدافع مربوطه به جلو حرکت کند، یا این که دو دفاع مجاور به یکدیگر در جهت حرکت او به یکدیگر و به او نزدیک شوند (ج). با مشاهده حرکت دفاع، دارنده توپ آن را به نزدیک‌ترین یار خود به نحوی پاس می‌دهد که بتواند توپ را در حالی که به سمت دروازه می‌دود، دریافت کند (د). با جدا شدن توپ از دست پاس دهنده، این بازیکن با قدم‌های سریع و کوتاه از پشت به عقب برمی‌گردد (ه) و برای دریافت مجدد توپ در وضعیت پایه حمله قرار می‌گیرد. دامنه این جلو و عقب رفتن در گوشه‌ها که فضا کمتر است بین ۱ تا ۳ و در عقب زمین بین ۳ تا ۶ متر است.

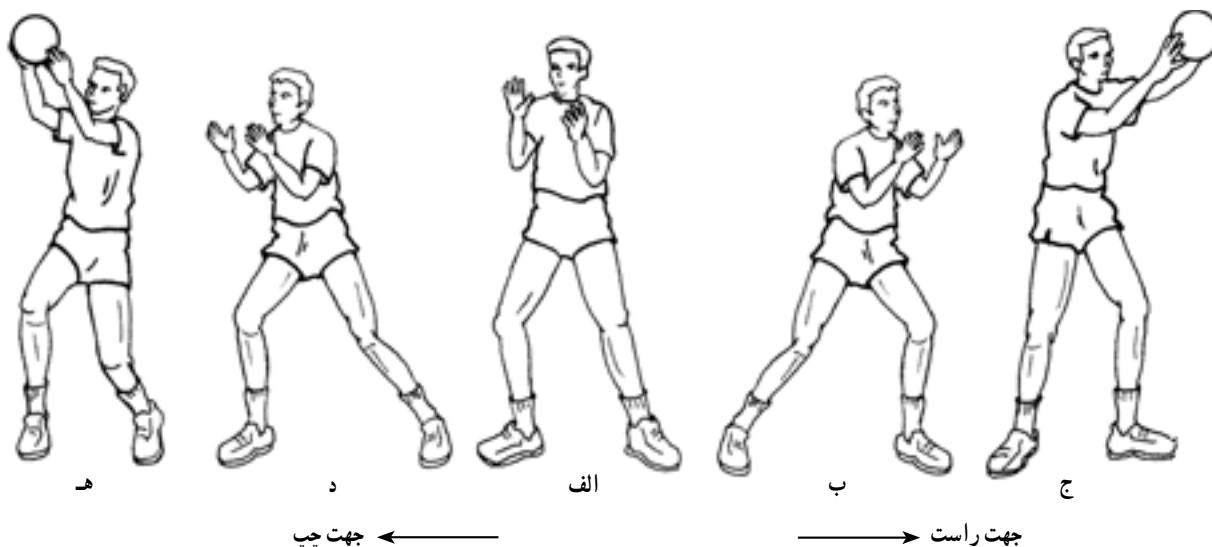
به منظور حفظ توپ و تداوم حرکت توصیه می‌شود که از انجام پاس‌های کور و قرار گرفتن در وضعیتی که انجام پاس را، به ویژه با دست ضعیف، مشکل می‌سازد خودداری شود (شکل ۹-۱).



شکل ۹-۱- حرکت کشویی بازیکن مهاجم

ب) حرکات جانبی^۱: در حالی که حرکات اصلی بازیکنان عقب حمله از نوع کشویی است، بازیکنان گوش به ویژه آنها که در خط بازی می‌کنند به صورت جانبی در عرض زمین رفت و آمد می‌کنند. در اینجا نیز حرکت از حالت پایه تهاجمی شروع می‌شود (الف) و با جابه‌جایی پای طرف حرکت، به کمک یک فشار مختصر پای دیگر، مهاجم در جهت مورد نظر به نقل مکان می‌پردازد (ب). به این ترتیب، بازیکن یک قدم عرضی سریع و کم ارتفاع را بدون قیچی کردن پاها برمی‌دارد و روی لبه بیرونی پا در حالت پایه تهاجمی گذرا قرار می‌گیرد (ج). سُر دادن پاها روی زمین تعادل و سرعت حرکت را بیشتر از پریدن تضمین می‌کند (شکل ۹-۲). در طرف دیگر هم حرکت به همین صورت انجام می‌شود (شکل‌های د و ه).

۱- بعضی مربیان به آن پای پروانه یا پای بکس هم می‌گویند.



شکل ۹-۲- حرکت جانبی بازیکن گوش یا خط

یادآوری می‌شود چون این حرکت به طور مستمر در بین افراد دفاع صورت می‌گیرد لذا، به علت برخورد های بدنی اجرای آسان و پیوسته آن به ندرت مقدور می‌گردد.

مهارت در حفظ و استفاده از حالت پایه تهاجمی عامل مهمی در کارایی مؤثر مهاجم است. حالت و حرکات تهاجمی پایه، که به نحو مطلوب آموزش یافته و ملکه شده باشند، به طور خود به خودی و با صرف حداقل زمان و انرژی صورت می‌گیرد. لذا، بازیکن می‌تواند از این عامل بسیار مهم در تمام طول بازی و بدون احساس خستگی استفاده کند و ضمناً هماهنگی و ظرافت های حرکتی لازم را بین پاها و دست‌ها به وجود آورد.

کار پاها: مهارت و چابکی پاها در نقل و انتقال سریع و ناگهانی بدن و تغییر مسیر حرکت از ویژگی های مهمی است که در بازی هندبال، کاربری وسیع و بسیار مؤثر دارد. مانند هر کار سرعتی دیگر، بخشی از آن ارثی و قسمتی به آموزش و تمرین مربوط می‌شود. در حقیقت، توسط کار، پا است که حالت پایه تهاجمی فعال می‌شود. بدن به نسبت شرایط لحظه ای حمله، جهت می‌یابد و چرخش های درجا و در حرکت بدن که عامل اصلی در غلبه بر دفاع است، صورت می‌پذیرد. یکی از تفاوت های بارز بازیکنان پیشرفته و موفق هندبال کار پای آنها است.

کار دست: در هماهنگی کامل با کار پا صورت می‌گیرد و هدف اصلی آن سرعت بخشیدن به آن و کمک به حفظ تعادل بدن است. نقش آن در زمانی که مهاجم از حالت پایه برای انجام تکنیک های با توپ اقدام می‌کند، اهمیت بیشتری دارد. بازیکن هندبال هنگامی به تکامل می‌رسد که دست های او همیشه در حال آمادگی کامل باشد و کار خود را به صورت خود به خودی، با سرعت و مهارت و بدون صرف وقت و انرژی غیر لازم انجام دهد.

بالاتنه: عمل مهم هماهنگی بین حرکت های پا و دست بر عهده بالاتنه است و با خم شدن، کج شدن به طرفین یا چرخیدن، مشکل برهم خوردن تعادل را حل می‌کند. تمرکز دادن مرکز ثقل بدن در حدود ناف باعث می‌گردد تا حرکات بدن با نرمش و توالی فنی لازم صورت بگیرد.

نبود مهارت و روانی در حرکت های پایه باعث می‌شود بازیکن ریتم و آهنگ بازی را از دست بدهد و رفتار او برای بازیکنان مخالف قبل از اجرا فاش و آشکار شود و در نتیجه مغلوب آنها گردد.

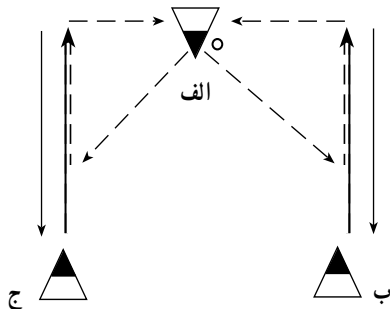
تمرینات برای حرکتهای پایه تهاجمی

الف) حالت پایه تهاجمی

- ۱- افراد در گروههای دو نفره مستقر می‌شوند. یکی از آنها حالت پایه تهاجمی به خود می‌گیرد و دیگری اشکالات او را تذکر می‌دهد. پس از چند تکرار نقش‌ها عوض خواهد شد.
- ۲- تکرار تمرین ۱ از حالت دویدن آهسته؛
- ۳- تکرار تمرین ۲ از حالت دویدن سریع؛
- ۴- تکرار تمرین ۱، ۲ و ۳ با حمل توپ؛
- ۵- دویدن با سرعت‌های متفاوت و در جهات مختلف، دریافت توپ و اجرای حالت پایه تهاجمی پس از توقف سریع.

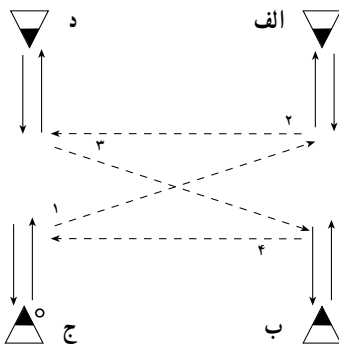
ب) حرکات کشویی

- ۱- گروه‌ها به صورت دو و یا سه نفره در زمین مستقر می‌شوند: در هر گروه، افراد حدود ۵ متر با یکدیگر در عرض فاصله دارند. هر گروه یک توپ در اختیار دارد و بازیکنان ضمن استفاده از آن با دویدن آهسته به جلو و برگشت به عقب حرکت کشویی را تمرین می‌کنند. در این تمرین از ساده‌ترین نوع پاس که به افراد تعلیم داده شده است، استفاده می‌شود.
- ۲- اجرای تمرین ۱ در سه صف موازی به فاصله ۴ تا ۵ متر از یکدیگر: در این تمرین هر بازیکن قبل از پاس حالت شوت را نشان می‌دهد و پس از پاس به انتهای صف خود می‌رود.
- ۳- سه نفر مهاجم به فاصله ۱۰ تا ۱۲ متری دروازه، روبه‌روی چهار مدافع که روی خط ۶ متر مستقر هستند، قرار می‌گیرند. بازیکنان مهاجم که یک توپ در اختیار دارند حرکات کشویی را با هدف برش و نفوذ بین افراد دفاع انجام می‌دهند (شوت نمی‌کنند). دفاع در ابتدا ساکن و سپس نیمه فعال و در پایان فعال می‌شود.



- ۴- تمرین با سه بازیکن: در این تمرین، بازیکن «الف» خط‌زن و دو بازیکن «ب» و «ج» بازیکن‌های عقب زمینی هستند که حرکات کشویی را انجام می‌دهند (شکل ۹-۳).

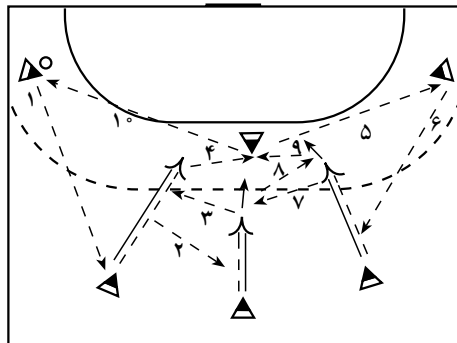
شکل ۹-۳- تمرین حرکت کشویی با یک بازیکن خط و دو بازیکن عقب زمین



- ۵- حرکت کشویی با چهار بازیکن: در این تمرین، بازیکن‌های «ب» و «ج» عقب زمین و دو بازیکن «الف» و «د» بازیکن‌های گوش هستند که هر چهار نفر حرکت کشویی را تمرین می‌کنند (شکل ۹-۴).

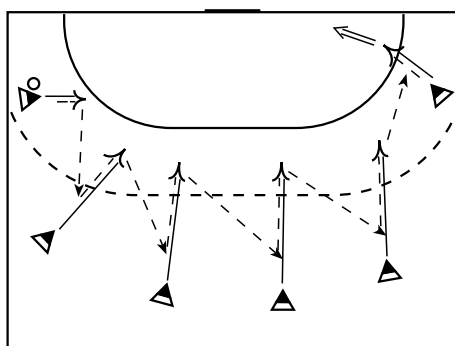
شکل ۹-۴- حرکت کشویی با چهار بازیکن گوش و عقب زمین

۶- تمرین حرکت‌های کشویی با شرکت شش نفر بازیکن: در این تمرین که هر شش نفر بازیکن حمله حضور دارند مسیر حرکت توپ و وضعیت حرکات کشویی بازیکنان به شرح شکل ۹-۵ می‌باشد. توضیح اینکه این تمرین از انواع پیچیده‌تر حرکات کشویی و گردش توپ است که باید به کمک مربی و با حوصله به‌طور تدریجی به آن رسید.



شکل ۹-۵- یک نمونه حرکت کشویی در شرایط واقعی بازی با شش نفر بازیکن

۷- حرکت کشویی با شرکت شش نفر بازیکن: حرکات کشویی و پاس‌ها در این تمرین به شرح شکل ۹-۶ است.

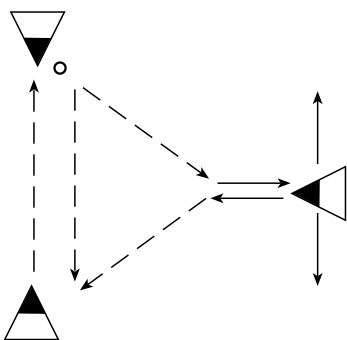


شکل ۹-۶- حرکت کشویی با شرکت شش نفر بازیکن به‌طور موازی

ج) حرکت جانبی

- ۱- در صف یک یا دو نفره افراد در طول یا عرض زمین چندین بار تمرین حرکت جانبی را به‌طور صحیح و از هر طرف، در حالی که دست‌ها در حدود سینه آماده دریافت توپ است، انجام می‌دهند.
- ۲- انجام تمرین ۱ با گردش 180° درجه، بین هر سه یا پنج تکرار برای ادامه مسیر در همان جهت حرکت قبلی. به‌جاگیری دست‌ها و انجام صحیح حرکت پاهای توجه می‌شود.
- ۳- انجام تمرینات ۱ و ۲ در گروه‌های دو نفره و با یک توپ: در این تمرین، توپ توسط یک پاس سریع از توی سینه بین دو بازیکن رد و بدل می‌شود. ضمناً می‌توان موانعی هم برای رد شدن از بین آنها با سرعت‌ها و در جهات مختلف در نظر گرفت.
- ۴- نفرات در گروه‌های سه نفره تقسیم می‌شوند و به هر گروه یک توپ داده می‌شود. دو نفر به فاصله حدود ۴ متر از یکدیگر پاس‌کاری می‌کنند و نفر سوم که روی خط ۶ متر حرکت جانبی را انجام می‌دهد، مسیر توپ را دنبال می‌کند. بین هر چند پاس، این نفر

به جلو حرکت می‌کند، توپی را که توسط یکی از دو نفر پاس دهنده برای او فرستاده شده دریافت می‌کند، آن را پس می‌فرستد و مجدداً پاس‌ها و حرکت جانبی مانند بالا ادامه پیدا می‌کند. به نسبت لازم نفرات تغییر نقش می‌دهند و ضمناً با افزایش فاصله می‌توان تمرین را سنگین‌تر کرد (شکل ۹-۷).



شکل ۹-۷- حرکت جانبی مهاجم به نسبت مسیر توپ

تاکتیک‌های انفرادی در حمله

گول زدن و فن بدن

یکی از تکنیک‌های مهم بازیکن مهاجم، که می‌تواند عملاً در زمینه‌های تاکتیکی هم کاربرد داشته باشد، «گول» است. فن گول باید با چنان سرعت مناسبی اجرا شود که در نتیجه بتوان بازیکن مدافع را با این عمل جا گذاشت. در واقع، عکس‌العمل بازیکن مهاجم باید سریع‌تر از مدافع باشد.

روش‌های متفاوتی از گول زدن وجود دارد. در اینجا به تعدادی از آنها اشاره می‌شود:

الف) گول طبیعی یا غیرمستقیم: هر نوع حالت یا جاگیری طبیعی که باعث گول زدن حریف شود در این دسته قرار می‌گیرد. این نوع گول‌ها، که در گذشته از اهمیت بیشتری برخوردار بود، امروزه با ابداع روش‌های پیشرفته‌تر تا حدودی در حاشیه قرار گرفته‌اند، ولی باز هم متن و زمینه‌های اصلی را تشکیل می‌دهند. گول‌های طبیعی به صورت‌های زیر هستند:

۱- جاگیری: هر نوع استقرار در جای معین از زمین یا دروازه (توسط دروازه‌بان) که موجب گول زدن حریف شود «گول طبیعی» نام دارد.

مثال: دروازه‌بان در موقع شوت پنالتی به تیر دروازه نزدیک‌تر می‌ایستد تا شوت زننده را به شوت سمت دیگر تشویق کند.

۲- تغییر ریتم و جهت حرکت: در صورتی که فرد در دویدن، سرعت را افزایش یا کاهش دهد یا سریعاً بایستد به ویژه اگر تغییر حرکت دهد، دفاع مستقیم در تصمیمات خود مردد می‌شود و در نتیجه آن مهاجم می‌تواند خود را از دست او خلاص کند.

مثال: در ضدحمله یا یارگیری نزدیک، این حرکات می‌تواند دارنده‌ی توپ را به نسبت دفاع مستقیم در امتیاز زمانی قرار دهد.

۳- حرکت دست و پا: جلو گذاردن یا عقب گذاردن پا، حرکات دست یا علایم ریز زمانی و مکانی دیگر می‌تواند اطلاعات غلطی را به دفاع منتقل کند و او را به اشتباه بیاندازد.

مثال: دروازه‌بانی که یک قدم جلو می‌گذارد تا دارنده‌ی توپ را به انجام شوت قوسی تشویق کند، یا دست‌ها را به طور فعال حرکت می‌دهد تا تمرکز شوت کننده را برهم بزند.

۴- علایم غیرکلامی: حرکات سر و به ویژه چشم‌ها و حالت‌های صورت می‌تواند حریف را گول بزند.

مثال: زننده‌ی پنالتی برای گمراه کردن دروازه‌بان به گوشه‌ی راست بالای دروازه نگاه می‌کند ولی شوت خود را به زاویه‌ی چپ پایین می‌زند. یا اینکه دارنده‌ی توپ نگاه و صورت خود را به یار خود در گوش راست زمین معطوف می‌سازد ولی پاس را به گوش چپ می‌دهد.

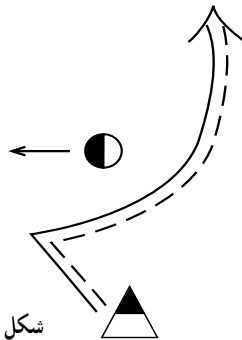
۵- **علایم کلامی:** ادای کلمات یا دادن دستورات و اطلاعات غلط می‌تواند مدافعان را گمراه کند تا فرصت برای پیدا کردن یک نقشه تهاجمی برای تیم دارنده توپ فراهم گردد. به طور مثال بازیکن پخش به بغل راست دستور نفوذ می‌دهد ولی خودش آن را اجرا می‌کند.

هر چند عمل گول در تمام زمین صورت می‌گیرد ولی اثر آن در پرتاب پناستی یا شوت به دروازه، به ویژه اگر فاصله کم باشد، مؤثرتر است زیرا در این فاصله بسیار کوتاه دروازه بان فرصت اصلاح حرکت غلط خود را پیدا نخواهد کرد. دسته دیگر، گول‌های مستقیم هستند که به تعدادی از آنها در زیر اشاره می‌شود:

(ب) **گول حرکت:** این گول به دلیل شروع شدن با حرکت به نام گول حرکت معروف شده است. در اینجا یک نمونه ساده از گول حرکت توضیح داده می‌شود.

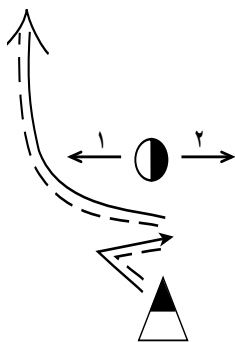
۱- **گول حرکت ساده:** در این گول که ساده‌ترین نوع گول را برای رد شدن از مدافع است، مهاجم توپ را با دو دست داخل سینه نگه می‌دارد ابتدا یک گام با پای موافق جهت گول برمی‌دارد. همزمان با حرکت پا، دست و تنه به سمت حرکت پای گول کشیده می‌شود. با مشاهده شروع حرکت مهاجم، مدافع جهت سد کردن تغییر مسیر می‌دهد. در همین لحظه مهاجم با همان پای گام گول یک گام سریع در جهت مخالف گام گول برمی‌دارد. و از مدافع رد می‌شود (مطابق شکل ۸-۹).

این نکته قابل توجه است که فاصله دارنده توپ با دفاع در زمان انجام حرکت گول باید به اندازه دو برابر طول دست باشد و کشش بدن، همزمان با حرکت پای گول به سمت مسیر گول، بسیار مهم است. در واقع در اینجا گول بدن هم انجام شده است.



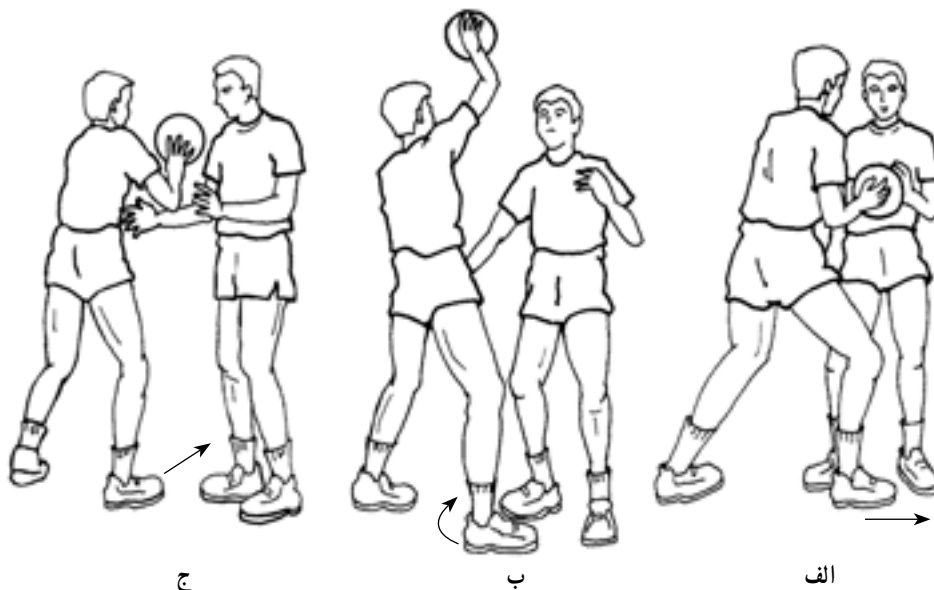
شکل ۸-۹- نحوه اجرای گول حرکت ساده

۲- **گول حرکت دویل:** در این گول دست پرتاب مهاجم از بالای سر مدافع در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت به طرف شانه راست مدافع (مهاجم راست دست) پرتاب می‌شود. به همین جهت به این حرکت فریبنده، گول پرتاب دست گفته می‌شود. برای اجرای این حرکت، مهاجم توپ را در فضا دریافت می‌کند. سپس، در حالی که توپ را با دو دست در داخل سینه محافظت می‌کند با هر دو پا به صورت کج جلوی مدافع فرود می‌آید. سپس، با حرکت پای راست خود، جهت گول مدافع، با کشش بالاتنه و دست راست (الف) به سمت چپ مدافع می‌کشد (ب) و برای برگشت و جاگذاری مدافع با همین پای راست همزمان با چرخش کتف و دست راست از روی مدافع تنه و پای راست خود را از مدافع رد می‌کند (ج).



شکل ۹-۹- گول حرکت دویل

اگر این گول در پشت خط ۶ متر باشد و مهاجم، بعد از این حرکت، بخواهد شوت کند می‌تواند گام سوم را با پای چپ خود همزمان با جهش انجام دهد و شوت را به پایان برساند. (شکل‌های ۹-۹ و ۱۰-۹).



شکل ۹-۱۰- گول پرتاب دست برای رد کردن توپ و بدن از دفاع

۳- گول پاس: از جهت اینکه این نوع گول، شبیه حرکت پاس دادن (با یک یا دو دست ساکن یا در حرکت) انجام می‌شود، آن را گول پاس نام نهاده‌اند. در اینجا به یک نوع از آن اشاره می‌شود:

- گول پاس یک‌دستی: این نوع گول از انواع رایج در هندبال است، زیرا پاس‌های یک‌دستی، به ویژه انواعی که از بالای سر زده می‌شوند، تنوع و کاربری زیادی در این بازی دارند. انجام قسمت اول گول به قدرت پنجه‌های بازیکن در حفظ توپ بستگی دارد. به این ترتیب که اگر پنجه‌ها قوی نباشند دست آزاد جلوی توپ را برای اینکه نیفتد می‌گیرد، ولی اگر پنجه‌ها از قدرت کافی برخوردار باشند پنجه‌های همان دست پرتاب توپ را حفظ می‌کنند و به جای پرتاب، آن را به عقب می‌کشند تا حرکت و پاس دیگری را تدارک ببینند.

گول پاس در هر موقعیت، یک حرکت شکسته بین مرحله اول و دوم گول است که خود بر زیبایی و منحصر به فرد بودن گول می‌افزاید. ولی این توقف کوتاه بین دو مرحله نباید مجموع حرکت بازیکن را سخته‌دار کند (حرکت را از ریتم مناسب بیاندازد) یا اجرای حرکت‌های برنامه‌ریزی شده بعد از گول را با اشکال مواجه سازد. گول پاس دو دستی هم وجود دارد که در بازی واقعی کمتر استفاده می‌شود.

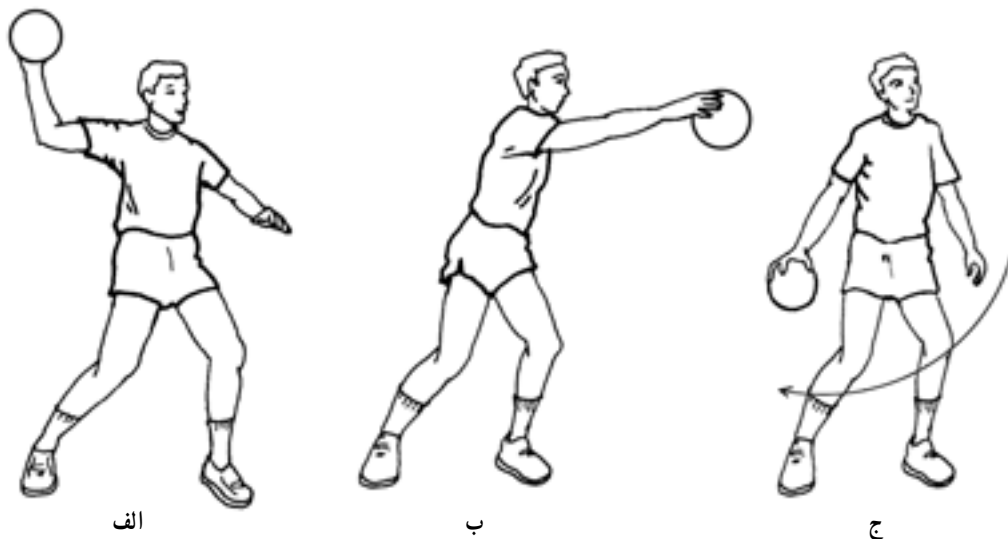
۴- گول شوت: با گول شوت، مهاجم دروازه‌بان و مدافع را متقاعد می‌سازد که توپ در حال شوت به دروازه است. در صورتی که این گول به صورت مؤثر اجرا شود مدافع، برای سد دفاعی یا برخورد بدنی یا هر دوی آنها، به طرف او پیشروی خواهد کرد و این امر به مهاجم امتیاز می‌دهد تا حرکت گول را معمولاً به وسیله دربیل کردن (انجام نوعی دیگر از شوت یا پرش و نفوذ) کامل کند و از آن نتیجه بگیرد. نحوه انجام گول شوت به شرح زیر است:

- آماده‌سازی توپ برای شوت: سازماندهی سریع حمله برای ایجاد موقعیت شوت باعث می‌شود تا دفاع نسبت به هر حرکت حمله‌کنندگان بسیار حساس شود. لذا، با قرار دادن توپ در وضعیت شوت، دفاع مستقیم برای مقابله از خط شش متر فاصله می‌گیرد و به طرف شوت‌کننده هجوم می‌برد.

- نگهداشتن توپ در وضعیت شوت (از بالا): چرخش باسن و بالاتنه و حرکت واقعی دست، گول را مؤثرتر خواهد کرد ولی توپ، در همان وضعیت آماده، برای شوت باقی می‌ماند.

— حرکت توپ به سمت جلو و توقف آن : مهاجم، حرکت شوت از بالا را تا آخرین مرحله انجام می‌دهد، ولی توپ را در آخرین لحظه رها نمی‌کند قدرت پنجه‌های دست در متوقف کردن توپ مهم است. (ضمناً انجام کار فقط با همان دست پرتاب کارایی بیشتر خواهد داشت.)

— پایان حرکت گول شوت : پس از گول شوت، به شرح سه بند بالا، در آخرین لحظه که پنجه‌های دست مانع از خارج شدن توپ از دست می‌شوند، توپ روی یک مسیر دایره‌ای در جهت حرکت عقربه‌های ساعت به سمت پایین آورده می‌شود تا برای حرکت بعدی آماده باشد. در شکل ۹-۱۱ مراحل پایانی این گول نشان داده می‌شود.



شکل ۹-۱۱- مراحل پایانی گول شوت از بالا

یادآوری می‌شود گول شوت باید در شرایط واقعی، که اجرای شوت را منطقی جلوه می‌دهد، صورت گیرد تا مؤثر واقع گردد. محدودیت این گول آن است که تنها در منطقه‌های نزدیک به دروازه که معمولاً شوت از آنجاها صورت می‌گیرد، کاربرد دارد. البته، گول پاس هم همین شکل را دارد که کاربرد آن در جاهای دیگر زمین است.

تمرینات گول

تمرینات مقدماتی

- ۱- دویدن با تغییر مسیرهای زیاد و با سرعت‌های متفاوت بدون توپ؛
- ۲- دنبال کردن نفر جلویی که تغییر مسیرهای زیادی می‌دهد، با سرعت‌های مختلف و بدون توپ؛
- ۳- تغییر مسیرهای زیاد در حال دریبل کردن توپ؛
- ۴- دریافت توپ در فضا، فرود با دو پا و تغییر مسیر سریع.

تمرینات برای گول حرکت

- ۱- در گروه‌های دو نفره، بدون توپ، که یک نفر مجری و نفر دیگر مدافع ثابت است (در تمرینات بعدی دفاع به تدریج فعال‌تر می‌شود)، به نوبت، ریتم و گام‌های گول حرکت ساده انجام می‌شود.
- ۲- اجرای تمرین شماره ۱ بالا در حال دریبل توپ؛
- ۳- در گروه‌های دو نفره، توپ توسط مدافع پاس داده می‌شود و مهاجم گول‌های ساده را انجام می‌دهد.

تمرینات برای گول پرتاب دست

- ۱- در گروه‌های دو نفره، روبه‌روی یکدیگر، با گام‌ها و ریتم گول بدن به سمت راست و سپس پرتاب دست از بالای سر نفر دوم، که روبه‌رو قرار دارد، تمرین می‌شود.
- ۲- تکرار تمرین ۱ بالا با دریافت توپ در فضا و فرود روی دو پا در سمت راست نفر روبه‌رو یا فقط یک مرتبه زدن توپ به زمین توسط بازیکن زنده‌گول.
- ۳- اجرای تمرین ۲ بالا با دریافت توپ از نفر روبه‌رو و تعویض نقش به طور مناسب؛
- ۴- اجرای تمرین ۳ بالا در مقابل یک مدافع نیمه فعال با دریافت توپ از هر دو طرف و سعی در شوت به دروازه؛
- ۵- تمرین گول پرتاب دست در مقابل یک دفاع فعال در یک موقعیت ساختگی بازی به طور رقابتی.

تمرینات گول پاس

- ۱- در گروه‌های دو نفره افراد انواع گول پاس را تمرین می‌کنند. در این تمرین، پس از اینکه حرکت پاس مورد نظر به اجرا درآمد، توپ در آخرین لحظه با همان دست پرتاب یا دو دست، متوقف می‌شود.
- ۲- در گروه‌های دو نفره، دهنده پاس بدون نگاه کردن مستقیم به یار، پاس را اجرا می‌کند و مسیر حرکت توپ را از گوشه چشم دنبال می‌کند (مسیر نگاه باید گول زنده باشد).
- ۳- در گروه‌های سه نفره به شکل مثلث، هر نفر پاس را نشان می‌دهد ولی عملاً به نفر دیگر پاس می‌دهد.
- ۴- دو نفر مهاجم در مقابل یک مدافع با استفاده از انواع گول پاس، توپ را به حرکت درمی‌آورند و مدافع باید سعی کند توپ را به چنگ آورد تا بتواند جای خود را با دهنده پاس عوض کند.

تمرینات گول شوت

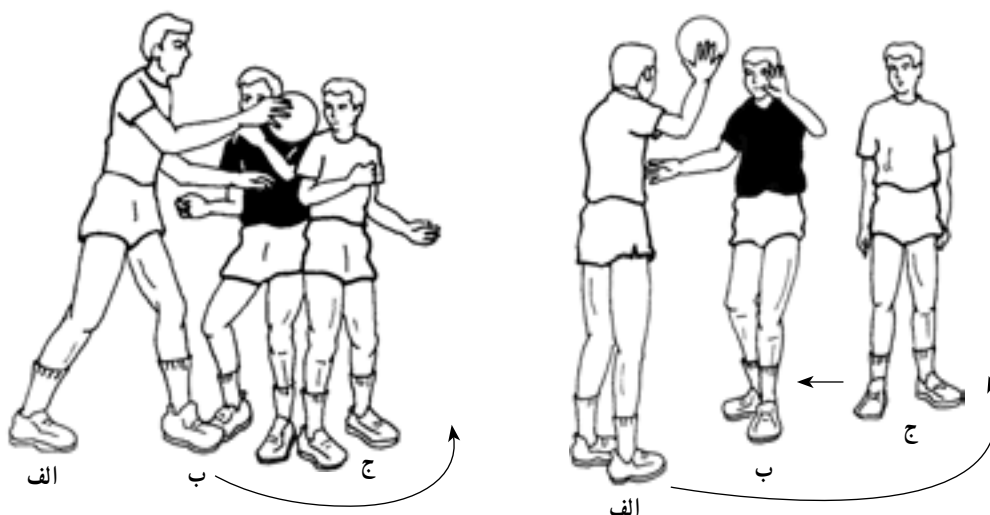
- ۱- پرتاب پنالتی با اجرای انواع گول شوت، با این هدف که دروازه‌بان به سمت غلط حرکت کند.
- ۲- روی پرتاب آزاد از خط ۹ متر در مقابل یک دفاع نیمه فعال، و به کار بردن انواع گول شوت؛
- ۳- اجرای انواع گول شوت از عقب زمین در مقابل یک و سپس دو دفاع نیمه فعال؛
- ۴- انجام پرش و نفوذ در یک موقعیت ساختگی بازی و سپس اجرای انواع گول شوت نزدیک به دروازه؛
- ۵- اجرای انواع گول شوت توسط بازیکنان پست‌های مختلف حمله در مقابل دفاع فعال.

سد کردن تهاجمی (بلاک)

سد تهاجمی عبارت است از گرفتن آزادی عمل مدافع برای حرکت. در این تکنیک تهاجمی یا خود فرد یا یکی از یاران او از مسیری که به این ترتیب باز می‌شود برای نفوذ استفاده می‌کند. برخلاف سایر تکنیک‌های تهاجمی، در این نوع سد کردن مهاجم به مدافع نزدیک می‌شود تا در مجاورت او راه و حرکتش را غیرمقدور یا محدود سازد. مقررات بازی نیز اجازه می‌دهد که بازیکن مهاجم، در صورتی که از دست‌هایش استفاده نکند، راه حریف دارنده توپ یا بدون توپ را با تنه خود سد کند. البته، این تکنیک تهاجمی اصولاً کاربردهای تاکتیکی دارد، ولی موفقیت آن در گرو اجرای دقیق و صحیح تکنیکی آن است که چون توسط یک بازیکن انجام می‌شود در زیر مجموعه تکنیک‌های تهاجمی انفرادی قرار می‌گیرد. سد کردن تهاجمی در شرایط مختلف به صورت‌های زیر انجام می‌شود:

انواع سد تهاجمی

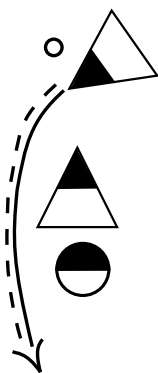
- ۱- یک نوع خیلی رایج آن سد کردن مدافع برای باز کردن راه دارنده توپ است (شکل ۹-۱۲).



شکل ۹-۱۲- سد مدافع ب توسط مهاجم ج برای فرار مهاجم الف

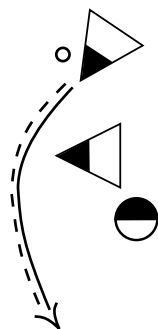
در این تصویرها بازیکن «الف» مهاجم در حال حرکت است و بازیکن «ج» یاری است که مدافع «ب» را سد می‌کند. این نوع سد کردن می‌تواند از پهلو، پشت و سینه، به‌طور ثابت یا درگذر استفاده شود.

۲- سد از پشت: هنگامی صورت می‌گیرد که مهاجم، مستحکم روی دو پا تخت پشت خود را به مدافع می‌چسباند و مانع حرکت و دخالت او می‌شود (شکل ۹-۱۳).



شکل ۹-۱۳- سد تهاجمی از پشت

۳- سد تهاجمی از پهلو: هنگامی صورت می‌گیرد که مهاجم، پهلو و شانه خود، به ویژه زانوی نزدیک خود را به مدافع تکیه می‌دهد (شکل ۹-۱۴). امتیاز این سد برای مهاجم، موقعیت بهتر برای فرد است و اشکال آن کوچکی سطح سد است.



شکل ۹-۱۴- سد تهاجمی از پهلو

۴- **سدّ تهاجمی با سینه**: هنگامی صورت می‌گیرد که مهاجم، با پاهای استوار، با سینه راه مدافع را به سمت دلخواه می‌بندد. مهاجم، از نظر اینکه رویش به طرف مدافع است بهتر می‌تواند او را کنترل کند، ولی چون پشت به توپ و بازی دارد موقعیت او برای دخالت در بازی ضعیف‌تر است (شکل ۹-۱۵).



شکل ۹-۱۵- سدّ تهاجمی با سینه

کاربرد انواع سدّ تهاجمی

با توجه به موقعیت بازی و نحوه جاگیری مدافع، بازیکن مهاجم می‌تواند از قسمت‌های مختلف بدن او را سد کند که انواع متفاوت آن به شرح زیر ارائه می‌شود:

۱- **سدّ مدافع از جلو**: این نوع سد کردن به مهاجم دیگر فرصت می‌دهد تا از بالای سر مدافع به دروازه شوت کند. در این صورت، بهتر است پشت نفر سدکننده به سینه مدافع باشد.

۲- **سدّ مدافع از پهلو**: در این سد، پشت یا سینه مهاجم سدکننده به شانه و پهلو مدافع تکیه می‌کند.

۳- **سدّ پوششی**: در این نوع سد کردن مهاجم با همراهی حرکت‌های مدافع سعی می‌کند تا زمانی که لازم است بین او و دارنده توپ حایل شود.

۴- **کشیدن مدافع به سد**: در این نوع سد کردن، مهاجم سعی می‌کند راه را نه برای هم تیمی، بلکه برای خود باز کند. به این ترتیب با توپ به طرف یار خود، که در نقطه مطلوب مستقر است، حرکت می‌کند و سپس به نحوی از نزدیک او عبور می‌کند که مدافع پشت این یار گیر کند و نتواند در حرکت او به سمت دروازه مداخله کند.

قابل توجه است که در انواع سدّ تهاجمی، مهاجم می‌تواند با توپ یا بدون توپ باشد. در صورتی که فرد توپ را در اختیار داشته باشد، برای موفق شدن لازم است از تکنیک‌های خوب و بالایی در انواع گول و ضربه توپ به زمین برخوردار باشد. چنانچه بازیکن مهاجم کار سد کردن را بدون توپ انجام دهد، در این صورت ضرورت دارد که حرکات خود را با زمان نزدیک شدن توپ تنظیم کند و در آن دقیق باشد.

تمرینات برای سدّ تهاجمی

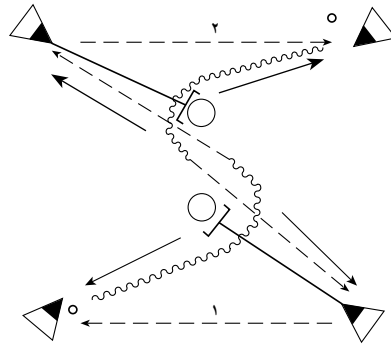
تمرینات آمادگی

۱- در گروه‌های دو نفره افراد به طور مکرر درجا پرش می‌کنند و در فضا شانه به شانه، سینه به سینه یا پشت به پشت با یکدیگر برخورد می‌کنند.

۲- گروه‌های دو نفره، به آرامی در کنار یکدیگر می‌دوند و گاه و بیگاه، شانه به شانه یا سینه به سینه با یکدیگر برخورد می‌کنند.

۳- گروه‌های دو نفره، سعی می‌کنند در یک محدوده کوچک یکدیگر را با فشار شانه، سینه یا پشت از محدوده بیرون کنند.

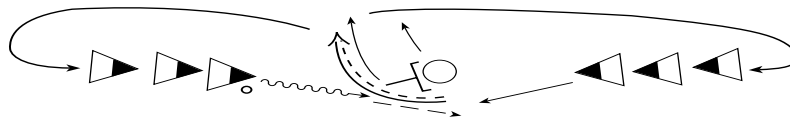
۴- اجرای تکنیک‌های سد کردن به طور پیوسته در دو گروه سه نفره، که در هر گروه یک نفر مدافع وجود خواهد داشت. این تمرین تنها با یک توپ اجرا خواهد شد (شکل ۹-۱۶).



شکل ۹-۱۶- تمرین سد کردن در دو گروه سه نفره با یک توپ

تمرینات سد کردن با محافظت از دارنده توپ

۱- در گروه‌های سه نفره مانند شکل ۹-۱۷، دارنده توپ با دربیله به سمت یار دیگر، که از جهت مخالف به طرف او در حرکت است، پاس می‌دهد و تکنیک‌های سد کردن را انجام می‌دهد. سپس، با حایل کردن بدن در مقابل مدافع که حدود پنجاه درصد فعال است، دارنده توپ را ضمن حرکت محافظت می‌کند. مهاجم دارنده توپ در پایان یا پاس می‌دهد و یا به دروازه شوت می‌کند.

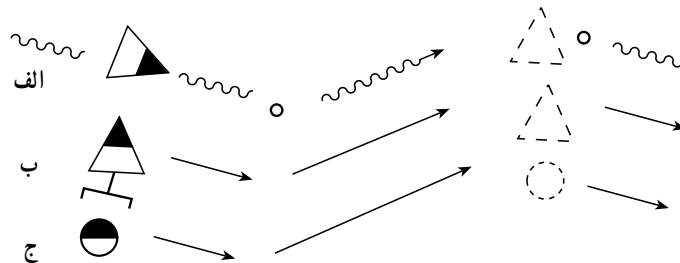


شکل ۹-۱۷- سد و محافظت کردن دارنده توپ از مدافع مزاحم

۲- در گروه‌های سه نفره، که یک نفر مدافع است، تکنیک‌های سد کردن با محافظت از دارنده توپ اجرا می‌شود (شکل ۹-۱۸).

۳- تکرار تمرین ۲ در بازی ساده شدن سه نفر در مقابل سه نفر با مدافعان کم تحرک؛

۴- دو نفر مهاجم در مقابل یک نفر دفاع نیمه فعال، یکی از آنها (ب) سعی می‌کند دارنده توپ را (الف)، که در حال حرکت به سمت مطلوب است، در طول راه، در برابر مداخله مدافع (ج) محافظت کند (شکل ۹-۱۸).

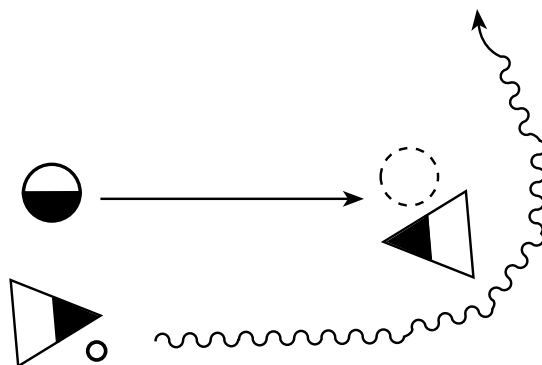


شکل ۹-۱۸- محافظت مهاجم (ب) از دارنده توپ (الف) در مقابل مدافع (ج)

توضیح: در شکل ۹-۱۸ فقط سه بازیکن شرکت دارند که دوباره رسم شده‌اند.

تمرین برای کشیدن مدافع به سد

۱- دو نفر مهاجم در مقابل یک مدافع نیمه فعال در یک فضای محدود به صورتی حرکت می‌کنند که مهاجم دارنده توپ بتواند در وضعیت‌های مختلف، مدافع را به سمت یار بدون توپ خود هدایت کند و در یک فرصت مناسب به نحوی به طرف دروازه نفوذ کند که یار خودی بین او و مدافع قرار داشته باشد (شکل ۹-۱۹).



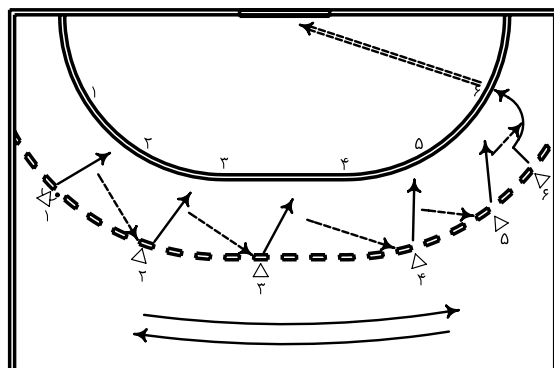
شکل ۹-۱۹- کشاندن مدافع به کمند سد مهاجم دوم

۲- بازی سه مهاجم در برابر سه مدافع در یک فضای محدود. دارندگان توپ سعی می‌کنند، با کشیدن مدافع به سد یکی از یاران خود، فرصت شوت به دروازه را به دست آورند. از دست دادن توپ موجب تغییر نقش دو تیم خواهد شد.
۳- تکرار تمرین شماره ۲ در شرایط نزدیک‌تر و نهایتاً در شرایط واقعی بازی.

چند آرایش ساده تیمی در حمله

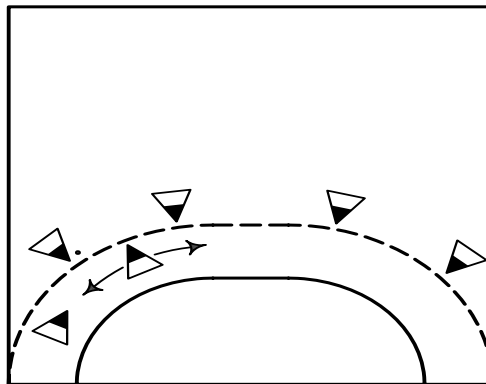
به نسبت موقعیت بازی و شکل و روش دفاعی، بازیکنان در حال حمله انواع گوناگونی از حالت‌ها و روش‌ها را به کار می‌گیرند که نمونه‌های بسیار متداول آنها به شرح زیر است:

۱- **حمله خطی یا زنجیری:** در این نوع حمله، همه افراد روی یک خط، در اطراف محوطه ۹ متر دروازه تیم مقابل جای‌گیری می‌کنند (فاصله همه بازیکنان از خط ۹ متر یک مقدار مساوی است). هدف از این نوع جای‌گیری گردش توپ به شیوه‌ای است که سرانجام، موقعیت شوت برای یکی از بازیکنان گوش که در زاویه‌های راست و چپ زمین قرار دارند، به وجود آید (شکل ۹-۲۰).



شکل ۹-۲۰- حمله خطی (شش - صفر)

۲- **حمله با استفاده از یک پاس دهنده در داخل محوطه ۹ متر:** در این نوع حمله یکی از بازیکنان وارد محوطه ۹ متری می‌شود و به گونه‌ای قرار می‌گیرد که روی او به طرف بازیکنان خودی (پشت به دروازه) قرار گیرد و بتواند در این حالت افراد شوت‌زن یا بازیکنان بغل راست و چپ را که برای دریافت پاس و شوت به داخل محوطه ۹ متر هجوم می‌آورند ببیند و در صورت در اختیار داشتن توپ، به آنها پاس دهد. در واقع می‌توان نتیجه گرفت که وظیفه اساسی این بازیکن پاس دادن است، اما در صورت پیش آمدن فرصت، او نیز باید شوت‌زن ماهری باشد تا خطر از همه طرف برای تیم مدافع وجود داشته باشد (شکل ۹-۲۱).



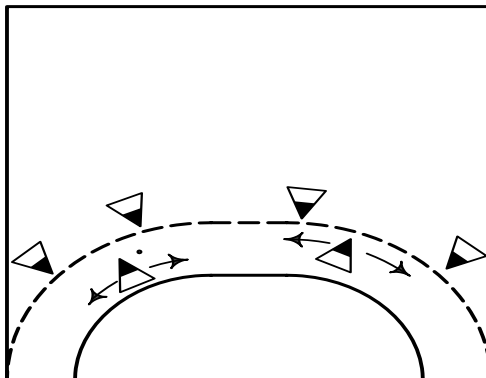
شکل ۹-۲۱- حمله (۵-۱)

۳- **حمله با استفاده از یک یار خط‌زن در نزدیکی خط ۶ متر:** محل این بازیکن معمولاً در حدود 10° تا 20° سانتی‌متری خط ۶ متر دروازه حریف است و وظیفه اصلی او بر سه گونه است:
الف) چون این بازیکن در جای خوبی قرار دارد، چنانچه دیگر بازیکنان در دفاع به او کمک کنند، او می‌تواند به راحتی شوت کند.

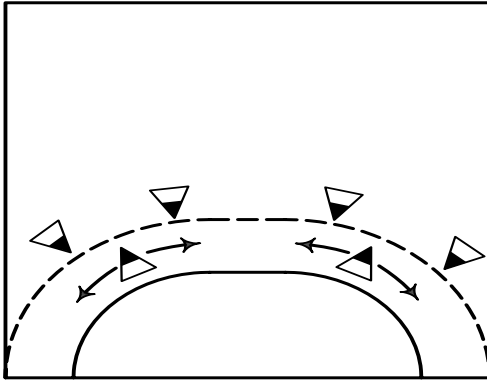
ب) او می‌تواند با دفاع مستقیم خود دیگر بازیکنان حمله را، بدون مانع، در موقعیت شوت قرار دهد.
ج) سرانجام می‌توان از این بازیکن برای حمایت افرادی که در حال پرش شوت می‌کنند استفاده کرد.

۴- **حمله با استفاده از دو نفر پاس‌دهنده:** در این روش

افراد به صورت ۲-۴ می‌ایستند. محل جاگیری دو نفر بازیکن داخل ۹ متر، اندکی دورتر از خط ۶ متر و تقریباً در موازات تیرهای دروازه حریف است. کار این دو مهاجم در جهت عکس یکدیگر است. یعنی وقتی یکی از آنها در موقعیت شوت قرار می‌گیرد دیگری نظر مدافعان را، برای دور کردن آنها از او، به طرف خود جلب می‌کند (شکل ۹-۲۲).



شکل ۹-۲۲- حمله (۴-۲)



شکل ۹-۲۳- حمله (۲-۴) با یک خطزن

۵- حمله با استفاده از یک پاس دهنده و یک خطزن:

نوع هم‌فکری و همکاری و تفاهم کامل بین این دو بازیکن در به ثمر رساندن حمله بسیار مهم است. به گونه‌ای که در قسمت‌های دوم و سوم بالا گفته شد. این دو بازیکن می‌توانند وظایف یکدیگر را به عهده بگیرند و به این ترتیب، انواع گوناگونی از موقعیت‌های خطرآفرین و بسیار حساس را برای مدافعان فراهم آورند.

اما آنچه به طور متداول و معمول در شروع حمله از این دو بازیکن انتظار می‌رود، این است که بازیکن پاس دهنده مانند آنچه گذشت - کار پخش توپ را به عهده گیرد و بازیکن نزدیک به خط ۶ متر حرکت‌های نهایی حمله را همراهی کند (شکل ۹-۲۳).

واژه‌نامه

حمله: با صاحب شدن توپ حمله تیم آغاز می‌شود و هدف آن پیش بردن توپ به صورت‌ها و وضعیت‌های مختلف برای شوت به دروازه حریف است.

سازمان تهاجمی: انواع نقشه‌های تهاجمی که تیم برای غلبه بر تیم مقابل و شوت به دروازه به اجرا درمی‌آورد که به آن آر ایش تهاجمی تیمی هم می‌گویند.

حرکت پیستونی: حمله مهاجم دارنده توپ به حوالی خط ۶ متر تیم مقابل برای جلب نظر و یا شوت به دروازه و برگشت به عقب که به آن حرکت کشویی هم می‌توان گفت.

فن بدن: گول زدن مدافع مستقیم با حرکت بدن.

فن پاس: گول زدن مدافع روی پاس.

فن حرکت: گول زدن مدافع روی جهت حرکت که به صورت ساده و یا دوپل انجام می‌شود.

گول شوت: نشان دادن حرکت شوت برای برهم زدن تعادل مدافع و اجرای تکنیک دیگر.

گول پرتاب دست: نشان دادن حرکت پاس از یک سمت و انجام آن از سمت دیگر

سد یا بلاک تهاجمی: متوقف یا غیرمؤثر کردن یک مدافع برای بازکردن راه حرکت هم تیمی دارنده توپ که توسط یک یا چند مهاجم صورت می‌گیرد.

خطزن یا بازیکن خط: مهاجمی است که روی خط ۶ متر تیم مخالف در سازمان دفاعی ایجاد اختلال و فضا سازی می‌کند و یا با استفاده از فرصت‌ها به دروازه شوت می‌کند.

به سؤالات زیر پاسخ دهید و موارد فنی آنها را بر حسب مورد به طور عملی نشان دهید.

۱- حرکتهای انفرادی پایه در هندبال را نام ببرید و نشان دهید.

۲- حرکت کنشویی (پیستونی) را شرح دهید.

۳- انواع فریبهای بدنی را نام ببرید و هدف آنها را شرح دهید.

۴- انواع شوتهها را نام ببرید و یکی را به دلخواه شرح دهید.

۵- گول پاس را شرح دهید و اجرا کنید.

۶- چند نمونه از آرایشهای تیمی حمله را شرح دهید.