

۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش

کد واحد کار	۳۴۲۱۰۲۹۱۰۲	نام واحد کار	هندبال	شاخه تحصیلی	فنی و حرفه‌ای	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمان	۳۴۲۱۰۲۹۱۰۲۰۴	پیمانه:	هندبال	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	بهداشت و سلامت		
کد درس		درس:	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	۱۱

الف) پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	لمس توپ را نشان دهد	با در اختیار قرار دادن توپ به هنجریان و توضیحات هنرآموز درباره آن اندازه‌های مختلف آن را لمس کنند.
۲	۲	انواع دریافت توپ و نحوه نگهداشتن آن را در دست‌ها نشان دهد.	با در اختیار قرار دادن توپ به هنجریان انواع دریافت توپ را در گروه‌های دو نفره به صورت عملی با نظارت هنرآموز انجام دهد.
۳	۲	دریافت در وضعیت‌های مختلف را نشان دهد.	دریافت در وضعیت‌های مختلف را توسط هنجریان در گروه‌های دو نفره به صورت عملی با نظارت هنرآموز انجام دهد.
۴	۲	انواع پاس‌ها را اجرا کند.	آموزش انواع پاس توسط هنرآموز و اجرا در گروه‌های دو نفره توسط هنجریان
۵	۲	انواع شوت‌ها را نشان دهد.	آموزش انواع شوت توسط هنرآموز و اجرا در گروه‌های دو نفره توسط هنجریان

آموزش انواع دریل توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع دریل‌ها را اجرا کند.	۲	۶
آموزش انواع پاس توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های پیشرفته پاس را اجرا کند	۳	۷
آموزش انواع شوت توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های پیشرفته شوت را اجرا کند	۳	۸
آموزش انواع دریل توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های پیشرفته دریل را اجرا کند	۳	۹
آموزش انواع تکنیک‌های حمله فردی توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های حمله فردی را نشان دهد.	۴	۱۰
آموزش انواع تکنیک‌های حمله گروهی توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های حمله گروهی را نشان دهد.	۴	۱۱
آموزش انواع تکنیک‌های دفاع فردی توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های دفاع فردی را نشان دهد.	۴	۱۲
آموزش انواع تکنیک‌های دفاع گروهی توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های دفاع گروهی را نشان دهد.	۴	۱۳
آموزش انواع تکنیک‌های دو و چند نفره توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	تکنیک‌های دو و چند نفره براساس چیدمان - آرایه‌های مختلف در زمین را شرح دهد	۵	۱۴
آموزش نحوه اجرای آزمون‌های انواع مهارت‌ها در هندبال توسط هنرآموز و اجرای عملی تمرینات توسط هنرجو	انواع آزمون‌های مهارتی هندبال را توضیح دهد.	۶	۱۵
توضیح توسط هنرآموز	به‌کارگیری استانداردها و نکات ایمنی هنگام اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌های هندبال	ایمنی	۱۶
			۱۷
			۱۸

<p>ب) وسعت محتوی</p> <p>مفهوم وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه پرتاب را بیان کند. مفهوم استقرار و حرکت در زمین بر اساس تکنیک‌های پایه (بدون توپ و با توپ)، پاس، شوت و دریبل را بیان کند. تکنیک‌های پایه و مقدماتی در زمین را اجرا کند.</p> <p>مفهوم استقرار و حرکت در زمین بر اساس تکنیک‌های پیشرفته (بدون توپ و با توپ)، انواع پاس، شوت، دریبل و بازی بدون توپ را بیان کند.</p> <p>تکنیک‌های پیشرفته در زمین را اجرا کند. مفهوم حرکت‌ها و تمرینات یک در یک - - مفهوم حمله و دفاع یک در یک را شرح دهد. تاکتیک‌های یک در یک بر اساس موقعیت قرارگیری در زمین را اجرا کند. مفهوم حرکت‌ها و تمرینات دو و چند نفره بر اساس موقعیت‌های مختلف را بیان کند. تکنیک‌های دو و چند نفره بر اساس چیدمان آرایه‌های مختلف در زمین را اجرا کند. مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون‌ها و سنجش مهارت‌ها (تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها) را بیان کند. آزمون‌های استاندارد را اجرا کند.</p>
<p>ج) سازماندهی محتوی</p> <p>دانش و مهارت مرحله ۱ را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۲ را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۳ را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۴ را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۵ را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۶ را به طور تلفیقی بیان کند.</p>
<p>د) مواد و رسانه‌های یادگیری</p> <p>هنرجو: فیلم، نرم افزار آموزش مجازی، کارت آموزشی، ماکت آموزشی،</p> <p>هنرآموز: کتاب راهنمای معلم، فیلم</p>
<p>ه) استاندارد فضا</p> <p>زمین استاندارد ۴۰×۲۰ - دروازه ۳×۲ - نور کافی اندازه‌های دور زمین و پشت دروازه‌ها</p>
<p>و) تجهیزات آموزشی</p> <p>کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز</p>
<p>ز) سنجش و ارزشیابی</p> <p>چک لیست - مشاهده - آزمون‌های استاندارد</p>
<p>ح) الزامات اجرایی</p> <p>به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش دهد.</p> <p>برگزاری کلاس‌های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب‌های درسی</p> <p>آموزش معلمان در به‌کارگیری فناوری‌های جدید در آموزش</p>

قرآن کریم در مورد اهمیت ورزش می‌فرماید:
وَأَعِدُّو لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

(سوره انفال - آیه ۶۰)

هر مقدار که می‌توانید در برابر دشمنان توانایی و قدرت کسب کنید.

تاریخچه تکمیلی

هومر تاریخ‌نویس مشهور یونان در کتاب معروف خود اودیسه از ورزش هندبال با نام اورانیا یاد کرده است. بازی هندبال در سال ۶۰۰ قبل از میلاد روی یکی از دیوارهای آتن قدیم حجاری شده بود که در سال ۱۹۲۶ کشف شد. در قرن‌های شانزدهم و هفدهم میلادی خانم‌های درباری و شوالیه‌ها به این بازی که تغییر مختصری یافته بود می‌پرداختند و شاعران وقت، آن را اولین بازی تابستانی نام نهاده بودند. کزادکخ - معلم ورزش آلمانی در سال ۱۸۹۰ هندبال را به صورت جدیدتری با نام «رافابل اشپیل» معرفی کرد که از آن پس آن را به صورت هندبال یازده نفره بازی می‌کردند که شباهت زیادی به یکی از بازی‌های محلی چک اسلواکی به نام «هاژنا» داشت. پس از جنگ جهانی اول، آقای هرمان رئیس فدراسیون هندبال آلمان خدمت بسیاری برای گسترش و رشد این رشته کرد، البته دکتر «کارل شلنز» استاد دانش‌سرای عالی تربیت بدنی و ورزش که او را پدر علم هندبال نامیده‌اند، در سال ۱۹۲۰ مقررات این ورزش را تدوین کرده و آن را در کلاس‌های خود به مرحله اجرا درآورد، پس از او شاگردانش موجبات گسترش این رشته را در سراسر آلمان فراهم کردند. در کشورهای شمالی به دلیل سردی هوا این ورزش در سالن انجام شد که این امر باعث پیدایش هندبال هفت نفره امروزی شد. از نظر تشکیلات بین‌المللی هندبال جزء فدراسیون بین‌المللی دو و میدانی محسوب می‌شد، اما به دلیل اهمیت این رشته در سال ۱۹۳۱ کمیته بین‌المللی المپیک اجازه داد که هندبال جزء بازی‌های المپیک در آتن باشد.

هندبال در ایران

در سال ۱۳۴۴ شمسی که دکتر امیرتاش، پدر علم هندبال، پس از پایان دوره لیسانس در رشته تربیت بدنی و ورزش از کشور فرانسه به ایران مراجعت کرد گفت‌وگوها و اقدامات اولیه‌ای را جهت تأسیس فدراسیون هندبال ایران انجام داد.

از طریق کمیته ملی المپیک و گرفتن مدارک از فدراسیون بین‌المللی هندبال، مقدمات پیدایش ورزش هندبال ۷ نفره در ایران فراهم شد اما با تغییرات اداری در کمیته ملی المپیک این امر متوقف ماند. در سال ۱۳۵۲ با توجه به پشتوانه که از نظر تعداد بازیکن و مربی هندبال در کشور ایجاد شد، سازمان تربیت بدنی وقت به این ورزش توجه نمود و سرانجام در سال ۱۳۵۴ فدراسیون هندبال کشور تأسیس گردید و شخصی به نام هارون مهدوی عهده‌دار امور آن شد.

رویکرد آموزشی در کتاب هندبال

بسیاری از حرکات عادی زندگی روزمره و همچنین مهارت‌های مربوط به رشته‌های مختلف ورزشی همه در هندبال تیمی یکجا جمع شده‌اند که باعث جذابیت این رشته خاص می‌شوند اما به شرطی که جذابیت رشته از بازیکنان گرفته نشود. شرکت‌کنندگان به صورت بالقوه تمایل به بازی خواهند داشت و نکته مهم در آموزش این است که این میل را با قوانین مختلفی که در بازی وجود دارد، از بین نبریم. برای نیل به این هدف می‌بایست اجازه دهید تا شرکت‌کنندگان در قالب بازی‌های مفرح با اهداف یادگیری بازی و با چند قانون ابتدایی شروع به فعالیت کنند و از بازی لذت ببرند. هرچه مهارت‌های فردی بازیکنان پیشرفته‌تر می‌شود قوانین بازی بیشتر شده و مهارت‌ها به بازی اضافه می‌گردند. ترتیب اهمیت آموزشی برای بازیکنان به صورت زیر ارائه می‌گردد:

جابه‌جایی با توپ (که شامل مهارت‌های زیر می‌شود):

۱ آشنایی با توپ یا مهارت کار با توپ

تعویض دست در حین مالکیت توپ، فریب با توپ، پاس‌های ترکیبی، شوت‌ها و فریب‌ها

۲ دریبل

تعادل حرکتی در حین دریبل و گام برداشتن، تغییر جهت دادن، دریبل با سرعت و تغییر وضعیت در حین دریبل

۳ پاس دادن

مدل‌های مختلف پاس، ترکیب راه رفتن‌ها و دویدن‌ها با پاس و در عین حال تصمیم‌گیری

۴ دریافت کردن

دریافت بدون نقص و دریافت در حین حرکت و جابه‌جایی

۵ گول زدن

توسعه مهارت‌های فردی در حمله و جابه‌جایی‌های مختلف، حرکت کشویی یا پیستونی، تغییر مسیر با گام‌های مختلف

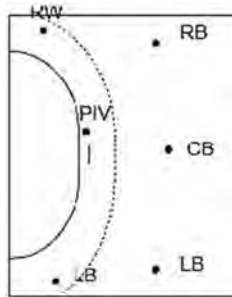
۶ شوت کردن

در سرعت‌های مختلف، با آهنگ‌های متفاوت، توانایی در رد کردن موانع با دقت و سرعت بعد از یادگیری موارد ذکر شده، حالا می‌بایست تمرکز بر بهبود مهارت‌ها، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها باشد و از اینجا به بعد تخصصی‌سازی صورت می‌پذیرد.

پست‌ها یا مناطق تخصصی در هندبال

گوش	<ul style="list-style-type: none"> ■ باید سرعتی باشد ■ پرش‌کننده خوبی باشد، انعطاف‌پذیری بدنی خوبی در پرش و تغییر وضعیت بدن در فضا داشته باشد. ■ به راحتی بتواند از مهارت افت بدن و شیرجه استفاده کند، بتواند در فضا به سمت دروازه چرخش کند. ■ گول زننده و شوت‌کننده خوبی باشد، بتواند به راحتی مسیرش را تغییر دهد. ■ شوت‌کننده خوبی از زوایای مختلف، حتی زاویه بسته باشد، بتواند شوت‌های چرخشی یا لوپ را به راحتی اجرا کند.
خط زن	<ul style="list-style-type: none"> ■ تقریباً شبیه گوش می‌باشد. ■ دو نوع خط زن داریم: قوی و سخت که به قدرتش تکیه می‌کند و سرعتی و مهارتی که بر ظرافت حرکتی و فکرش تکیه می‌کند. ■ سخت برای دفاع در نگه داشتن او و بهترین موقعیت‌ساز برای هم تیمی‌ها ■ شوت‌زننده بسیار خوب در ازدحام دفاع، شیرجه‌زننده خوب، توانایی حرکت در زوایای مختلف، توانایی در پرتاب شوت لوپ و چرخشی
بغل گوش چپ و راست	<ul style="list-style-type: none"> ■ شوت زننده‌های خوبی هستند، توانایی در ارسال پاس‌های متنوع عالی به گونه‌ای تخصصی و با کمترین امکان اشتباه ■ توانایی بالا در تغییر مسیر در حین حرکت با توپ و بدون توپ ■ تاکتیک‌های حمله و قوانین مربوط به آن را به خوبی می‌داند و اجرا می‌کند. ■ همکاری خوبی با هم تیمی‌های خود دارد.
بازیکن میانی با پخش	<ul style="list-style-type: none"> ■ تقریباً شبیه بازیکن منطقه بغل گوش می‌باشد. ■ توانایی در اجرای تغییر مسیرهای سرعتی با توپ و بدون توپ ■ توانایی در اجرای انواع گول‌های با توپ و بدون توپ ■ شوت زننده عالی در تمامی فاصله‌های دور و نزدیک به دروازه ■ مهارت‌های ارتباطی بالایی دارد و خوش فکر می‌باشد. ■ از خلاقیت بالایی برخوردار است.
دروازه‌بان	<ul style="list-style-type: none"> ■ دارای عکس‌العمل بالا ■ به راحتی می‌تواند مسیر شوت را تشخیص داده و راه شوت را سد کند. ■ پاس‌دهنده عالی در پاس‌های ضدحمله ■ مدافع عالی، دارای سرسختی ذهنی بالا، تشنه سد کردن مهاجم

نمایش پست‌های مختلف زمین در حمله



RW: Right Wing

LW: Left Wing

PIV: Pivot

LB: Left Back

CB: Centre Back

RB: Right Back

گوش راست

گوش چپ

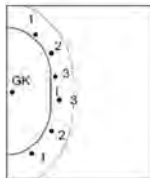
خط زن

بغل گوش چپ

میانی یا پخش

بغل گوش راست

پست‌های مختلف زمین در دفاع



۱: Wing Defender

۲: Number ۲ Defender

۳: Centre Defender

GK: Goal Keeper

دفاع گوش

دفاع منطقه ۲

دفاع میانی یا دفاع منطقه ۳

دروازه بان

۱ شوت‌های پایه

✓ سه نکته در آموزش در این مرحله حائز اهمیت است:

■ حرکت رو به جلو و به سمت هدف

■ آرنج دست پرتاب از شانه پایین تر نباشد

■ چرخش بالاتنه و امتداد حرکت بعد از پرتاب

۲ دفاع‌های پایه

نکات زیر در این مرحله می‌بایست مد نظر قرار داده شوند:

✓ تماس با بالاتنه مهاجم می‌تواند دفاع را بهتر کند:

■ جاگیری دفاع می‌بایست بین مهاجم و دروازه باشد (نباید از پشت مهاجم را دفاع کرد)

■ نباید دست مهاجم را زمانی که برای شوت آماده شده را مورد دفاع قرار داد

با ضربه زد.

■ نباید دست مهاجم را زمانی که آماده برای شوت است هل داد یا کشید.

۳ پاس‌های پایه

۴ جاگیری‌های مختلف

■ در دفاع

■ در حمله

زمین بازی

زمین بازی، محوطه‌ای است به شکل مستطیل که طول آن ۴۰ و عرض آن ۲۰ متر می‌باشد. این زمین دارای دو محوطه دروازه و یک محوطه بازی است. دو خط بلند طولی را خطوط کناری و خطوط کوتاه انتهایی را خط دروازه (بین دو پایه دروازه) یا خط بیرونی دروازه (دو طرف دروازه) می‌نامند. زمین بازی حداقل باید در طول خطوط کناری، یک متر و در پشت خط بیرونی دروازه، دو متر حریم داشته باشد. وضعیت زمین بازی نباید به صورتی تغییر یابد که باعث کسب آوانتاژ یکی از تیم‌ها شود.

در وسط هر خط دروازه، یک دروازه قرار می‌گیرد. دروازه‌ها باید به خوبی در زمین یا دیوار پشت آن نصب شده باشند. ابعاد داخلی هر دروازه ۲ متر ارتفاع و ۳ متر طول دارد. هر دروازه دارای دو پایه است که به وسیله یک تیر افقی به یکدیگر متصل می‌شوند. لبه پشتی پایه‌ها با لبه بیرونی خط دروازه منطبق است. پایه‌ها و قطعه افقی بالای آنها باید مقطعی به ابعاد ۸ سانتی‌متر داشته باشند. سطوح بخش دروازه که از داخل زمین، نمایان است باید با دو رنگ متفاوت که ضمناً با زمینه پشت دروازه اختلاف واضح داشته باشد، رنگ‌آمیزی شود. دروازه‌ها باید مجهز به تور باشند به نحوی که توپ پرتاب شده به دروازه، به سرعت از آن خارج نشود. کلیه خطوط زمین، جزء قسمتی از منطقه‌ای است که آن را محدود می‌کند. خط دروازه‌ها مابین دو پایه دروازه ۸ سانتی‌متر و مابقی خطوط ۵ سانتی‌متر پهنا دارد. خطوط بین دو منطقه مجاور را می‌توان به وسیله رنگی متفاوت از کف پوش مجاور آن منطقه، جایگزین نمود.

در مقابل هر دروازه، یک محوطه دروازه قرار دارد. محوطه دروازه به وسیله خط محوطه دروازه محدود و معین می‌شود (خط ۶ متر) که به شرح زیر رسم می‌گردد: یک خط به طول ۳ متر و به فاصله ۶ متر موازی و قرینه با خط دروازه در داخل زمین کشیده می‌شود (از لبه عقبی خط دروازه تا لبه جلویی خط محوطه دروازه) و این خط از هر طرف با یک ربع دایره به شعاع ۶ متر (به مرکز زاویه عقب داخلی پایه‌های دروازه به خط بیرونی دروازه متصل می‌شود).

خط پرتاب آزاد (۹ متر) یک خط مقطع است که طول هر قطعه و فاصله بین قطعات، ۱۵ سانتی‌متر است. این خط به فاصله ۳ متر و موازی با خط منطقه دروازه رسم می‌شود.

خط ۷ متر یک متر طول دارد و موازی با خط دروازه رسم می‌شود. فاصله این خط با لبه پشتی خط دروازه ۷ متر است و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه کشیده می‌شود.



خط محدودیت دروازه بان (۴ متر) به طول ۱۵ سانتی متر و موازی با خط دروازه کشیده می شود و فاصله این خط با لبه پشتی خط دروازه ۴ متر و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه قرار دارد.

خط وسط زمین نقاط مرکزی دو خط کناری را به یکدیگر متصل می نماید.

خط منطقه تعویض (بخشی از خط کناری) برای هر تیم به فاصله ۴/۵ متر از خط وسط تعیین شده است. نقطه انتهایی خط منطقه تعویض به وسیله خط موازی با خط وسط و به طول ۱۵ سانتی متر به سمت داخل خط کناری و ۱۵ سانتی متر به سمت خارج خط کناری مشخص می گردد.

توپ

توپ، به شکل کروی و جنس آن از چرم و یا مواد مصنوعی است. سطح توپ نباید براق و لغزنده باشد.

سایز ۳: در بازی مردان، بزرگتر از ۱۶ سال: محیط توپ هندبال ۵۸ تا ۶۰ سانتی متر و وزن آن ۴۲۵ تا ۴۷۵ گرم است.

سایز ۲: در بازی زنان، پسران نوجوان بین ۱۲ تا ۱۶ سال و دختران بزرگتر از ۱۴ سال: محیط توپ هندبال ۵۴ تا ۵۶ سانتی متر و وزن آن ۳۲۵ تا ۳۷۵ گرم است.

سایز ۱: خردسالان بزرگتر از ۸ سال: محیط توپ ۲۹۰ تا ۳۳۰ و وزن توپ ۵۰ تا ۵۲ گرم است.

بازیکنان، ذخیره ها، تجهیزات و وسایل

بازیکنان

یک تیم، شامل ۱۲ بازیکن می باشد. بیش از ۷ بازیکن نمی توانند هم زمان در داخل زمین باشند، مابقی بازیکنان، ذخیره می باشند. در خلال بازی، همواره تیم باید یک بازیکن داخل زمین خود را به عنوان دروازه بان معین کرده باشد. یک تیم در آغاز مسابقه حداقل باید ۵ بازیکن در زمین بازی داشته باشد، تعداد اعضا و تیم می تواند در هر لحظه از بازی و همچنین وقت اضافی به ۱۲ نفر برسد. چنانچه در طول مسابقه تعداد بازیکنان یک تیم در زمین از ۵ نفر کمتر شود، بازی می تواند ادامه پیدا کند. این بر عهده داوران است که اعلام نمایند تحت چه شرایطی و چه زمانی بازی به صورت قطعی خاتمه یابد.

بازیکنان ذخیره

بازیکنان ذخیره می‌توانند به صورت مکرر و در هر زمان بدون اطلاع وقت نگهدار/منشی به زمین بازی وارد شوند، به شرط آنکه بازیکنی که با وی تعویض می‌شود قبلاً از زمین خارج شده باشد. بازیکنان همواره باید از منطقه تعویض خودی، زمین را ترک یا به آن وارد شوند. در خصوص تعویض دروازه‌بان هم این شرایط باید رعایت شود. **جریمه خطای تعویض، ۲ دقیقه تعلیق برای بازیکن متخلف خواهد بود.** اگر بیش از یک نفر از یک تیم به صورت هم‌زمان مرتکب خطای تعویض شوند فقط اولین بازیکنی که مرتکب خطا شده است جریمه می‌شود. بازی به وسیله پرتاب آزاد برای تیم مقابل ادامه پیدا می‌کند. چنانچه بازیکنی بدون اینکه تعویضی صورت گیرد به صورت اضافی وارد زمین بازی شود یا اینکه یکی از افراد ذخیره از منطقه تعویض به صورت غیرقانونی در بازی شرکت نماید آن بازیکن باید دو دقیقه تعلیق شود. در این حالت، یک بازیکن دیگر باید زمین را ترک نماید تا در مدت دو دقیقه تیم با نیروی کمتری بازی کند (مسلماً این به غیر از بازیکن اضافی وارد شده است که باید زمین را ترک نماید). چنانچه بازیکنی قبل از پایان دو دقیقه تعلیق خود به زمین وارد شود، باید دو دقیقه دیگر تعلیق شود. این تعلیق، بلافاصله انجام می‌شود و یک بازیکن دیگر به مدت باقی‌مانده از دو دقیقه اول باید زمین بازی را ترک نماید. در هر دو حالت فوق، بازی به وسیله پرتاب آزاد برای تیم مقابل ادامه پیدا می‌کند.

تجهیزات و وسایل

همه بازیکنان یک تیم در زمین، باید لباس مشابه و یکنواخت داشته باشند. ترکیب رنگ‌ها و طرح لباس دو تیم باید به صورتی باشد که آنها را کاملاً از یکدیگر متمایز نماید. بازیکنی که به عنوان دروازه‌بان مورد استفاده قرار می‌گیرد، باید برای لباس خود از رنگ‌هایی استفاده کند که او را از بازیکنان هر دو تیم و همچنین دروازه‌بان تیم مقابل متمایز نماید.

شماره بازیکنان در پشت پیراهن باید حداقل ۲۰ سانتی‌متر و در جلو، حداقل ۱۰ سانتی‌متر ارتفاع داشته باشد. بازیکنان می‌توانند از شماره‌های ۱ تا ۹۹ استفاده نمایند. رنگ شماره‌ها باید از رنگ و طرح پیراهن، کاملاً متمایز باشد. کاپیتان هر تیم باید در قسمت بالای بازو دارای بازوبند باشد. این بازوبند باید تقریباً ۴ سانتی‌متر پهنا داشته باشد و به رنگی متفاوت از لباس بازیکن باشد.

بازیکنان باید از کفش ورزشی استفاده نمایند. پوشیدن و همراه داشتن هر شیئی که برای بازیکنان خطرناک باشد مانند محافظ سر یا صورت، دستبند، ساعت، حلقه، انگشتری، گردن‌بند یا زنجیر گردن، گوشواره، عینک بدون بند نگهدارنده و

یا با قاب سخت و یا هر وسیله خطرناک دیگر ممنوع می‌باشد. بازیکنانی که خونریزی دارند و یا بدن یا لباس آنها خونی باشد سریعاً و داوطلبانه باید زمین را ترک نمایند (از طریق یک تعویض معمولی)؛ چنین بازیکنانی تا زمانی که خونریزی آنها قطع نشود، زخم آنها پانسمان نشود و بدن و لباس آنها تمیز نشود، نباید به زمین بازی بازگردند. بازیکنی که به توصیه‌های داوران در ارتباط با موارد یاد شده توجه ننماید، عمل وی به عنوان رفتار خارج از روحیه ورزشی تلقی می‌گردد.

دروازه‌بان

دروازه‌بان، مجاز است که:

در محوطه دروازه و در حالت دفاعی، توپ را با هر قسمت از بدن لمس نماید. در داخل محوطه دروازه، همراه با توپ بدون محدودیت‌های بازیکنان زمین حرکت نماید. با این وجود دروازه‌بان مجاز نیست در انجام پرتاب دروازه تأخیر نماید. هنگامی که توپ را در اختیار ندارد محوطه دروازه را ترک نماید و در بازی شرکت کند در این حالت دروازه‌بان مشمول مقررات حاکم بر بازیکنان زمین خواهد بود. هنگامی دروازه‌بان خارج از محوطه دروازه محسوب می‌شود که با یک قسمت از بدن زمین بازی را در خارج از خط محوطه دروازه لمس نماید. همراه با توپ از محوطه دروازه خارج شود و در زمین بازی مجدداً با آن بازی کند به شرط آنکه توپ کاملاً در کنترل او نباشد.

دروازه‌بان مجاز نمی‌باشد که:

- در حالت دفاع بازیکن مهاجم را به خطر اندازد.
- در حالی که توپ را در اختیار دارد از محوطه دروازه خارج شود.
- پس از انجام پرتاب دروازه قبل از اینکه سایر بازیکنان، توپ را لمس کنند آن را در زمین بازی مجدداً لمس نماید.
- در حالی که داخل محوطه دروازه قرار دارد توپی را که روی زمین خارج از محوطه دروازه ساکن یا در حال غلتیدن است لمس نماید.
- توپی را که روی زمین خارج محوطه دروازه ساکن یا در حال غلتیدن است به داخل محوطه دروازه حمل کند.
- همراه با توپ از زمین بازی به محوطه دروازه باز گردد.
- توپی را که در محوطه دروازه ساکن است یا به سمت زمین بازی در حرکت می‌باشد با پا یا ساق پایین‌تر از زانو لمس نماید.
- در هنگام اجرای پرتاب ۷ متر قبل از اینکه توپ از دست پرتاب‌کننده رها شود، خط محدودیت دروازه‌بان (خط ۴ متر) و یا امتداد آن را از دو طرف قطع نماید.

قوانین مربوط به بازی با توپ

موارد ذیل، مجاز می باشد:

- پرتاب کردن، دریافت کردن، متوقف کردن، هل دادن و یا ضربه زدن به توپ با استفاده از دست‌ها (باز و بسته) بازوها، سر، بالاتنه، ران‌ها و زانوها. (اگر توپ عمداً یا سهواً به پایین‌تر از زانو برخورد کند خطا محسوب می‌شود).
- نگهداشتن توپ حداکثر برای مدت ۳ ثانیه، همچنین اگر توپ روی زمین باشد.
- برداشتن حداکثر سه گام همراه با توپ

یک گام برداشته شده تلقی می‌شود، وقتی که:

- بازیکن در حالت ایستاده روی دو پا بر روی زمین، توپ را دریافت کند و سپس یک پا را از زمین بردارد و دوباره به زمین بگذارد یا اینکه پا را از یک محل به محل دیگر جابه‌جا نماید.
- فقط یک پای بازیکن با زمین در تماس است و در این حالت، توپ را دریافت می‌کند و پس از آن پای دیگر خود را بر زمین می‌گذارد.
- بازیکن پس از پرش، فقط با یک پا روی زمین فرود آید. پس از آن روی همان پای لی‌لی کند یا پای دیگر او با زمین تماس پیدا کند.

در حالت ایستاده یا دویدن می‌توان:

- توپ را برای یک مرتبه به زمین زد و مجدداً آن را با یک یا هر دو دست گرفت.
- توپ را به صورت مکرر با یک دست به زمین زد (دریبل) یا آن را به صورت مکرر با یک دست روی زمین غلتاند و سپس با یک یا هر دو دست آن را گرفت و یا از زمین بلند کرد. از لحظه گرفتن و کنترل توپ با یک یا دو دست، باید ظرف مدت ۳ ثانیه و حداکثر پس از ۳ گام با آن بازی کرد.
- زمین زدن یا دریبل کردن از زمانی شروع شده محسوب می‌شود که بازیکن، توپ را با هر یک از قسمت‌های بدن خود لمس کرده و به زمین می‌زند. پس از آنکه توپ با دروازه یا بازیکن دیگری تماس پیدا کرد بازیکن می‌تواند مجدداً به آن ضربه بزند یا دریبل نماید و یا آن را بگیرد.
- توپ را از یک دست به دست دیگر منتقل کرد.
- در حالت ایستاده روی دو زانو، نشسته یا درازکش با توپ بازی کرد.

موارد زیر مجاز نمی‌باشد:

- لمس توپ بیش از یک بار مگر در این فاصله توپ با زمین بازیکن دیگر و یا دروازه، تماس پیدا کند.

زمان بازی

وقت عادی بازی برای تمامی تیم‌هایی که ۱۶ سال به بالا دارند در دو نیمه و هر نیمه به مدت ۳۰ دقیقه است که در بین آن، ۱۰ دقیقه استراحت داده می‌شود. وقت عادی بازی برای تیم‌های جوانان، دو زمان ۲۵ دقیقه‌ای برای گروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال و دو وقت ۲۰ دقیقه‌ای برای گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال می‌باشد. در هر دوی این موارد، زمان استراحت ۱۰ دقیقه می‌باشد.

چنانچه مسابقاتی که برنده آن باید معلوم شود، در پایان وقت عادی، مساوی تمام شود، پس از ۵ دقیقه استراحت، بازی در وقت اضافی ادامه خواهد یافت. وقت اضافی شامل دو نیمه ۵ دقیقه‌ای همراه با یک دقیقه استراحت در بین دو نیمه خواهد بود. چنانچه مسابقه پس از وقت اضافی اول مجدداً مساوی شود، پس از ۵ دقیقه استراحت، وقت اضافی دوم انجام خواهد شد. این وقت اضافی نیز شامل دو نیمه ۵ دقیقه‌ای همراه با یک دقیقه استراحت بین دو نیمه خواهد بود. در صورتی که مسابقه همچنان مساوی باشد، برنده به وسیله مقررات خاص همان مسابقات، تعیین خواهد شد.

تکنیک‌های هندبال و نکات آموزشی مربوطه

۱ آموزش دریافت

۲ نکات آموزشی دریافت

- تا زمانی که توپ را دریافت می‌کنند باید چشمشان به توپ باشد.
- انگشتان دست در حین دریافت باید به نرمی کمی به سمت کف دست خم شوند و آرنج‌ها باید کمی خم باشند.
- بازیکنان می‌بایست در حین دریافت به گونه‌ای بایستند که بلافاصله بعد از دریافت در حالت پاس قرار گیرند.
- همیشه می‌بایست بدون معطلی به سمت توپ حرکت کنند.
- بازخوردهای زیادی ندهید و مدام دریافت را تصحیح نکنید.

۳ آموزش پاس

■ تکنیک پاس

می‌ایستیم، پای موافق دست پرتاب عقب می‌رود، دست توپ‌دار به گونه‌ای بالا می‌آید که آرنج‌ها کمی بالاتر از شانه‌ها قرار بگیرند توپ و دست با کنار چشم دیده شوند. مچ دست‌ها رو به نفری باشد که دریافت‌کننده است. در حین پاس، نیم تنه



بالایی چرخش دارد و بعد از پرتاب، دست پرتاب در امتداد حرکت به پای مخالف برخورد می‌کند. مانند شکل بعد از آموزش تصویری موارد زیر در قالب بازخوردهای بهنگام، به اجرای بهتر این تکنیک پایه و اساسی کمک خواهد کرد.

- پاس دادن با دست راست و چپ، تمرین شود.
- ابتدا از آموزش پاس ساده بدون جابه‌جایی شروع شود.
- برای پاس‌های در حال حرکت دقت کنید که پاس جلوی بازیکن داده شود.
- یاد بگیرند که در حال حرکت به یکدیگر پاس بدهند.
- برای تمرین پاس‌های بلند و کوتاه بتوانند فاصله را تشخیص داده و به همان اندازه برای پاس نیرو اعمال کنند.
- پس از آموزش پاس و دریافت و اجرا توسط هنرجو، در حین اجرا اشکالات زیر نمایان می‌شود:

مشکلات دریافت

- دریافت غلط
- دریافت توپ با کف دست‌ها و لو رفتن توپ
- جهش زیاد به سمت جلو
- قرار گرفتن دست‌ها در وضعیت نادرست

مشکلات پاس

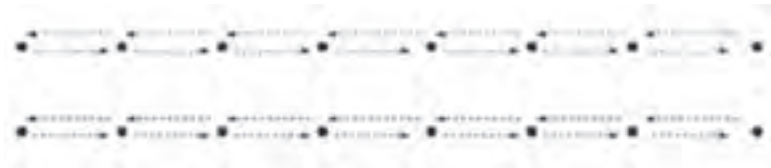
- ارسال توپ به پشت سر بازیکن یا خیلی جلوتر از بازیکن
- ناتوانی در ارسال پاس، نداشتن قدرت کافی برای پاس دادن
- پایین بودن دست‌ها در حین پاس
- بیش از اندازه باز کردن دست‌ها به طرفین در حین پاس دادن
- برای رفع ایرادات بالا، ۳ کلمه حائز اهمیت است: تمرین و تمرین و تمرین. از تمرینات ساده شروع کنید. به مرور تمرینات ترکیبی و مشکل شوند. تمرینات در قالب و فرم‌های زیر ارائه شوند.
- در فرم بازی در گروه‌های کوچک و بزرگ‌تر
- با افزایش دقت و سخت‌گیری بیشتر مثل اضافه کردن مقررات بیشتر و تکالیف بیشتر
- در قالب تکه‌ای از بازی هندبال
- در قالب بازی هندبال

نمونه تمرینات پاس و دریافت

■ تمرین ۱

هدف: اطمینان یافتن از اینکه در هنگام پاس اصول بیومکانیکی آن رعایت می‌شود و پاس‌ها با سرعت لازم رد و بدل می‌شوند همچنین دریافت‌ها با نهایت دقت انجام می‌گیرند.

نحوه اجرا: می‌توانید بعد از چند بار تمرین، همین حرکت را در قالب مسابقه بین دو یا چند گروه برگزار کنید.



نکته



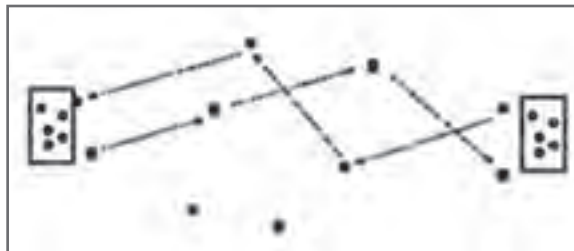
توجه کنید پاها حرکت لازم برای اجرا را داشته باشند، آرنج از شانه بالاتر باشد و دریافت به نرمی صورت پذیرد.

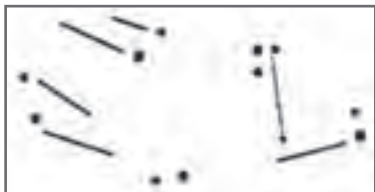
تغییر تمرین: چنانچه پاس و دریافت هنرجویان به خوبی انجام می‌شود، می‌توانید از آنها بخواهید که همین تمرین را در حال دویدن از ۶ متر یک زمین تا ۶ متر زمین مقابل انجام دهند، برای اضافه بار تمرین می‌توانید زمان اجرا را هم اضافه کنید.

■ تمرین ۲

هدف: توانایی در انجام پاس‌های سریع و دقیق و دریافت خوب

نحوه اجرا: از چند توپ استفاده کرده و هر تیم یک منطقه مشخص برای توپ یا سبد داشته باشند. افراد هر تیم می‌بایست توپ را از منطقه یا سبد خود، در حالی به منطقه یا سبد تیم مقابل برسانند که اجازه پرش و یا پاس‌های یکی در میان را ندارند.





■ تمرین ۳

هدف: توانایی در انجام پاس های سریع و دقیق با حفظ مالکیت توپ (دریافت توپ)

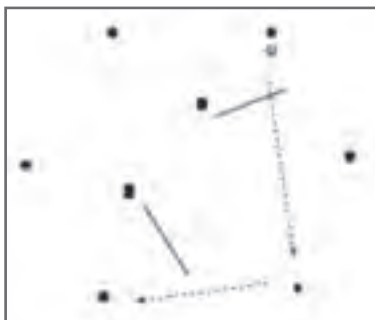
نحوه اجرا: بازی می بایست در منطقه محدودی انجام گیرد، مانند نصف زمین والیبال یا بسکتبال و

تمرین در حالی انجام می شود که هر بازیکن موظف است که با یک یار از تیم مقابل دفاع تک به تک انجام دهد.

■ تمرین ۴

هدف: انجام پاس با سرعت و دقت و دریافت بهینه

نحوه اجرا: توپ بین نفرات بیرون از دایره پاس داده می شود و نفرات درون دایره می بایست مسیر توپ را قطع کنند. نفرات بیرون از دایره ثابت هستند و فقط نفرات درون دایره، می توانند در محدوده دایره حرکت کنند.



هنرجویان سعی در انجام تعداد بالای پاس داشته باشند و مدافعان با پرش، مسیر توپ را مسدود و توپ ربایی کنند.

نکته



■ تمرین ۵

هدف: انجام پاس با دقت و سرعت و دریافت بهینه

نفرات همگی در منطقه ای محدود تمرین را انجام می دهند.



نحوه اجرا: یک گروه مالک توپ است و می بایست با پاس کاری موفق ۱۰ پاس و دریافت موفق داشته باشند، تا یک امتیاز کسب کنند.

چنانچه گروه دوم توپ ربایی انجام دهند ۲ امتیاز و همچنین مالکیت توپ را به دست خواهند آورد.

نکته



تمرینات اضافه برای پاس و دریافت

- ۱ پاس کاری تصادفی با یک یا چند بازیکن دیگر
- ۲ پاس و دریافت به نقاط یا علامت‌های تعیین شده
- ۳ پاس و دریافت در حین رد شدن از بین مانع مخروطی
- ۴ پاس و دریافت در کل زمین، ۲ نفره و ۳ نفره
- ۵ پرتاب توپ در فواصل مختلف
- ۶ پاس و دریافت‌های سرعتی
- ۷ پاس و دریافت ۳ نفره و حرکت خطی
- ۸ پاس و دریافت در فواصل مختلف به صورت تصادفی
- ۹ پاس و دریافت همراه با ضربه
- ۱۰ ایستادن ۷، ۶، ۵، ۴ نفره در یک ردیف و حرکت از یک دروازه به سمت دیگر و ارسال و دریافت پاس‌های مختلف تمرینات اضافه پاس و دریافت، مقدمه‌ای برای بازی تیمی
- ۱۱ دستش ده با قوانین پیش‌رونده
- ۱۲ بازی در گروه‌های ۳ تا ۵ نفره با به کارگیری قوانین هندبال در یک نیمه

حرکت کشویی یا پیستونی

حرکت کشویی از جمله حرکات پایه مهم در حمله فردی و تیمی محسوب می‌شود که یادگیری و اجرای آن به عملکرد بهینه منجر شده و به عنوان کار پا در حمله نام‌گذاری می‌شود.

توضیحات اضافه	نکات کلیدی	حرکت کشویی یا پیستونی
نگاه همیشه به مسیر حرکت توپ باشد و چنانچه لازم باشد حرکت در مسیرهای دیگر برای جاگیری یا نفوذ انجام شود.	دویدن و دریافت در حال دویدن به سمت دروازه حمله	۳ مرحله اجرا
برای مثال: بازیکنی که راست دست است سه گام را به صورت (چپ راست چپ) انجام می‌دهد.	استفاده از سه قدم یا سه گام و شوت یا پاس در گام سوم	
حرکت به سمت جلو با سرعت و سه قدم، ارسال پاس به یار کناری و برگشتن به عقب و جای قبلی، برای فاصله گرفتن از دفاع و آماده شدن برای حرکت دوباره و رصد کردن وضعیت دفاع	برگشتن به عقب و آماده شدن برای حرکت دوباره	

تمرینات حرکت کشویی و پیستونی

■ تمرین ۱

هدف: اجرای حرکت کشویی و هماهنگی زمان بندی حرکت در دو پست مجاور

نحوه اجرا: بازیکنان در دو گروه قرار می گیرند و تمرین با یک توپ بدین گونه شروع می شود که، نفر اول با سه قدم به سرعت حرکت می کند و نفر بعدی از صف دوم قبل از اینکه سه قدم مهاجم اول تمام شود می دود و توپ را دریافت کرده و به نفر بعدی که از صف اول همین حرکت را انجام داده پاس می دهد. هر بازیکن بعد از ارسال پاس رو به دروازه ای که حمله کرده عقب - عقب به آخر صف اضافه می شود.



■ تمرین ۲

هدف: اجرای حرکت کشویی و هماهنگی زمان بندی حرکت

نحوه اجرا: اجرا همانند تمرین قبل می باشد با این تفاوت که در ۳ پست این هماهنگی و برگشت به عقب باید انجام گیرد.

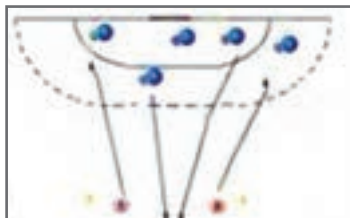


■ دربیل

دربیل یکی دیگر از مهارت های بازی هندبال است که بازیکنان می بایست توانایی لازم و مهارت خوبی در اجرای آن داشته باشند، مهارت های کار با توپ و ملموس شدن با توپ هندبال شروعی برای تمام آموزش های تکنیکی بوده و به بهتر شدن اجرای آنها کمک می کند. بنابراین اهتمام به این قضیه موجب می شود فراگیران شما راحت تر خطاهای مربوط به دربیل را درک کرده و در عدم اجرای آن توانمندتر باشند (خطای دبل).

تمرینات دریبل

■ تمرین ۱



هدف : مهارت در اجرای دریبل و کنترل توپ
نحوه اجرا : در منطقه‌ای که مربی مشخص می‌کند همه بازیکنان با توپ خود می‌ایستند به غیر از چند نفری که توپ ندارند، با صدای سوت مربی، توپ‌دارها سعی می‌کنند در یک مسیر خاص دریبل بزنند و مدافعان باید از دریبل زدن آنها ممانعت کنند.

■ تمرین ۲



هدف : توانایی انجام دریبل با تمرکز نکردن روی توپ
نحوه اجرا : بازیکنان در محدوده ۹ متر دریبل می‌کنند و نباید با دیگری برخورد داشته باشند. آنها می‌بایست بدون انجام خطای دبل موانع مخروطی را هم لمس کنند.

نکته



در صورت برخورد با دیگران هر دو از بازی خارج می‌شوند.

■ تمرین ۳



هدف: مهاجمان با دریبل از منطقه خود به بیرون می‌روند و مدافعان نباید اجازه دهند که آنها موفق شوند.
نحوه اجرا: هر بازیکن که مالک توپ می‌شود حتماً باید با دریبل حرکت کند و اگر مدافع، ایجاد مزاحمت کرد، پاس بدهد. هربار که بتوانند با توپ خود در حال دریبل از منطقه‌ای به منطقه دیگر بروند، ۱ امتیاز کسب می‌کنند. اگر مدافعان موفق به قطع دریبل شدند، ۱ امتیاز کسب می‌نمایند هر گروه ۱۰ دور، در دفاع یا حمله مشارکت می‌کند و تیمی که امتیاز بالاتری دارد برنده اعلام می‌شود.

شوت

سرعت بازی هندبال باعث خلق موقعیت‌های عالی برای گل‌زنی می‌شوند. بازیکنان باید قادر به شناسایی این موقعیت‌ها و بهترین نوع شوتی که بتوان در آن وضعیت اجرا کرد، باشند. قبل از آموزش شوت، بازیکنان می‌بایست نحوه حرکت پاها در حمله، برگشت به عقب و حرکت کشویی را یاد گرفته باشند و بتوانند به خوبی اجرا کنند.

■ تمرین ۱

هدف: بیومکانیک شوت و هماهنگی

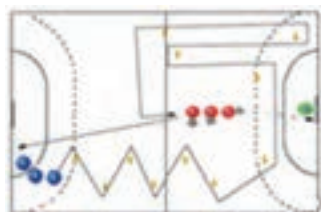
نحوه اجرا: بازیکنان در یک سمت زمین می‌ایستند. با صدای سوت مربی از بین موانع می‌دود توپ را برداشته و با سه قدم دویدن، شوت می‌کند.



■ تمرین ۲

هدف: تقویت شوت، چابکی و تمرین بی‌هوازی

نحوه اجرا: یک گروه در میانه زمین رو به دروازه برای شوت می‌ایستند و یک گروه در گوشه زمین، با شروع تمرین، گروهی که در کنار زمین ایستاده‌اند از بین موانع مارپیچ با سرعت می‌دوند و در صف شوت‌زن‌ها با پرتاب شوت به محل اول خود برمی‌گردند.

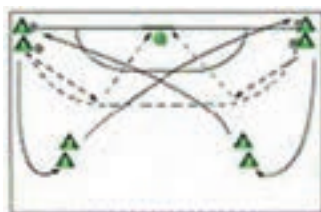


■ تمرین ۳

هدف: تمرین پاس و هماهنگی با هم‌تیمی و پست‌های

دیگر زمین و شوت

نحوه اجرا: بازیکنان در پست‌های ۱ و ۲ تقسیم می‌شوند، بازیکن گوشه با توپ حرکت می‌کند و با سه قدم به بازیکن ۲ که در حال حرکت به سمت دروازه است پاس می‌دهد و بازیکن ۲ شوت می‌کند.



اگر همین تمرین را با پاس پست ۲ شروع کنیم، شوت زننده، بازیکن گوش می‌شود که تمرینی برای شوت گوشه می‌شود.

نکته



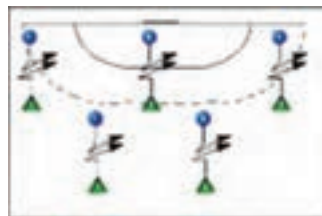
گول زدن، فریب دادن، فینت زدن

با رصد کردن مدافعین، بهترین موقعیت‌های حمله شناسایی

می‌شود، اگر قبل از دریافت توپ دفاع و حرکات آنان را زیر نظر داشته باشید می‌توانید فضاهای خالی را دیده و برای نفوذ به مدافعان و به ثمر رساندن گل استفاده کنید. در هنگام اجرای گول، همیشه باید از توپ محافظت کنید، بنابراین بدن شما در حین اجرای حرکت باید بین توپ و مدافع قرار گیرد.

■ تمرین ۱

هدف: بیومکانیک گول و مهارت یافتن در اجرای آن
نحوه اجرا: نفرات دو به دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند، یک نفر به عنوان مهاجم و دیگری نقش مدافع را به عهده دارند.



نکته



اجرای تمرین پیش‌رونده می‌باشد. از دفاع بدون حرکت تا دفاع کامل انجام می‌شود. در ابتدا تمرین بدون توپ و بعد توپ هم به تمرین اضافه می‌شود.

■ تمرین ۲

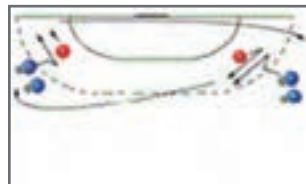
هدف: تمرین گول و هماهنگی دریافت و پاس و رصد کردن مدافع

نحوه اجرا: بازیکنان در دو منطقه می‌ایستند و دو دفاع هم پشت خط ۶ متر برای دفاع قرار می‌گیرند. مهاجم به نفری که برای پاس ایستاده، پاس می‌دهد و حرکت می‌کند، پاس را در حال دویدن دریافت کرده مدافع را فریب می‌دهد بعد از رد شدن از مدافع یا شوت می‌زند یا با دربیبل به ته صف مخالف می‌رود.



■ تمرین ۳

هدف: مهارت یافتن در فینت زدن
نحوه اجرا: بازیکنان در مناطق مشخص شده با توپ به سمت مدافع رفته و با گول بازیکن مدافع را رد می‌کنند و به صف مخالف رفته و تمرین را در جهت مخالف انجام می‌دهند.

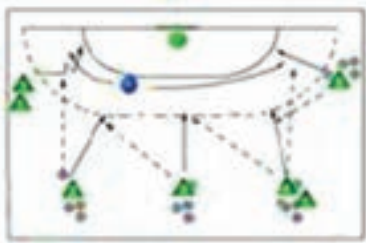


■ تمرین ۴

می‌توان تمرینات بالا را در مناطق مختلف و با تکالیف دیگری ترکیب و اجرا کرد.

دفاع

آموزش دو نوع دفاع تک به تک و دفاع بلوکه یا والیبالی و اجرای بهینه آن توسط بازیکنان با آمیخته‌ای از کار پا، بازیکنان را برای بهترین دفاع در قالب دفاع گروهی آماده می‌کند. تأکید بر انجام صحیح حرکت پا در جلو و عقب رفتن‌ها و حرکت به طرفین بسیار مهم است.



تمرین ۱

هدف: تمرین کار پا در دفاع

نحوه اجرا: بازیکن پشت به دروازه، خط ۶ متر را در حالی که وضعیت دفاعی به خود گرفته طی می‌کند و نفراتی که در مناطق مشخص ایستاده‌اند پاس را در حال حرکت از منطقه کناری دریافت کرده و شوت می‌کنند و مدافع کار دفاع را انجام می‌دهد.

تمرین ۲

هدف: بالا بردن مهارت کار پا



نحوه اجرا: بازیکنان با حرکت پای پهلوی بین موانع حرکت می‌کنند و در همین حالت توپ در گردش است و پاس کاری می‌شود. با حرکت کشویی رو به جلو پاس را دریافت کرده و به یار کناری پاس می‌دهند و با حرکت پای عقب به جای خود برگشته و حرکت پای پهلوی را انجام می‌دهند.

در حین انجام حرکت پا، زانوها کمی خم باشند و حرکت بین موانع به صورت راست و چپ و جلو و برگشت به عقب انجام شود. سرعت حرکت بسیار مهم است.

نکته



سیستم‌های دفاعی

یک حمله زیبا قطعاً بسیار جذاب خواهد بود اما از نظر ضرورت و اهمیت، حمله و دفاع هیچ تفاوتی با هم ندارند. گل زدن خیلی مهم است اما اگر در ازای هر گل زده

یک یا دو گل هم بخورید، آن وقت هیچ برتری به دست نخواهید آورد. در هندبال سیستم‌های دفاعی مختلفی وجود دارد که بدین شرح نام‌گذاری می‌شوند.

انواع سیستم‌های دفاعی

الف) ۶-۵ ، ب) ۵-۱ ، ج) ۴-۲ ، د) ۳-۳ ، هـ) ۳-۲-۱
 هر کدام از این سیستم‌ها بسته به موقعیت بازی و میزان توانایی بازیکنان ما در زمین بازی اجرا می‌شوند. برای نیل به این مقصود که بازیکنان شما در انواع دفاع توانمند باشند، بهتر است که از تمرین دفاع تک‌به‌تک در کل زمین هندبال شروع کنید و برای آموزش دفاع پایه، سیستم دفاعی ۳-۳ منجر به عملکرد بالا در انواع تاکتیک‌هایی دفاعی خواهد شد.

ویژگی‌های بازیکنان مدافع در مناطق مختلف زمین

اکثر بازیکنان مهاجم تمایل به حمله از مناطق ۲ و ۳ زمین (بغل گوش و میانه زمین بازی) دارند چرا که امکان گل‌زنی در این مناطق به مراتب بالاتر از مناطق دیگر است؛ بنابراین مدافعین مناطق ۳ می‌بایست قوی، بلندقد، توانمند در دفاع از شوت‌های دور باشند. مدافعین مناطق ۲ نیز باید به حد کافی قوی باشند تا با مهاجمینی که قصد نفوذ به منطقه ۶ متر دارند مقابله کنند و در عین حال می‌بایست سریع و چالاک باشند تا در مقابل جا گذاشتن و عبور بازیکنان ۲ حمله دفاع کنند. برای مدافعین منطقه یک سرعت و حرکت از پهلوی برای دفاع در حرکات تک‌به‌تک بازیکنان گوشه لازم است.

اصول دفاع

علاوه بر مواردی که در شایستگی هندبال عنوان شد باید به این نکات توجه خاص داشته باشیم تا اجرای بهینه‌ای در دفاع حاصل شود. در منطقه دفاعی به صورت مداوم می‌بایست با توپ و مهاجم هماهنگ بود. هر مدافع می‌بایست توپ را در میدان دید و مهاجم را در فضای دفاعی خود نگه دارد. هنگامی که توپ از فضای

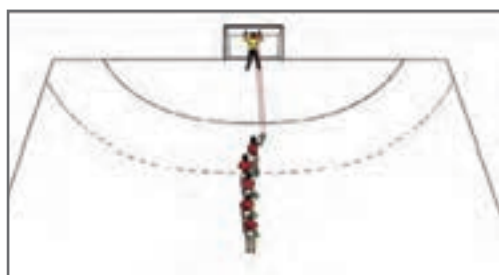
مدافع خارج شد می‌تواند فاصله خود را با بازیکن حریف افزایش دهد. میزان این فاصله باید به گونه‌ای باشد که قبل از اینکه این مهاجم بخواهد پاس مستقیمی از هم تیمی خود دریافت کند شما قادر به بستن آن مسیر باشید.



همان طور که در شکل صفحه قبل دیده می شود جاگیری بازیکنان در منطقه برای کمک به پرکردن عرض، عمق و تراکم دفاع مهم است. منطقه دفاعی به طور مداوم در حال تنظیم با موقعیت توپ و مهاجمان است. همیشه باید تراکم منطقه دفاعی حفظ شود و بین مدافعان شکاف ایجاد نشود. نفر توپ دار مهم ترین فرد است برای دفاع کردن، چرا که هم می تواند خودش از موقعیت ها استفاده کند و هم می تواند برای دیگر بازیکنان ایجاد موقعیت نماید. کلید موفقیت در دفاع، شمارش مهاجمان نسبت به مدافعان و ارتباط با هم تیمی ها می باشد تا دفاع بتواند به طور مداوم خود را با حرکات مهاجمان تنظیم کند.

دروازه بان

دروازه بان یک بازیکن کلیدی و مهم است چرا که یک دروازه بان عالی تیم متوسط را به خوب و یک دروازه بان خوب، تیم خوب را به متوسط تبدیل می کند. دروازه بانان علاوه بر ویژگی های فیزیولوژیکی و آنتروپومتریکی، می بایست از ویژگی های روان شناختی بالایی برخوردار باشند. یکی از این ویژگی ها، سرسختی ذهنی است که برای دروازه بان یک عامل کلیدی محسوب می شود. در ادامه تمریناتی برای دروازه بان آورده شده است.



تمرین ۱

هدف: بیومکانیک ایستادن پایه در دروازه و دفع توپ



تمرین ۲

هدف: بیومکانیک دفع توپ، در شوت های پایین

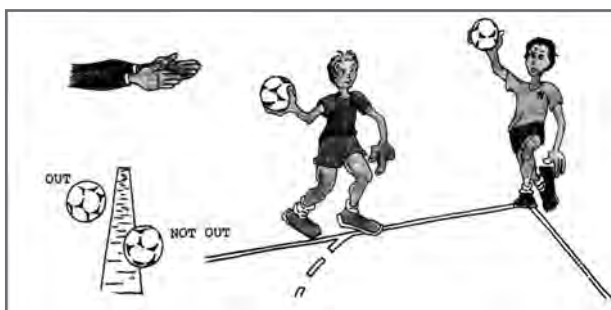


■ تمرین ۳

هدف: جاگیری گوش و دفع توپ شوت‌های گوشه

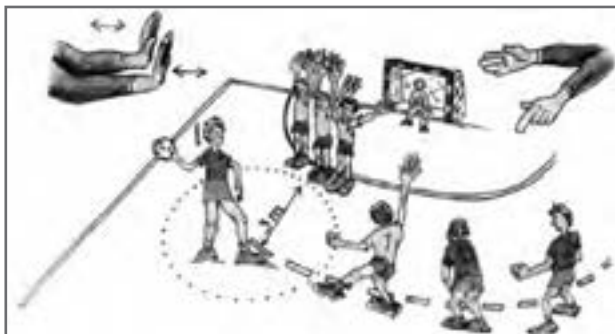
برای شروع تمرینات دروازه‌بان، بعد از گرم کردن‌های عمومی و تخصصی، پرتاب شوت در زوایای مختلف دروازه می‌بایست انجام شود و سپس می‌توان از کلیه تمریناتی که قبلاً به عنوان نمونه ذکر شد، با تلفیق موارد تکنیکی و یا استفاده از تجهیزات همچون مانع مخروطی، لدر، استپ، کش، طناب و غیره تمرینات پیشرفته‌تری با تمرکز به نیازسنجی تمرینی انجام داد.

نمایش تعدادی از خطاها



اوت و پرتاب اوت

رعایت فاصله ۳ متر در پرتاب‌های آزاد



تعویض بازیکنان



به ترتیب از راست به چپ (خطای شارژ - خطای گرفتن بازیکن - خطای ضربه زدن به بازیکن - خطای رانینگ یا گام‌های اضافه)



خطای پنالتی

