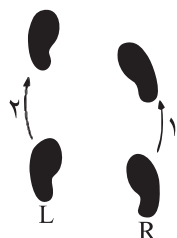
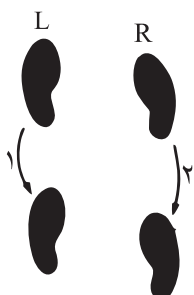


آموزش در یک نگاه

حرکت به جلو



حرکت به عقب




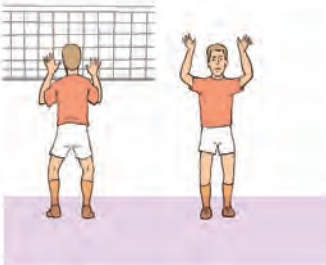
حرکت به پهلو



وضعیت آماده



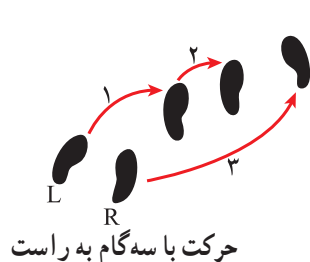
نکات آموزشی وضعیت آماده

<p>منطقه عقب (دریافت سرویس) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • زانوها خم باشند ولی از انگشتان پا جلوتر نباشند. • وزن بدن روی پنجه پاها باشد. • هر دو پا به موازات هم یا یکی جلوتر از دیگری باشد. 	<p>منطقه جلو (دفاع روی تور) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • زانوها کمی خم باشند. • دست‌ها در بالا و جلوی سر باشند. • همواره با توجه و تمرکز زیاد نحوه عملکرد یار مقابل را زیر نظر بگیرد.
<p>وضعیت آماده بازیکنان منطقه عقب</p> 	<p>وضعیت آماده بازیکنان برای دفاع روی تور</p> 

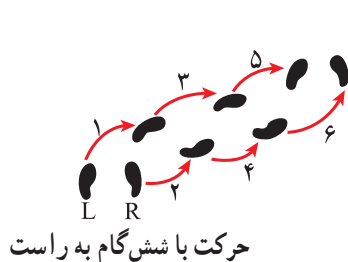
حرکت و توقف

- هنگام حرکت سر را بالا نگه دارید و تمامی فضای اطراف را در نظر بگیرید.
- برای جلوگیری از هرگونه برخورد و آگاهی از دیگران از حس‌های بینایی و شنوایی خود استفاده کنید.
- به‌طور سریع توقف کنید و مرکز ثقل را پایین نگه دارید و اجازه ندهید که پاها سر بخورد.
- برای حرکت به جلو، وزن بدن را به پای جلو انتقال دهید و برای حرکت به عقب، وزن بدن را به پای عقب انتقال دهید.
- برای حرکت به پهلو، با گام‌های متقاطع یا پهلو، تحت زاویه ۴۵ درجه حرکت کنید.

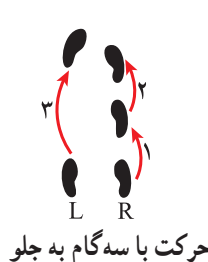
- هنگام توقف مرکز ثقل را به پایین منتقل کنید. به پنجه پاها فشار وارد کنید. پاها را در حد عرض شانه‌ها از هم دور کنید و تعادل خود را حفظ کنید.
- برای شروع مجدد حرکت، به پای عقب فشار آورید.



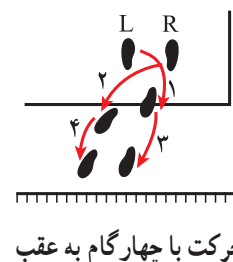
حرکت با سه‌گام به راست



حرکت با شش‌گام به راست



حرکت با سه‌گام به جلو

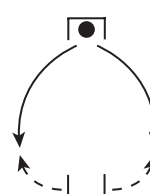
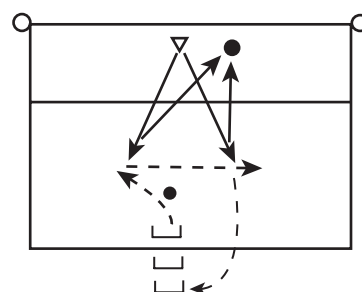
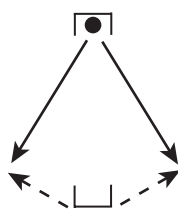
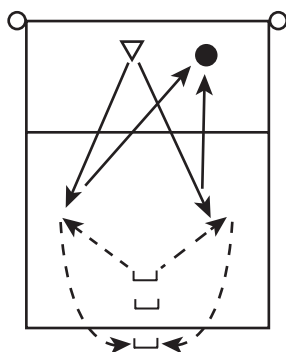


حرکت با چهارگام به عقب

رهنمودهای تمرینی

- انواع وضعیت‌های پایه و حرکت را ابتدا بدون توپ تمرین کنید.
- به اجرای صحیح مهارت‌های پایه توجه کنید و اشکالات دانش‌آموزان را رفع کنید.
- تمرکز بر روی به کار بردن صحیح پای راهنما در حرکت را تمرین کنید.
- تمرکز در حرکت تحت زاویه ۴۵ درجه را تمرین کنید.
- تمرینات را ابتدا ساکن و سپس متحرک انجام دهید.
- از انواع تمرینات با توپ (قل دادن، پرتاب و دریافت کردن) همراه با حرکت استفاده کنید.
- برای ایجاد تنوع و جذابیت از تمرینات رقابتی و بازی‌های مناسب استفاده کنید.
- با افزایش مهارت نوآموز در اجرای حرکت، به میزان مسافت و سرعت حرکت بیافزایید.
- حرکات پارا با تمرینات عکس‌العملی اجرا کنید (با علامت معلّم، انواع حرکت در جهت‌های مختلف و با عکس‌العمل‌های متفاوت).
- حرکات پارا در تمام جلسات آموزشی در بخش گرم کردن اختصاصی تمرین کنید.

نمونه تمرینات



بازی های پیشنهادی

مجسمه والیبالی، روش اجرا : دانش آموزان به طور پراکنده در زمین مستقر می شوند و با علامت معلّم انواع وضعیت های پایه را به شکل مجسمه به خود می گیرند. بازی متناسب با زمان و در اختیار و تشخیص معلّم تعیین می شود. در پایان بازی، بهترین ها را معرفی و تشویق کنید.

امدادی با توپ، روش اجرا : دانش آموزان در گروه های مساوی در پشت خط انتهایی زمین والیبال با فاصله مناسب از یکدیگر مستقر می شوند. نفرات اول هر گروه یک توپ در اختیار دارند و با فرمان معلّم به سرعت به سمت جلو می دوند. سپس توپ را روی خط حمله قرار می دهند و بلافاصله برگشته و با لمس نفر دوم گروه به انتهای صف می روند و نفرات دوم بلافاصله پس از لمس شدن به سمت توپ می دوند و پس از برداشتن توپ برگشته و توپ را به نفر سوم گروه می دهند و به انتهای صف می روند، تمرین به همین صورت با نفر آخر گروه و قرار دادن توپ روی خط انتهایی زمین ادامه می یابد. گروهی که در زمان کمتر بازی را به اتمام برساند، برنده بازی است.

نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	حرکت، تغییر مسیر، توقف و دریافت توپ در وضعیت آماده رو به تور	۱- استقرار معلّم و آزمون شونده پشت خط ۳ متری زمین ۲- معلّم متناسب با توانایی دانش آموزان با استفاده از انواع روش ها (پرتاب از روی تور، پرتاب با ضربه به زمین و عبور توپ از روی تور و...) توپ را از روی تور به زمین مقابل ارسال می کند. ۳- آزمون شونده هم زمان با ارسال معلّم، ابتدا به سرعت از زیر تور عبور کرده و با تغییر مسیر و توقف در وضعیت آماده رو به تور توپ را دریافت می کند.	هر آزمودنی دو بار کوشش می کند و یک اجرای موفق امتیاز کامل محسوب می شود.

پاس پنجه

هدف: ارسال توپ‌های با ارتفاع بالاتر از کمر

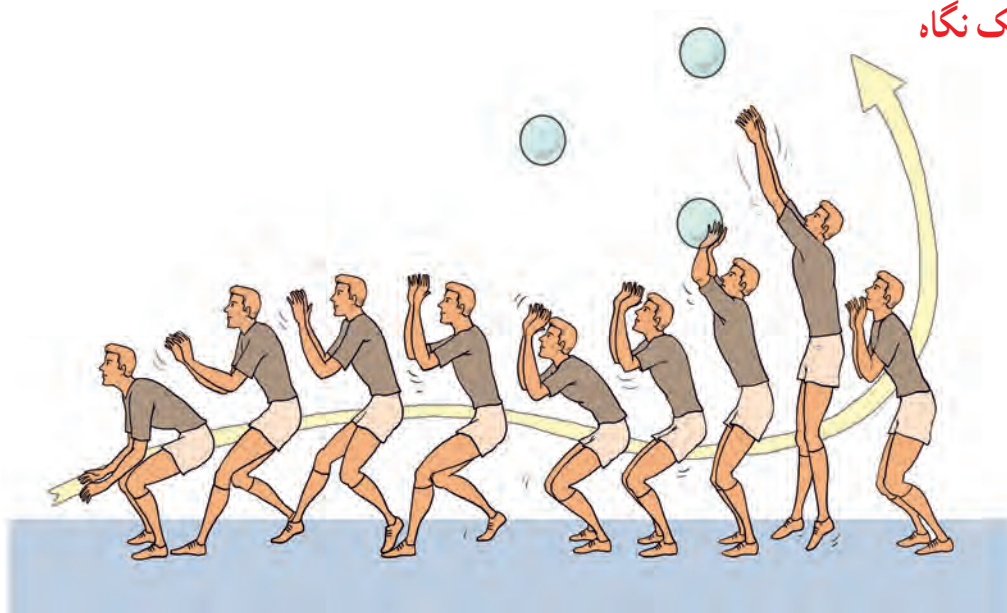
رفتار مورد انتظار: اجرای مناسب پاس پنجه در بازی

پاس پنجه یکی از رایج‌ترین مهارت‌های پایه با توپ در والیبال است و در آموزش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کاربرد پاس پنجه در والیبال قدیم بیشتر مختص پاسور بود؛ ولیکن در والیبال مدرن امروز سایر بازیکنان نیز در دریافت سرویس، پاس به یکدیگر و حمله از پاس پنجه استفاده می‌کنند. پاس پنجه به دلیل استفاده از ده انگشت برای ارسال توپ از سطح اتکای بیشتری برخوردار بوده و به همین لحاظ از مهارت‌های پایه ساده در والیبال است که در ابتدا آموزش داده می‌شود.

دانستنی‌های معلّم در آموزش پاس پنجه

خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> ● کف دست با توپ برخورد می‌کند. ● در هنگام دریافت و یا ارسال توپ، دست‌ها به‌طور هم‌زمان عمل نمی‌کنند. ● در هنگام دریافت توپ، بدن کاملاً پشت آن قرار ندارد. ● توپ به جای بالای پیشانی در ارتفاع خیلی پایین دریافت می‌شود (توپ در مقابل صورت دریافت می‌شود). 	<ul style="list-style-type: none"> ● اتخاذ وضعیت آماده ● دست‌ها و انگشتان در حالی که شکل توپ را به خود گرفته‌اند در جلو و بالای پیشانی باشند. ● آرنج‌ها و انگشتان را با قدرت صاف کنید و به دنبال توپ امتداد دهید. ● استفاده از تمام بدن برای ارسال توپ 	<ul style="list-style-type: none"> ● دست‌ها آماده دریافت توپ ● توجه و تمرکز بر روی توپ و مسیر حرکت آن ● دریافت توپ در مقابل پیشانی ● ارسال با قدرت و هدفمند توپ

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- روی ارسال توپ توجه و تمرکز کنید.
- به سمت توپ سریع حرکت کنید و وضعیت آماده را برای ارسال پاس اتخاذ کنید (گرفتن دست‌ها به شکل یک سبدهای مقابل پیشانی).
- توپ را در بالای پیشانی دریافت کنید تا بتوانید کل زمین را از زیر توپ ببینید.
- قبل از دریافت، زانوها را کمی خم کنید و پاها و شانه‌ها را رو به روی هدف قرار دهید.
- آرنج‌ها خیلی راحت خم باشند و آزادانه با میچ دست با توپ تماس برقرار کنید.
- توپ را در بالای پیشانی دریافت کنید به گونه‌ای که انگشت شست کاملاً زیر توپ قرار گیرد و بقیه انگشتان مانند یک محافظ، دور توپ را پوشش دهند (کنترل توپ با انگشت شست و اشاره).
- با حرکت هم‌زمان (باز شدن مانند فنر) انگشتان، میچ دست، آرنج، کمر، زانو و قوزک پا، توپ را در مسیر موردنظر و با سرعت دلخواه ارسال کنید.



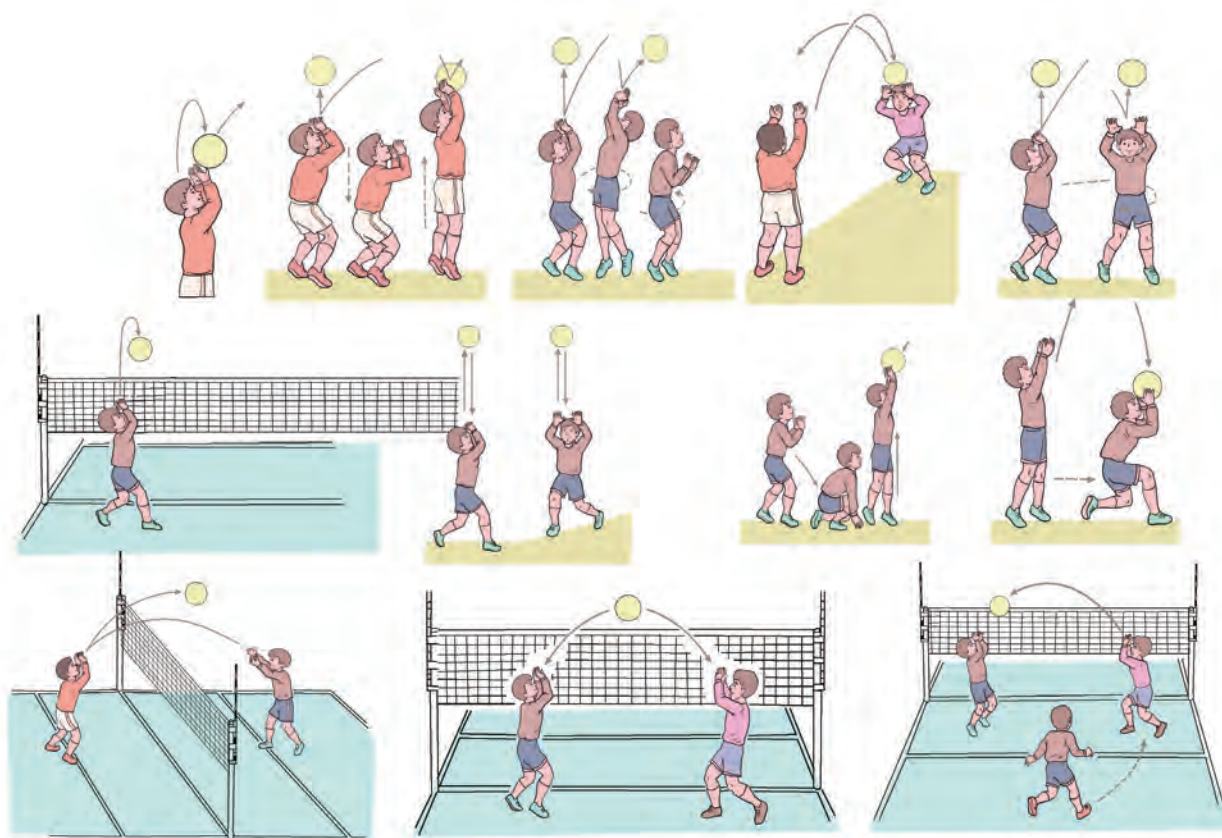
آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

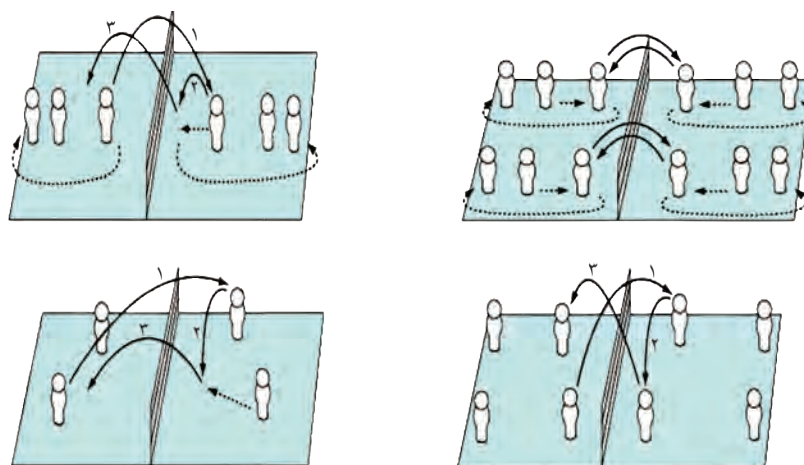
- پاس بالای سر در ارتفاع‌های مختلف
- پاس بالای سر در حرکت
- پاس در مقابل دیوار با فاصله خیلی نزدیک
- پاس در مقابل دیوار با فاصله دورتر
- پاس مداوم به سمت دیوار
- پاس در فاصله کوتاه (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس در فاصله دور (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس از روی تور به سمت زمین مقابل (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس دادن مداوم به یک بازیکن دیگر
- پاس به سمت بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله نزدیک
- پاس پنجه به هم پس از یک بار برخورد توپ به زمین در قالب دو گروه در مقابل هم

رهنمودهای تمرینی

- از توپ والیبال و مینی والیبال استفاده کنید.
- از تمرینات بدون توپ (سایه زدن) استفاده کنید.
- از تمرینات و بازی‌های مشابه در والیبال استفاده کنید.
- از زمین والیبال و تور در طراحی تمرینات استفاده کنید.
- در طول تمرینات، قوانین مربوط به پاس پنجه را تأکید کنید.
- از تمرینات ترکیبی مهارت‌های پایه بدون توپ و پنجه استفاده کنید.
- در تمرینات، اندازه زمین و ارتفاع تور را متناسب با توانایی دانش‌آموزان تغییر دهید و متناسب با پیشرفت دانش‌آموزان، ارتفاع تور را به اندازه قانونی نزدیک کنید.
- تمرینات را از ساده به مشکل، ثابت به متحرک، تمرینات ترکیبی، تمرینات ذهنی، انفرادی به دو نفره، گروهی، بازی و رقابتی طراحی و اجرا کنید.
- از خلاقیت، نوع آوری و انواع شیرین کارهای دانش‌آموزان در تمرینات استفاده کنید.
- در طول تمرینات خطاهای پاس پنجه را یادآوری کنید.

نمونه تمرینات





بازی پیشنهادی

توپ در هوا، روش اجرا: دانش آموزان در چند گروه به صورت دایره مستقر می شوند. در وسط هر دایره یک نفر با توپ ایستاده و هم زمان با پرتاب بلند توپ به بالای سر خود، یکی از نفرات گروه خود را صدا می زند، نفر خوانده شده باید به سرعت به سمت توپ حرکت و پس از توقف سریع و حفظ تعادل، توپ را در وضعیت پاس پنجه دریافت کند. هر دانش آموزی که نتواند توپ را به طور مناسب دریافت کند، جای خود را با نفر وسط عوض خواهد کرد. متناسب با پیشرفت دانش آموزان، بازی را می توان از دریافت ساده به دریافت و ارسال کامل پنجه تغییر داد.

نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	پاس پنجه انفرادی	اجرای صحیح پاس پنجه با هدف مشخص روی دیوار یا پنجه بالای سر در زمان ۲۰ ثانیه	تعداد اجراهای صحیح، شمارش و امتیازگذاری می شود.
۲	پاس پنجه دو نفره	اجرای رالی پاس پنجه در پشت تور از فاصله سه متری	شمارش پنج رالی موفق

پاس ساعد

هدف: ارسال توپ‌های با ارتفاع پایین‌تر از کمر

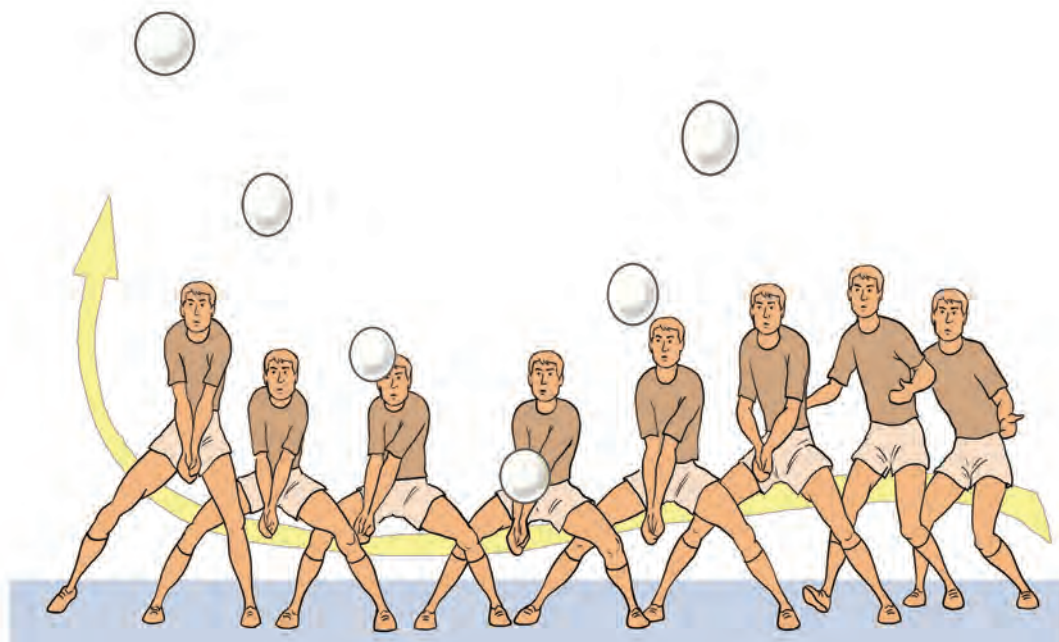
رفتار مورد انتظار: اجرای مناسب پاس ساعد در بازی

تکنیک ساعد در بازی والیبال بسیار با اهمیت است و در دریافت سرویس‌های سخت و دریافت توپ‌های حمله حریف این مهارت کاربرد بسیار دارد. بنابراین، در شروع آموزش والیبال برنامه‌ریزی آموزشی برای این تکنیک لازم و ضروری است.

دانستنی‌های معلم در آموزش پاس ساعد

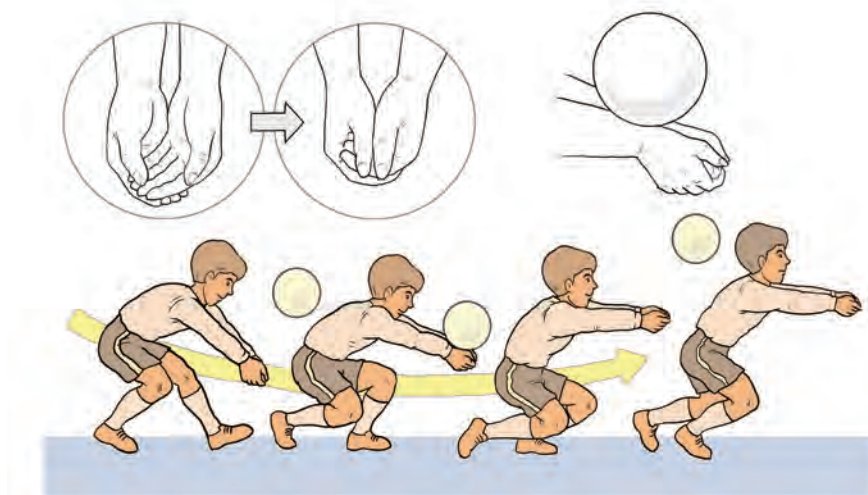
خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> ● خیلی راست ایستادن ● با تأخیر آماده دریافت توپ شدن (توپ خیلی نزدیک شده است). ● تماس توپ با میج دست یا با بالای آرنج ● در اتصال دست‌ها به هم، انگشتان شست، یکدیگر را قطع می‌کنند. ● در هنگام دریافت یا ارسال توپ، دست‌ها و بدن حرکت اضافی دارند. ● در هنگام تماس با توپ، آرنج‌ها خم هستند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● آماده جابه‌جایی باشید: وزن بدن رو به جلو، پاها در حد عرض شانه‌ها باز، زانوهای خم و سینه پایین (مانند یک کشتی‌گیر) ● دست‌ها و انگشتان را کاملاً متقارن به هم متصل کنید. شست‌ها موازی، دست‌ها کاملاً کشیده و هنگام تماس با قسمت بالای میج با توپ تماس برقرار کنید. ● در پایان، توپ را به سمت هدف هدایت کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ● اتخاذ وضعیت پایه ● توجه و تمرکز روی مسیر حرکت توپ ● حرکت برای قرار گرفتن در محل مناسب ● اتخاذ وضعیت دریافت با ساعد ● دریافت و ارسال توپ به سمت هدف

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- در حالی که آرنج‌ها کاملاً کشیده و نزدیک یکدیگرند، انگشتان شست در کنار هم قرار دارند و میج‌ها به سمت زمین خم شده‌اند، دست‌ها را برای ارسال با ساعد به هم متصل کنید (چهار انگشت دست عادت در داخل دست دیگر و شست‌ها موازی).
- وضعیت اولیه را، باز اتخاذ کرده و وزن بدن روی پنجه‌ها باشد. آماده حرکت و جابه‌جایی باشید.
- در ارتفاع پایین نزدیک کمر، بین پاها و تا حد ممکن در ناحیه مرکز بدن با توپ تماس برقرار کنید.
- زانوها را خم کنید، کمر را هم کمی خم نمایید و کل بدن را از عقب به جلو منتقل کنید.
- همیشه سعی کنید که هر دو دست، هم‌زمان با توپ تماس پیدا کنند.
- برای ارسال توپ به یک سمت، شانه مخالف را به آن سمت هدایت کنید (مانند ناخدایی که به سکان خود جهت می‌دهد).



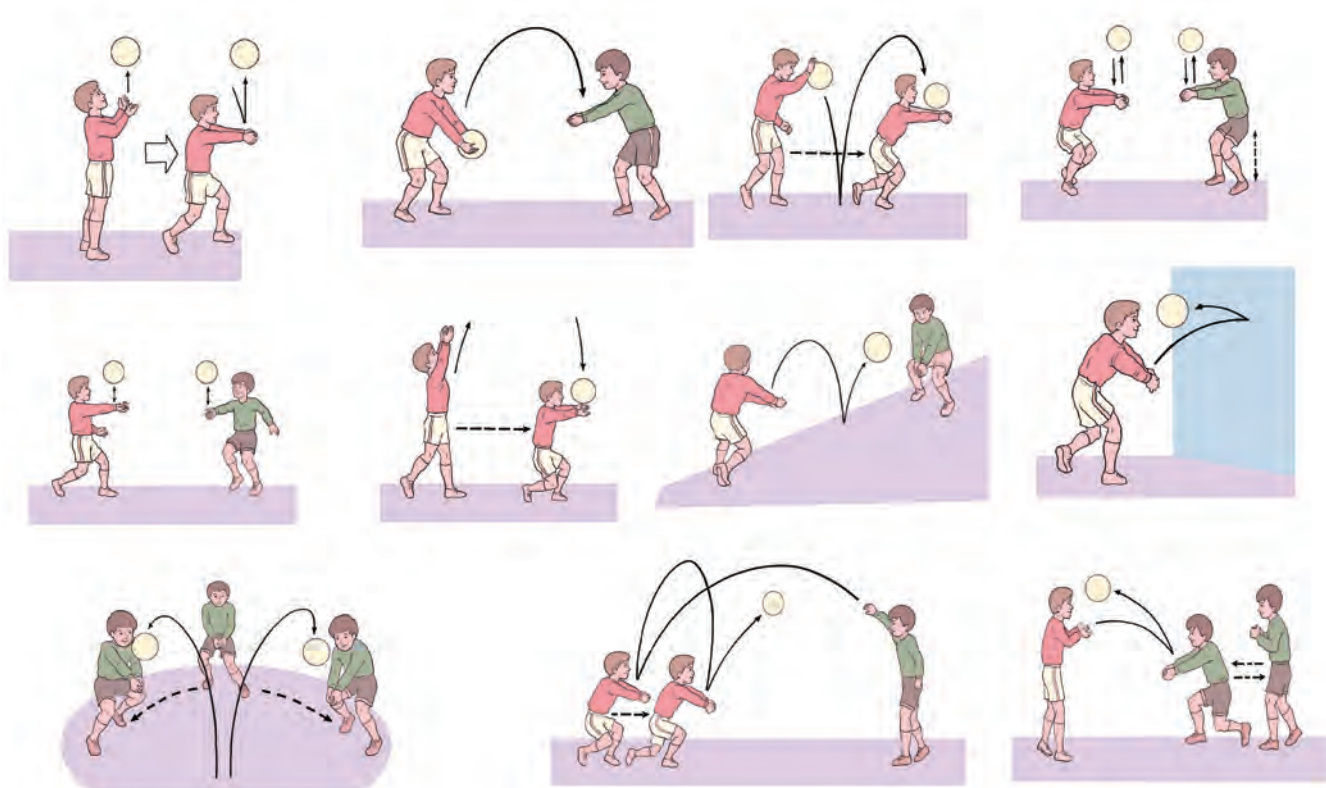
آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

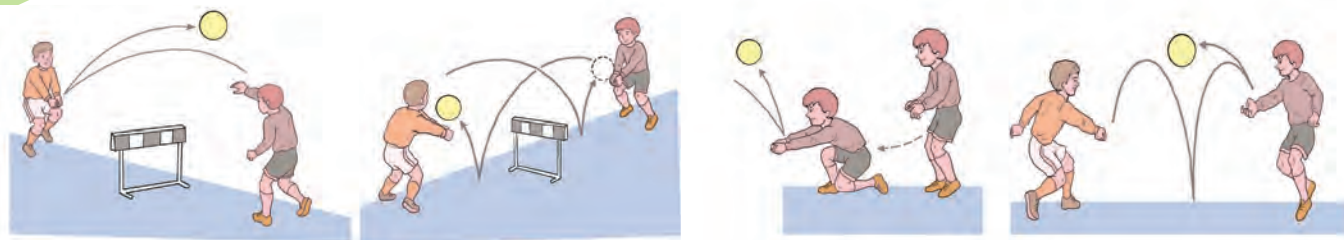
- پاس در فاصله کم (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس در فاصله زیاد (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس دادن مداوم به یک بازیکن دیگر
- در مقابل یک دیوار با فاصله نزدیک
- در مقابل یک دیوار با فاصله دورتر
- پاس مداوم به سمت دیوار
- پاس بالای سر با ارسال توپ در ارتفاع مختلف
- پاس بالای سر با حرکت در طول و عرض زمین
- به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله نزدیک
- به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله دور
- به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور در یک مسیر رفت و برگشتی
- پاس به سمت هدف مشخص

رهنمودهای تمرینی

- از توپ والیبال و مینی والیبال استفاده کنید.
- از تمرینات بدون توپ (سایه زدن) استفاده کنید.
- از تمرینات و بازی‌های مشابه در والیبال استفاده کنید.
- از زمین والیبال و تور در طراحی تمرینات استفاده کنید.
- در طول تمرینات، قوانین مربوط به پاس ساعد را تأکید کنید.
- در تمرینات اندازه زمین و ارتفاع تور را متناسب با توانایی دانش‌آموزان تغییر دهید و متناسب با پیشرفت دانش‌آموزان، ارتفاع تور را به اندازه قانونی نزدیک کنید.
- برای هماهنگی بین چشم‌ها و ساعد از تمرینات گام به گام به ساعد یک دست استفاده کنید.
- تمرینات را به ترتیب از ساده به مشکل، ثابت به متحرک، تمرینات ترکیبی، تمرینات ذهنی، انفرادی به دو نفره و چند نفره، گروهی، بازی و رقابتی طراحی و اجرا کنید.
- از تمرینات ترکیبی مهارت‌های آموزش داده شده استفاده کنید.
- در تمرینات از خلاقیت، نوع آوری و انواع شیرین کاری دانش‌آموزان استفاده کنید.
- در طول تمرینات خطاهای پاس پنجه را یادآوری کنید.

نمونه تمرینات





بازی پیشنهادی

(توپ را بگیر نخوره زمین)، روش اجرا: دانش آموزان به چهار گروه تقسیم می شوند و هر دو گروه روبه روی هم قرار می گیرند. در این بازی به یک پرتاب کننده که داور هم می باشد نیاز داریم. پرتاب کننده، توپ را به یک زمین می فرستد. بازیکنان نباید اجازه دهند که توپ با زمین برخورد کند. بنابراین، بازیکن باید با حرکت و توقف، توپ را با ساعد به زمین مقابل ارسال کند. هر بازیکن به محض انجام تکنیک ساعد باید از زمین خارج شود و بازیکن دیگر گروه، جایگزین وی شود. برخورد توپ در هر زمین باعث کسب امتیاز برای تیم روبه رو می شود. اگر توپ در چارچوب تعریف شده زمین قرار نگیرد، تیم مقابل آن امتیاز کسب می کند. تیمی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد برنده است.

تغییرات: می توان در ابتدا منطقه سه متر را به عنوان زمین مورد نظر انتخاب نمود و سپس آن را وسیع تر کرد. می توان خطی در وسط هر زمین مشخص نمود و بازیکنان را پشت آن خط به جای آخر زمین به صف کرد. بعد از پیشرفته شدن بازیکنان می توان گرفتن توپ را حذف نمود و به جای آن حرکت، توقف و اجرای تکنیک را جایگزین کرد. بهتر است پرتاب کننده توپ را به زمینی که امتیاز قبلی را از دست داده پرتاب نماید. توپ ها ابتدا با ارتفاع زیاد پرتاب و به تدریج از ارتفاع آن کم شود.

نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	پاس ساعد انفرادی	اجرای صحیح ساعد با هدف مشخص روی دیوار یا ساعد بالای سر در زمان ۲۰ ثانیه	تعداد اجراهای صحیح، شمارش و امتیازگذاری می شود.
۲	پاس ساعد دو نفره	اجرای رالی پاس ساعد در پشت تور از فاصله سه متری	شمارش پنج رالی موفق

سرویس ساده

هدف: ارسال توپ از روبه رو و از پشت خط انتهایی به زمین حریف برای شروع بازی

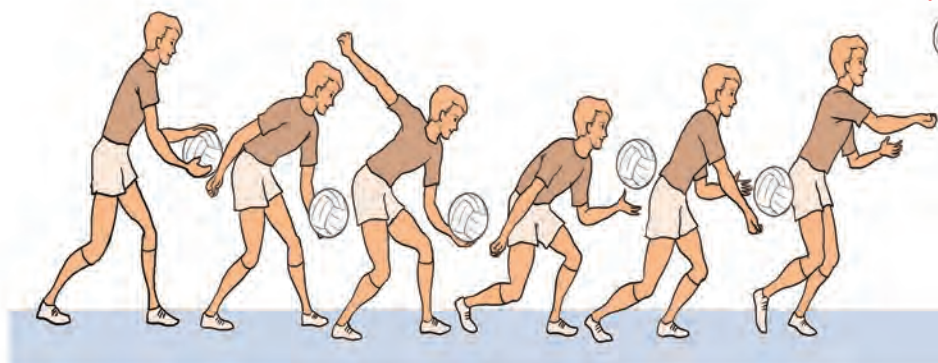
رفتار مورد انتظار: اجرای موفق سرویس ساده برای شروع بازی

سرویس عملی است که بازی به وسیله آن شروع می‌شود. یک سرویس مطمئن و ارسال آن به محل مناسب می‌تواند موجب دریافت نامناسب حریف شود؛ همچنین برای تیم زننده سرویس امکان دفاع از حمله آسان را فراهم کند. اجرای سرویس یکی از راه حل‌های کلیدی برای دستیابی به دفاع خوب داخل میدان برای تیم زننده سرویس است. لذا آموزش سرویس در بازی والیبال اهمیت ویژه دارد و برنامه ریزی برای تمرینات آن تأکید می‌شود.

دانستنی‌های معلّم در آموزش سرویس ساده :

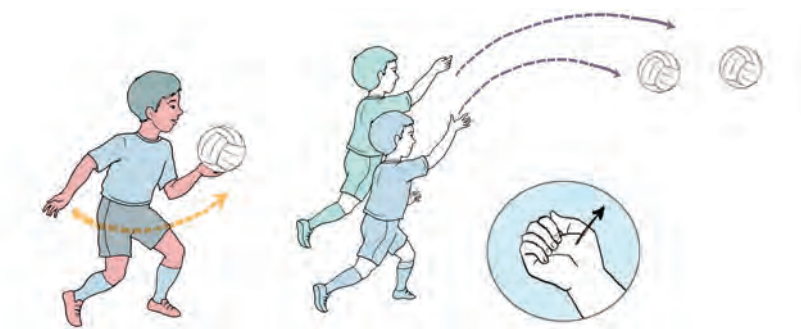
خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> ● پای موافق ضربه جلو قرار می‌گیرد. ● پاها بیش از حد باز است. ● خمیدگی در زانوها دیده نمی‌شود. ● بالاتنه بیش از حد به جلو یا عقب متمایل است. ● بالاتنه به راست و چپ می‌چرخد. ● عدم تمرکز به هدف در بازیکن وجود دارد. ● مچ دست و آرنج خم می‌شود. ● برای برخورد با توپ از انگشتان استفاده می‌شود. ● پرتاب نامناسب است. ● دست ضربه در ادامه حرکت، بیش از حد حرکت می‌کند. ● محل برخورد سطح دست با توپ، نامناسب است. 	<ul style="list-style-type: none"> ● در مرحله ضربه، پاها جلو و عقب به گونه‌ای که پای مخالف دست ضربه جلو به سمت هدف، زانوها خم و پای جلو روی پاشنه باشد. ● سنگینی بالاتنه متمایل به عقب است. ● دست نگهدارنده زیر توپ و دست ضربه زننده خارج از انتهای بدن ● بعد از اجرا، پای جلو و عقب روی پنجه پاها و سنگینی بدن به طرف جلو می‌باشد. ● دست ضربه پس از ضربه تا شانه ادامه پیدا می‌کند. ● محل برخورد دست به توپ، در قسمت زیر و پشت توپ است. 	<ul style="list-style-type: none"> ● اتخاذ وضعیت پایه با : ● توجه و تمرکز بر روی توپ، تور و هدف ● قرارگرفتن در محل مناسب پشت خط انتهایی ● پرتاب مناسب توپ در محدوده قفسه سینه با دست نگهدارنده در مسیر دست ضربه ● ابتدا نگاه به هدف و سپس به توپ ● حرکت پاندولی دست ضربه از عقب به جلو از کنار بدن و ادامه آن در راستای هدف ● زدن ضربه، به نقطه مخالف مسیر موردنظر

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- حتماً قبل از ضربه به هدف نگاه کنید.
- توپ را در ارتفاع و محل مناسب رها کنید.
- دست ضربه را در مسیر هدف بعد از ضربه امتداد دهید.
- با انتقال وزن از عقب به جلو و گام برداشتن، قدرت ضربه خود را افزایش دهید.
- با حرکت پاندولی دست از عقب به جلو، ضربه قدرتمندی به توپ وارد کنید.
- برای ضربه به توپ می‌توانید از دست کاملاً باز، نیمه بسته یا کاملاً بسته (مشت شده) استفاده کنید.



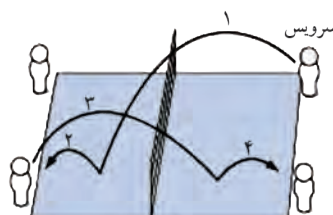
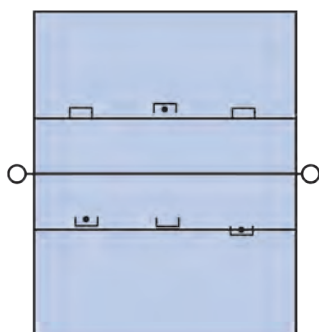
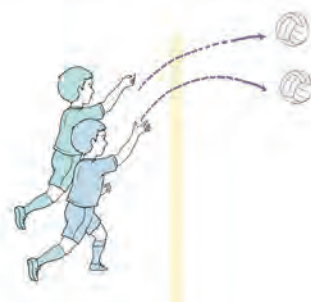
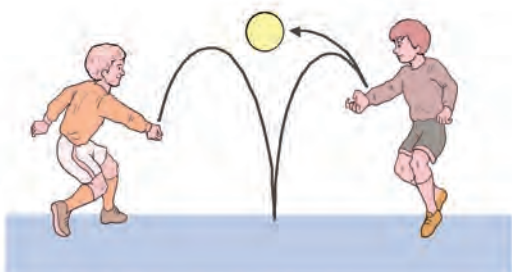
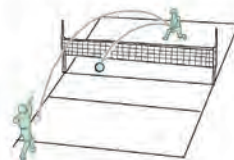
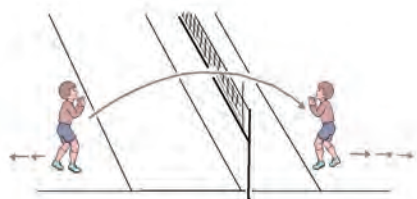
آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

- سرویس از پشت خط حمله و دریافت آن
- سرویس از پشت خط انتهایی و دریافت آن
- سرویس به اهداف مشخص در زمین مقابل و دریافت آن

رهنمودهای تمرینی

- ابتدا تمرینات بدون توپ (سایه زدن) را اجرا کنید.
- تمرینات ضربه به توپ ثابت و بدون پرتاب را اجرا کنید.
- تمرینات تمرکز روی رها کردن توپ را اجرا کنید.
- تمرینات رها کردن توپ و هماهنگی دست ضربه را اجرا کنید.
- تمرینات پرتاب شبه سرویس را در مقابل دیوار با فاصله کم اجرا کنید.
- تمرینات سرویس را در مقابل دیوار با فاصله زیاد اجرا کنید.
- تمرینات سرویس را از فاصله کم شروع کنید و رفته رفته با پیشرفت دانش‌آموزان، فاصله را به اندازه قانونی آن نزدیک کنید.
- در طول تمرینات، قوانین مربوط به اجرای صحیح سرویس را تأکید کنید.
- تمرین سرویس ساده را حتماً با دریافت آن توأم کنید.
- تمرینات را از انفرادی به دو نفره و چند نفره تغییر دهید.
- تمرینات را با مهارت‌های آموزش داده شده قبلی (پنجه، ساعد) ترکیب کنید.
- در طول تمرینات خطاهای سرویس را یادآوری کنید.

نمونه تمرینات



بازی های پیشنهادی

وسطی، روش اجرا: بازی متعارف وسطی با این تفاوت که پرتاب های توپ به صورت شبه سرویس (پرتاب از پایین) انجام می شود.

سرو زدن، روش اجرا: در گروه های ۱۲ تا ۱۶ نفره یکی از بازیکنان به عنوان سرو زننده انتخاب می شود، بقیه در چند متری مقابل او به طور پراکنده قرار می گیرند. سرو زننده توپ را با کف دست به طرف بازیکنان مقابل خود می زند. در صورتی که بازیکنان بتوانند توپ سرویس شده را در هوا بگیرند، هر کس گرفت جایش را با سرو زننده عوض می کند. اگر توپ گرفته نشود، اما توسط بازیکنی لمس شود، لمس کننده توپ، باید توپ را به طرف سرو زننده پرتاب کند. البته سرو زننده نباید از جای خود تکان بخورد. اگر توپ او اصابت کرد، لمس کننده توپ جایش را با او عوض می کند. اگر توپ به سرو زننده اصابت نکند، بار دیگر خود او سرویس می زند و بازی ادامه می یابد.

نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	سرویس ساده	یک نیمه زمین را از عرض به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (مناطق جلو و عقب) متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلم آزمون شونده از پشت خطوط ۶ یا ۹ متری زمین سرویس را اجرا می کند.	<ul style="list-style-type: none"> آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق جلو و عقب زمین دو بار کوشش کند. به یک اجرای صحیح سرویس ساده به هر یک از مناطق جلو و عقب زمین امتیاز کامل تعلق می گیرد.

بازی‌های رقابتی

هدف: هماهنگی در کار گروهی و ترکیب سه مهارت سرویس ساده، دریافت سرویس و پاس

رفتار مورد انتظار: هماهنگی و همکاری دانش‌آموزان در به کارگیری مهارت‌های فراگرفته شده در بازی

انجام یک بازی ساده والیبال علاوه بر اینکه فرصت بازی با گروه‌های هم سن و سال را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند، اجرای مهارت‌های آموخته شده را در شرایط بازی نیز فراهم می‌کند. استفاده از گروه‌های کوچک، طراحی بازی با مدت کوتاه‌تر، قوانین تغییر یافته به نفع بچه‌ها و امثال اینها، تمامی کمک می‌کنند که دانش‌آموزان در تمام مدت وادار به فعالیت شوند. از این رو، برگزاری انواع بازی‌های مینی والیبال (۱-۱، ۲-۲ و...) و مشابه والیبال (یک ضرب از زمین، زندانیان و...) با فراهم آوردن فرصت برابر برای همه دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی مهارتی، در فرایند آموزش مورد تأکید است.

دانستنی‌های معلم

هر یک از بازی‌ها را به صورت مسابقات دوره‌ای در کلاس انجام دهید. مواردی که برای انجام تمام بازی‌ها می‌توان در نظر گرفت عبارت‌اند از:

- استفاده از توپ ابری، مینی، معمولی و ساحلی
- محدود کردن تعداد ضربات در یک طرف یا نداشتن محدودیت به طور کلی
- تغییر دادن ارتفاع تور، بعضی از تورها ممکن است از بقیه کوتاه‌تر باشند.
- جابه‌جا کردن خط سرو برای تطابق با سطح مهارت
- اجازه دادن برخورد توپ با زمین
- اجازه دادن برای گرفتن توپ در مراحل اولیه به تعداد کم
- بازی هم‌زمان چهار تیم یا بیشتر در نقاط مختلف
- اجازه پرتاب توپ از پایین (شبه سرویس) به جای سرویس در مراحل اولیه

نکات آموزشی

- در جریان بازی، قوانین را به طور مختصر به موقع یادآوری کنید.
- اشتباهات تکنیکی دانش‌آموزان را اصلاح کنید.
- بازخورد مناسب و کوتاه ارائه کنید و بازی را متوقف نکنید.
- دانش‌آموزان را در دآوری بازی‌ها مشارکت دهید.
- با تعویض‌های مکرر، امکان بازی و استراحت برابر را برای همه دانش‌آموزان فراهم کنید.
- با توجه به فضای موجود و نوع بازی، محدوده زمین‌های بازی را به گونه‌ای تعیین کنید که اکثر دانش‌آموزان فعال شوند.
- با ثبت نتایج بازی‌ها و تعیین گروه‌های برتر، آنان را تشویق کنید.
- بازی را با احترام گروه‌ها به یکدیگر (دست دادن و احوالپرسی در ابتدا و انتهای بازی) آغاز و به پایان برسانید.

- به دانش‌آموزان همواره تأکید کنید که به داور احترام بگذارند و نتیجه بازی را بپذیرند.
- برای مشارکت بیشتر دانش‌آموزان، قوانین بازی را با پیشنهادات آنها تغییر دهید.

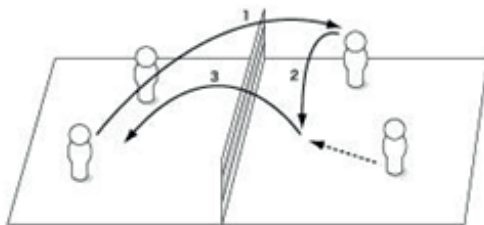
بازی‌های پیشنهادی

بازی ۲ علیه ۲، روش اجرا: دانش‌آموزان در دو گروه دو نفره مقابل هم و پشت تور یا طناب یا حتی کشیدن خط روی زمین که به عنوان تور از آن استفاده می‌شود، در محدوده زمین بازی مستقر می‌شوند. بازی با سرویس از روی تور توسط یکی از گروه‌ها آغاز می‌شود و گروه مقابل، باید توپ را بر اساس تعیین و توافق قبلی با دو یا سه تماس (پاس) برگشت دهد. و بلافاصله بعد از ارسال توپ، آماده دریافت مجدد توپ و برگشت آن به زمین مقابل می‌شود. اولین تیمی که امتیاز ۵ را کسب کند، برنده بازی محسوب می‌شود و برای بازی با تیم بعدی زمین را هم عوض می‌کند.

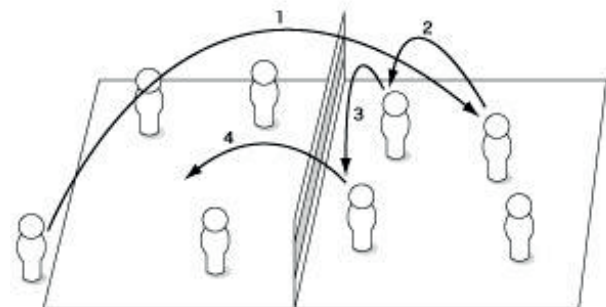
بازی ۳ علیه ۳، ۴ علیه ۴، ۵ علیه ۵، روش اجرا: دانش‌آموزان را در گروه‌های ۳ تا ۵ نفره در پشت تور یا طنابی که به عنوان تور از آن استفاده می‌شود در محدوده زمین بازی مستقر کنید. بازی با سرویس ساده یک گروه آغاز می‌شود. دریافت سرویس و ارسال آن به پاسور با ساعد اجرا می‌شود. سومین تماس برای برگشت دادن توپ از روی تور با پنجه انجام خواهد شد. مراحل اولیه بازی را بدون چرخش انجام دهید. اولین گروهی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد، برنده بازی است. بعد از پیشرفت دانش‌آموزان در مراحل بعد، بازی را به گونه‌ای با چرخش اجرا کنید که با کسب امتیاز، تیم امتیاز گیرنده به فاصله یک منطقه در جهت عقربه ساعت چرخش می‌کند.

اشکال بازی

بازی ۲ علیه ۲

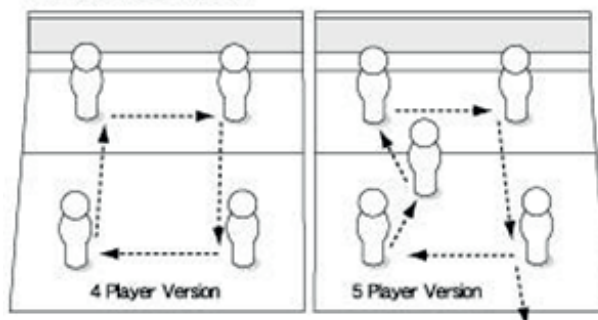


بازی ۴ علیه ۴



● Play games with rotation

بازی ۴ علیه ۴ با چرخش



بازی ۵ علیه ۵ با چرخش

حمله مقدماتی (هوایی)

هدف : حمله با فاصله کم از تور با ضربه به زیر و پشت توپ

رفتار مورد انتظار : پرش و اجرای حمله با ضربه هوایی از روی تور در بازی

برای انجام یک بازی مفرح و نشاط آور، مهارت حمله بسیار مورد توجه و علاقه دانش آموزان است. حمله در بازی والیبال معمولاً با ضربه آبشار انجام می شود، ولی از آنجا که فراگیری این مهارت در سطح مقدماتی آموزش والیبال، برای نوآموزان دشوار است، ضربه هوایی که نه یک آبشار سخت است و نه رد کردن آسان توپ از روی تور، به جای حمله قدرتی در سطح مقدماتی آموزش داده می شود.

دانستنی های معلم در آموزش حمله هوایی

اصول پایه	نکته های بیه مکانیکی	خطاهای رایج
<ul style="list-style-type: none"> آماده بودن دور خیز به موقع و قرار گرفتن در زیر توپ تمرکز و توجه روی مسیر حرکت توپ پریدن به موقع با هر دو پا حرکت سریع دست و ضربه زدن به توپ فرود متعادل روی هر دو پا 	<ul style="list-style-type: none"> از نظر ذهنی و جسمی کاملاً آماده حمله باشید. دو یا سه گام برداشته و با هر دو پا جهش کنید. قبل از پرش با تاب دادن دست ها و قوس دادن به کمر، برای ضربه آماده شوید. بازوی دست ضربه را بالای شانه و کمی پشت سر قرار دهید. برای ضربه ابتدا از پاشنه، کف و در نهایت پوشش انگشتان روی توپ (خم کردن مچ) استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> پریدن با یک پا کف دست در هنگام ضربه زدن به توپ کاملاً باز نیست. پرش خیلی زود یا خیلی دیر انجام می شود. هنگام پرش یا فرود، زانوها یا خیلی زیاد یا خیلی کم خم می شوند.

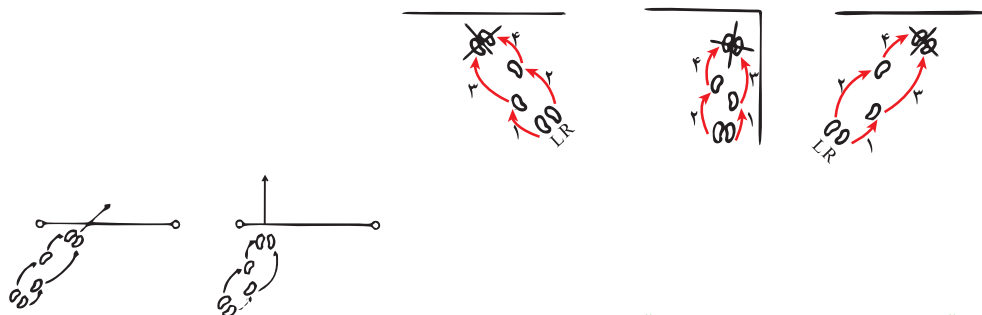
نکته : برای دانش آموزانی که در فراگیری ضربه هوایی با دشواری مواجه می شوند، استفاده از حمله با پاس پنجه تأکید می شود.

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- دور خیز به موقع و قرار گرفتن در زیر توپ
- استفاده از تاب دست‌ها و قوس کمر
- اجرای ضربه هوایی با حداقل قوس
- پرش عمودی قبل از ضربه تا حد امکان
- اجرای ضربه در نقطه اوج پرش
- اجرای دقیق ضربه



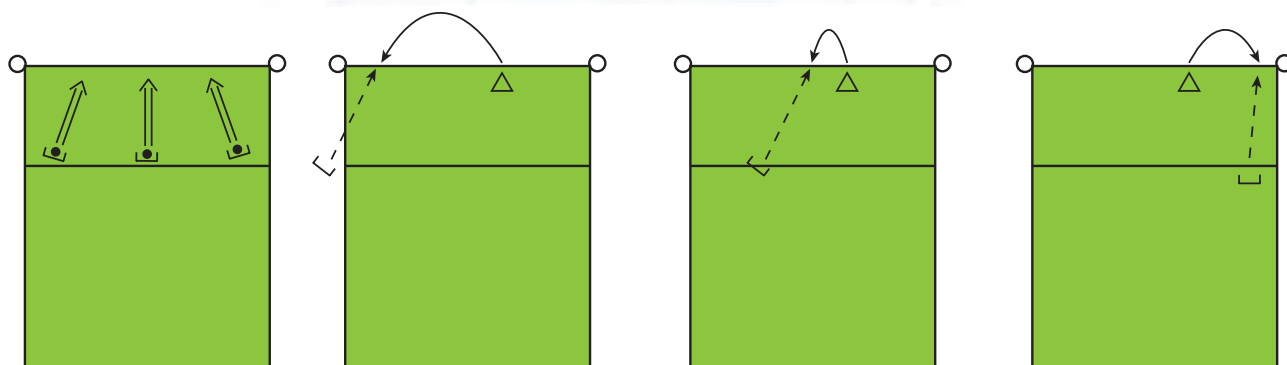
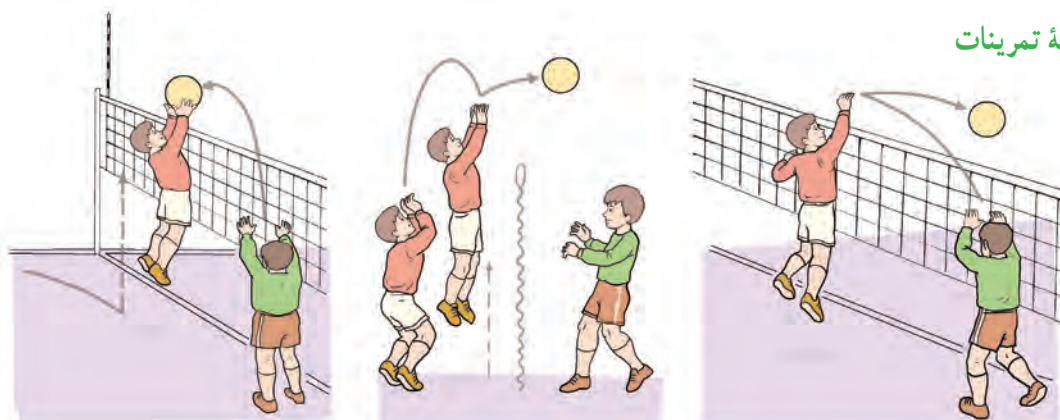
آنچه که دانش آموزان در طول تمرینات می‌آموزند.

- رد کردن توپ از روی تور با ضربه هوایی (با پرتاب توپ توسط خود)
- رد کردن توپ از روی تور با ضربه هوایی (با پرتاب توپ توسط یار)
- رد کردن توپ از روی تور با ضربه هوایی (با پاس یار)
- ضربه آرام هوایی به ابتدای زمین حریف
- ضربه هوایی به انتهای زمین حریف
- ضربه هوایی به یک هدف مشخص

رهنمودهای تمرینی

- ضربه هوایی را بدون توپ (سایه زدن) تمرین کنید.
- ضربه به تویی را که در دست غیر ضربه، ثابت است تمرین کنید.
- ضربه به تویی که در ارتفاع تور ثابت شده است را تمرین کنید.
- ضربه به توپ متحرک (پرتاب به بالا) در مقابل دیوار را تمرین کنید.
- ضربه از پشت تور را تمرین کنید.
- تمرینات را از انفرادی به دو نفره و... تغییر دهید.
- ضربه هوایی را در شرایط بازی تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با دریافت یار مقابل تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با دریافت سرویس تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با توپ گیری یار خودی تمرین کنید.

نمونه تمرینات



نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	حمله هوایی از منطقه جلوی زمین	یک نیمه زمین را از طول به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (چپ و راست). متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلم، آزمون شونده از پشت تور حمله هوایی را با پرتاب معلم اجرا می کند.	● آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق (چپ و راست) دو بار کوشش کند. ● به یک اجرای صحیح به هر یک از مناطق (چپ و راست) زمین، امتیاز کامل تعلق می گیرد.

سرویس چکشی

هدف: اجرای سرویس چکشی از بالای سر
رفتار مورد انتظار: اجرای صحیح سرویس چکشی از روی تور در بازی

دانستنی‌های معلم:

آموزش سرویس چکشی

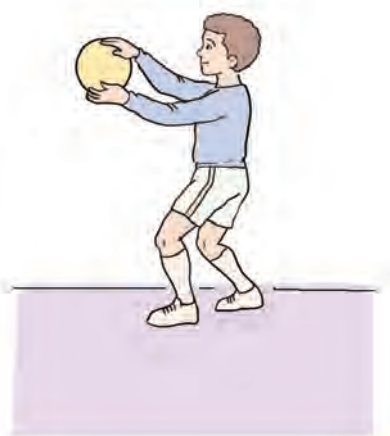
خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> پای موافق ضربه، جلو قرار می‌گیرد. پاها بیش از حد باز است. خمیدگی در زانوها دیده نمی‌شود. بالاتنه بیش از حد به جلو یا عقب متمایل است. بالاتنه به راست و چپ می‌چرخد. عدم تمرکز به هدف در بازیکن وجود دارد. برای ضربه به توپ فقط از انگشتان استفاده می‌شود. پرتاب توپ نامناسب است. محل ضربه به توپ، نامناسب است. هنگام ضربه، گام خیلی بلند است. قدرت بدنی کافی نیست. ترتیب شرکت اندام‌ها نادرست است. 	<ul style="list-style-type: none"> پرتاب مناسب توپ، به بالا و در نزدیک یا کمی بالاتر از شانه دست ضربه به‌طور هم‌زمان با پرتاب توپ، آرنج دست ضربه را به بالا و عقب بکشید شبیه به یک تیر و کمان، پای مخالف دست ضربه را کمی جلوتر از پای دیگر، به سمت هدف قرار دهید. سنگینی بالاتنه متمایل به عقب است. لحظه ضربه، بدن را به سمت بالا و جلو حرکت دهید و زانوها را تا حد امکان به جلو خم کنید. اجرای ضربه با تمام سطح دست با خم کردن مچ و پوشش توپ توسط انگشتان به توپ در ارتفاع بالاتر از شانه محل برخورد دست به توپ، در قسمت پشت و تقریباً زیر توپ است. ادامه حرکت دست ضربه پس از ضربه تا نزدیک بدن 	<ul style="list-style-type: none"> قرار گرفتن در محل مناسب پشت خط انتهایی با اتخاذ وضعیت پایه و تشکیل خط هدف توپ در داخل انگشتان دست غیرضربه، به سمت هدف و در حد ارتفاع شانه‌ها و انگشتان دست ضربه به آرامی روی توپ هر دو بازو راحت و آزاد و آرنج‌ها مختصری خم و ساعدها تقریباً موازی با زمین توجه و تمرکز، ابتدا بر روی هدف، ارتفاع تور و سپس به توپ حرکت دست ضربه از عقب به جلو



آموزش در یک نگاه

نکات آموزشی

- دست ضربه را شبیه یک تیر و کمان به بالا و عقب ببرید.
- پاها را در یک خط و در حدّ عرض شانه از هم دور کنید.
- توپ را در حدود یک متر در بالای سر به طوری که حدود سی سانتی متر یا بیشتر در جلوی شانه دست ضربه فرود آید، پرتاب کنید.
- با نگاه کردن به توپ، روی آن تمرکز کنید.
- در ارتفاع بالای شانه به اندازه یک دست باز، با تمام سطح دست به توپ ضربه بزنید.
- در لحظه ای که به توپ ضربه می زنید، در جهت حرکت توپ، به جلو حرکت کنید.
- برای رد کردن توپ از روی تور از تمام نیروی عضلانی بدن با خم کردن زانوها به سمت جلو تا حدّ امکان استفاده کنید.

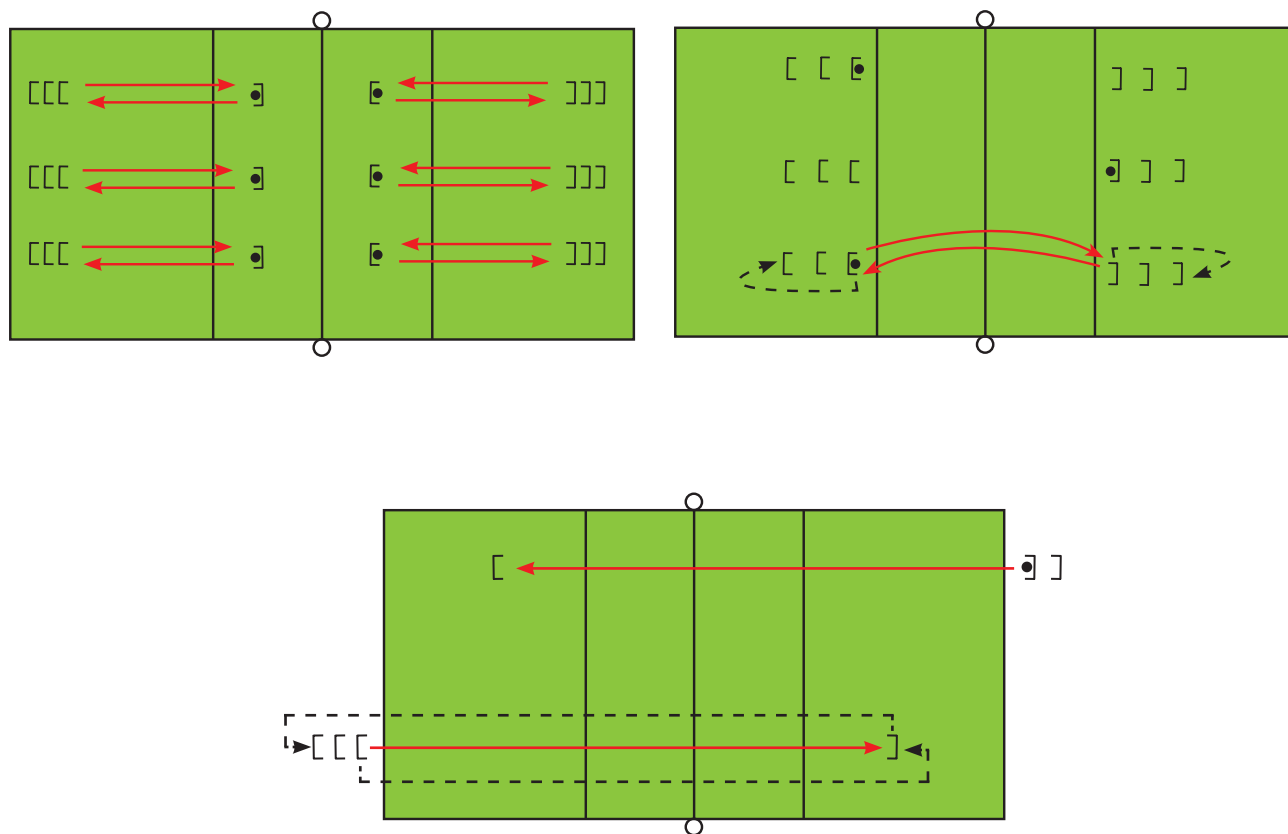


آنچه که دانش آموزان در طول تمرینات می آموزند :

- سرویس از پشت خط حمله و دریافت آن
- سرویس از پشت خط انتهایی و دریافت آن
- سرویس به اهداف مشخص در زمین مقابل و دریافت آن

رهنمودهای تمرین

- تمرین بدون توپ (سایه زدن) را اجرا کنید.
- سرویس در مقابل دیوار را تمرین کنید.
- فاصله با دیوار را رفته رفته بیشتر کنید، در حالی که کنترل و دقت سرویس حفظ شود.
- سرویس از روی تور را تمرین کنید.
- از روی تور در محدوده زمین سرویس بزنید.
- از روی تور به نقاط تعیین شده در زمین مقابل سرویس بزنید.
- به هم بازی سرویس بزنید تا او با پنجه یا ساعد، توپ را به شما برگرداند.
- تمرینات را از دونفره به چند نفره و بازی تغییر دهید.



یک نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	سرویس چکشی	<p>یک نیمه زمین را از عرض به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (مناطق جلو و عقب).</p> <p>متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلم، آزمون شونده از پشت خطوط ۶ یا ۹ متری زمین سرویس را اجرا می کند.</p>	<p>● آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق جلو و عقب زمین دو بار کوشش کند.</p> <p>● به یک اجرای صحیح سرویس چکشی به هر یک از مناطق جلو و عقب زمین امتیاز کامل تعلق می گیرد.</p>

اصول اساسی دریافت سرویس

هدف: آشنایی با اصول و روش‌های مقدماتی دریافت سرویس برای پوشش دادن مناسب زمین

رفتار مورد انتظار: دریافت مناسب سرویس در بازی شش نفره و ارسال مناسب آن به محل پاسور

برای شروع هر حمله در بازی، به یک سیستم دریافت مناسب و مطمئن نیاز داریم؛ زیرا یک سیستم دریافت نامناسب می‌تواند منجر به از دست دادن امتیاز برای تیم خودی شود. یک حمله کامل به دنبال یک دریافت خوب شکل می‌گیرد. بنابراین، آموزش روش‌های مناسب مقدماتی دریافت سرویس به دانش‌آموزان در این پایه توصیه می‌شود.

دانستنی‌های معلم در دریافت

وظایف بازیکنان در مرحله اول:

۱- پوشش زمین: قرار گرفتن در وضعیت مناسب رو به روی زننده سرویس

۲- رساندن توپ به پاسور: حرکت دریافت‌کننده برای قرار گرفتن رو به روی توپ و پاسور

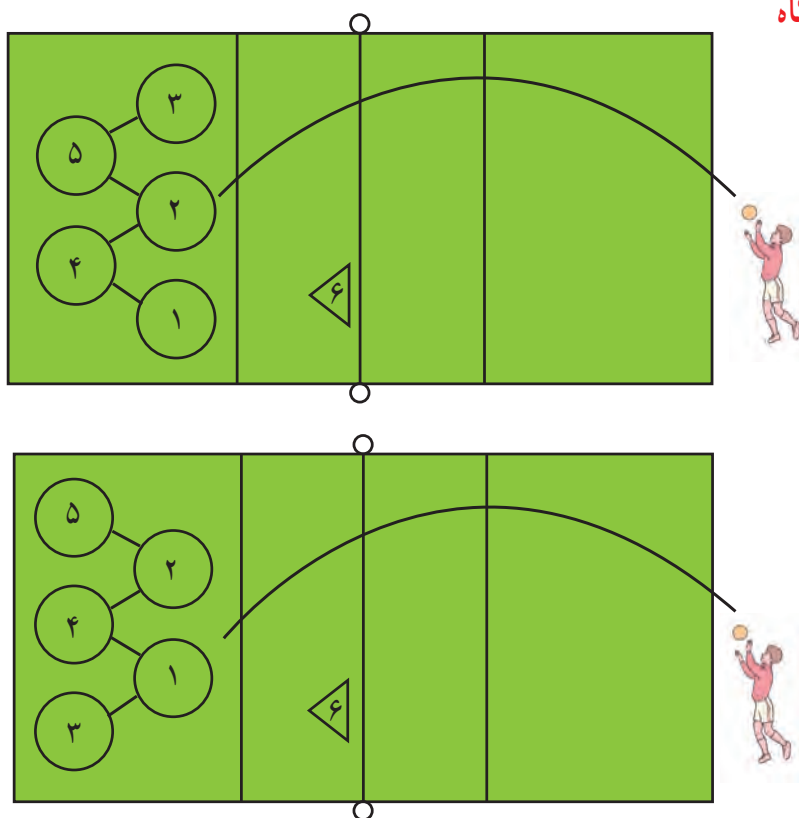
وظایف بازیکنان در مرحله دوم:

۱- پاس؛ ۲- حمله

برای جاگیری مناسب در زمین باید منطقه‌ای که بیشترین حمله حریف به آنجا صورت می‌گیرد را پوشش دهیم. بدین منظور، بازیکنان نیازمند توجه و تمرکز و قدرت حافظه زیاد هستند و به دو روش آرایش M و W می‌توان پوشش در زمین را آموزش داد.

آرایش M	آرایش W
* آرایش مؤثر و مفید دیگری که در آن از پنج بازیکن برای دریافت سرویس استفاده می‌شود، آرایش به شکل M است.	* برای پوشش زمین، یک آرایش مؤثر برای دانش‌آموزان، شرکت پنج بازیکن در دریافت سرویس است.
* از آرایش M هنگامی استفاده می‌شود که تیم مقابل، سرویس سخت به انتهای زمین می‌زند.	* در این آرایش ترتیب قرار گرفتن بازیکنان به شکل W است.
	* از آرایش W هنگامی استفاده می‌شود که تیمی سرویس‌های قوی به انتهای زمین و یا سرویس‌های ضعیف به جلوی زمین می‌زند.
	* برای دریافت سرویس‌های قوی به انتهای زمین، کل W به عقب حرکت می‌کند.
	* برای دریافت سرویس‌های ضعیف به جلوی زمین، کل W به جلو حرکت می‌کند.
	کاربرد آرایش W در سیستم غیرتخصصی ۶-۶ (یعنی هر بازیکن با توجه به قانون چرخش بازیکنان در زمین، نقش مهاجم و پاسور را بازی می‌کند.)

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- برای دریافت سرویس، وضعیت آماده به خود بگیرید.
- هنگام دریافت، طبق قانون چرخش، در منطقه مربوط به خود قرار بگیرید.
- برای دریافت، بدن را پشت و زیر توپ قرار دهید.
- برای دریافت، شانه‌ها را در مسیر هدف قرار دهید.
- بر روی توپ تمرکز کنید.
- برای دریافت با ساعد، از هل دادن کل بدن به سمت جلو با حرکت آرام بازوها استفاده کنید.
- هنگام دریافت، با ضربه به زیر توپ، به توپ قوس بدهید.
- از اشاره لفظی (با گفتن کلمه من) هنگام دریافت استفاده کنید.
- فضای مناسب برای دریافت کننده را ایجاد کنید.
- دریافت کننده را مشاهده کنید.
- توپ‌های مشکوک به اوت را دریافت کنید.
- نفرات جلو، دریافت توپ‌های بالاتر از سینه را به نفرات عقب واگذار کنند.
- نفرات ردیف عقب، توپ‌های بالاتر از سینه (اوت) را دریافت نکنند.

- نفرات ردیف جلو به نفرات عقب و بالعکس در یادآوری توپ‌های اوت همکاری کنند.
- قبل از رسیدن توپ به تور، مسیر حرکت توپ را پیش‌بینی کنید.
- برای حرکت به سمت عقب در دریافت، بیش از یک گام بردارید.
- به جز پاسور تیم، سایر بازیکنان در دریافت سرویس شرکت کنند.
- برای دریافت با پاس پنجه، پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید.
- برای دریافت با پاس ساعد، پاها را کمی بیشتر از حد شانه‌ها باز کنید.

رهنمودهای تمرینی

- دریافت‌ها را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- دریافت را ابتدا در فاصله کم تمرین کنید.
- با پیشرفت دانش‌آموزان به تدریج دریافت با فاصله بیشتر را تمرین کنید.
- دریافت را ابتدا در یک نیمه زمین با پرتاب هم‌بازی تمرین کنید.
- با پیشرفت دانش‌آموزان، دریافت را در پشت تور و از زمین مقابل تمرین کنید.
- دریافت را با مهارت پنجه تمرین کنید.
- دریافت را با مهارت ساعد تمرین کنید.
- دریافت را در تمام مناطق زمین تمرین کنید.
- دریافت را در شرایط واقعی بازی و رقابت تمرین کنید.

نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	دریافت	یک نیمه زمین را از پشت خط سه متری از طول به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (چپ و راست). آزمون شونده در هر یک از مناطق، دو سرویس دریافتی را با پنجه یا ساعد به هدف مشخص (محل پاسور) ارسال می‌کند.	● آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق (چپ و راست) دو بار کوشش کند. ● به یک اجرای صحیح به هر یک از مناطق (چپ و راست) زمین، امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.

شناخت مناطق و چرخش در زمین در بازی شش نفره (مفاهیم کلیدی حمله و دفاع تیمی)

هدف: آشنایی با مناطق زمین و چرخش در زمین والیبال و وظایف بازیکنان
رفتار مورد انتظار: شناخت مناطق مختلف زمین با نام آنها، شناخت نحوه چرخش بازیکنان در زمین، شناخت مسئولیت‌های هر منطقه از زمین، شناخت مفاهیم همکاری، رقابت، حمله و دفاع

دانستنی‌های معلم

■ مناطق زمین عبارت‌اند از:

- منطقه ۱: سمت راست عقب زمین
- منطقه ۲: سمت راست جلوی زمین
- منطقه ۳: وسط جلوی زمین
- منطقه ۴: سمت چپ جلوی زمین
- منطقه ۵: سمت چپ عقب زمین
- منطقه ۶: وسط عقب زمین

چرخش بازیکنان والیبال در زمین در جهت عقربه‌های ساعت است.

نکات آموزشی

- منطقه خود را بشناسید و آن را پوشش دهید.
- به هنگام حمله و دفاع، در منطقه محل استقرار، مسئولیت مربوطه را انجام دهید.
- حرکات و واکنش‌های بازیکنان را بررسی کنید.
- وضعیت‌های دفاعی را آماده نگه دارید.
- در تمام مواقع بر روی توپ متمرکز بوده و آماده عکس‌العمل باشید.
- در داخل فضای خودتان بازی کنید.
- در صورتی که یار خودی در دریافت توپ مشکل داشته باشد او را پوشش دهید.
- برای کسب امتیاز در هنگام حمله و ندادن امتیاز در دفاع همکاری کنید.
- در حمله به نقاط ضعف تیم مقابل توجه کنید و توپ را طوری به داخل زمین حریف بفرستید که بیشترین نفع را از ضعف‌های مشهود حریف بگیرید.
- بلافاصله بعد از زدن سرویس، به داخل زمین برگردید.
- با صحبت کردن با هم تیم خود، ارتباط برقرار کنید. در هنگام سرویس یا حمله تیم حریف، با گوشزد کردن به یکدیگر مراقب باشید توپ‌های اوت را نگیرید.
- برای حمله تیمی از سیستم دریافت پنج نفره (W) یا (M) استفاده کنید.

■ برای دفاع تیمی از سیستم دفاع یک نفره روی تور استفاده کنید.

رهنمودهای تمرینی

- مهارت‌های حمله در شرایط بازی را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- مهارت‌های دفاع در شرایط بازی را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- آرایش اعضای تیم را در وضعیت‌ها و مناطق مختلف تمرین کنید.
- سرو به نقاط ضعف حریف را تمرین کنید.
- ارسال توپ به گوشه‌های زمین، خط عقب و... طوری که برگشت آن مشکل باشد را تمرین کنید.
- گول زدن حریف (وانمود کنید که می‌خواهید به یار خودی پاس دهید و در عوض توپ را از روی تور رد کنید) را تمرین کنید.
- جاخالی انداختن را تمرین کنید.

نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	شناخت مناطق زمین، مسئولیت و نحوه چرخش	قرارگرفتن آزمودنی در منطقه مورد سؤال و چرخش در بقیه مناطق زمین و توضیح مسئولیت هر منطقه	به پاسخ صحیح هر سه سؤال، امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.
۲	دانش‌آموزان را در قالب بازی شش نفره ارزیابی کنید.		

رشد اجتماعی با بازی والیبال

هدف: کمک به رشد اجتماعی دانش‌آموزان با بازی والیبال

در طول بازی مواقع بسیاری پیش می‌آید که دانش‌آموزان نمی‌توانند خود را با شرایط دشوار محیط تطبیق دهند. به همین دلیل آنها از خود واکنش‌هایی چون عدم کنترل عصبانیت و پرخاشگری بروز می‌دهند یا از ادامه بازی کناره‌گیری می‌کنند. از این رو، تطبیق دادن دانش‌آموزان با محیط و شرایط سخت بازی در کنار آموزش والیبال می‌تواند علاوه بر کمک به رشد اجتماعی دانش‌آموزان به شکل‌گیری مهارت‌های خودکنترلی نیز منجر شود. در زیر به توصیه‌هایی برای شکل‌گیری برخی از ویژگی‌های رفتاری مثبت در دانش‌آموزان اشاره می‌شود.

شکل‌گیری روحیه ورزشکاری و بازی جوانمردانه

- با فروتنی بازی را ببرید و با بخشندگی ببازید.
- از دوستان خود برای بازی شان قدردانی کنید.
- از قوانین پیروی کنید.
- بازی خوب توسط دیگران را تشویق کنید.
- در پایان بازی، به یکدیگر دست دهید و به تیم برنده تبریک بگویید.

کار تیمی و مهارت همکاری

- برای یک حمله خوب به هم تیمی خود پاس دهید.
- در طول بازی به بازیکنان ضعیف‌تر کمک کنید.
- از تلاش اعضای تیم خود تشکر کنید.
- در طول بازی با به کار بردن کلمات مناسب، با هم تیمی‌های خود ارتباط برقرار کنید.
- با همفکری، تیم را ارنج کنید.
- با از دست دادن امتیاز دوستان خود را سرزنش نکنید.

مسئولیت‌پذیری در نگهداری و مراقبت از وسایل و برگرداندن آنها

- در جمع آوری وسایل همکاری کنید.
- از وسایل به درستی استفاده کنید.
- در نگهداری از وسایل دقت کنید.

توجه به رفتار و آداب خوب در بازی

- به قوانین احترام گذاشته و از معلم و سرگروه خود پیروی کنید.

■ وظایف و مسئولیت‌های خود را به درستی انجام دهید

■ در طول بازی به خطاهای دوستان خود نخندید.

نمونه ارزشیابی

ویژگی‌های رفتاری دانش‌آموزان در طول نیمسال در جریان تمرینات و بازی‌ها، با استفاده از طراحی چک لیست‌های مناسب مشاهده و ارزیابی شود.

آموزش هندبال

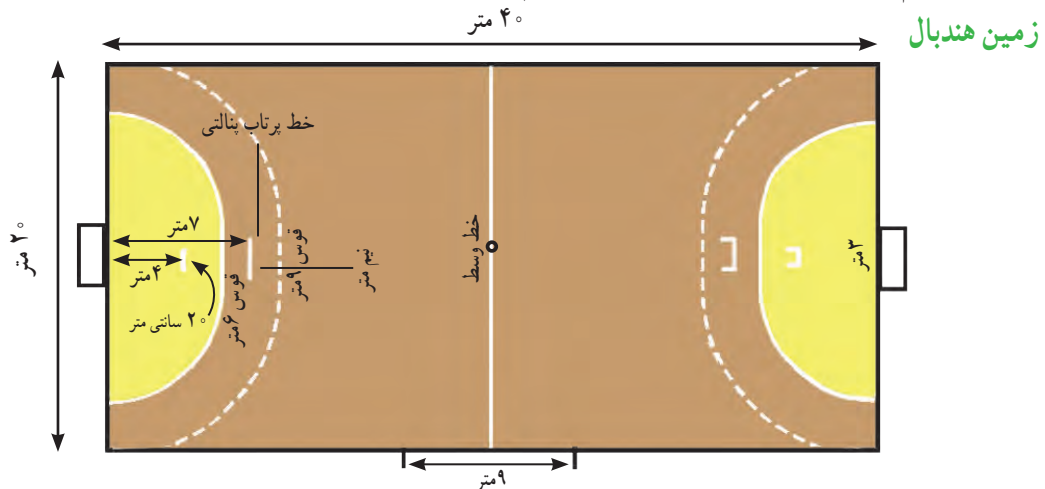
ملاحظات عمومی در آموزش هندبال

بازی هندبال یکی از سریع‌ترین و پرهیجان‌ترین مسابقات ورزشی است. هماهنگی، تکنیک‌های خلاقانه، تعامل تاکتیکی و تنوع در کنار یک روحیه خوب تیمی از جمله خصوصیات این رشته است. هندبال یک ورزش گروهی بویا و پر برخورد محسوب می‌شود؛ اما بر اصول بازی جوانمردانه استوار است. آموزش هندبال در مدارس به دنبال تحقق پیام تفریح، لذت و سلامت تدوین شده است. با این تفکر، برنامه آموزشی حاضر به آموزش مهارت‌های پایه بازی هندبال در فضایی شاد می‌پردازد. امید است این برنامه با رعایت نکاتی که ارائه می‌دهد، بتواند نگرشی نو نسبت به هندبال را پیش روی دانش‌آموزان قرار دهد و با ایجاد فرصت‌های تربیتی و آموزشی مناسب، اهداف زیر را در خصوص آنها محقق سازد:

- کمک به حفظ و ارتقای سلامت و تندرستی در دانش‌آموزان؛
- کمک به کسب صلاحیت‌های اساسی بین دانش‌آموزان، مانند: کارگروهی، مسئولیت‌پذیری، احترام به قوانین، احترام به مربی و داور، گذشت، شجاعت و بازی جوانمردانه ...؛
- ایجاد فضای شاد و نشاط آور و انجام رقابت‌های سالم مدرسه‌ای؛
- اجرای بازی هندبال و آموزش مقررات آن؛
- کسب تجربیات مناسب در رشته هندبال به طوری که در دانش‌آموزان زمینه یادگیری تخصصی را فراهم آورد؛
- علاقه‌مندی به ورزش هندبال و پرکردن مناسب اوقات فراغت.

قبل از آموزش، امکانات زیر را آماده کنید:

- ۱- زمین هندبال با خط‌کشی فضای مناسب زمین به ابعاد 40×20 متر (در صورت محدودیت فضا، یک نیمه زمین کفایت می‌کند).
- ۲- دو دروازه هندبال به ابعاد 3×2 متر که پایه‌های آن در زمین نصب شده باشد.
- ۳- توپ سایز ۲ هندبال
- ۴- سایر لوازم آموزشی (مخروط‌های پلاستیکی، پرچم، کاور ورزشی، تلمبه باد و...)



یادآوری: در صورت نداشتن فضای کافی برای ترسیم زمین هندبال، پیشنهاد می‌شود به جای کوچک‌تر کردن ابعاد، از یک نیمه زمین قانونی برای آموزش و بازی استفاده کنید.

دروازه‌های هندبال

در انتهای هر نیمه یک دروازه به ابعاد 3×2 قرار دارد، هر دروازه با یک حریم شش‌متری محافظت می‌شود که مهاجمان و مدافعان حق لمس این محوطه را ندارند. ابعاد مربع‌های تور دروازه 10×10 سانتی‌متر است. عمق بالای دروازه 100 سانتی‌متر و عمق پایین 150 سانتی‌متر است. رنگ تیرک‌های دروازه، مشکی و سفید یا زرد و سفید است. پهنای خطوط داخل دروازه هشت سانتی‌متر و بقیه خطوط داخل زمین پنج سانتی‌متر است. به منظور حفظ ایمنی، تأکید می‌شود پایه‌های تیرک دروازه در زمین ثابت شوند و از تجهیزات حفاظتی (ابر، فوم و...) برای پوشش آن استفاده شود. اگر دروازه‌های استاندارد در اختیار ندارید، از جایگزین‌های مناسبی همچون خط‌کشی دیوار مدرسه، استفاده از تشک یا دیگر تجهیزات، به عنوان دروازه استفاده کنید.

توپ بازی

توپ هندبال، کروی شکل بوده و جنس آن از چرم طبیعی یا مصنوعی و در سه سایز: ۱ (مینی)، ۲ (بانوان و پسران جوان) و ۳ (آقایان) موجود است. سایز ۲ برای آموزش این برنامه پیشنهاد می‌شود. در صورت نداشتن توپ استاندارد، می‌توانید از سایر توپ‌های مشابه و هم‌اندازه استفاده کنید. دقت کنید سطح توپ براق و لغزنده نباشد تا کنترل آن آسان‌تر شود.

یادآوری: استفاده از توپ‌های متنوع در حین فعالیت، برای دانش‌آموزان بسیار لذت‌بخش است. می‌توانید در برنامه‌های گرم کردن از آنها استفاده کنید.

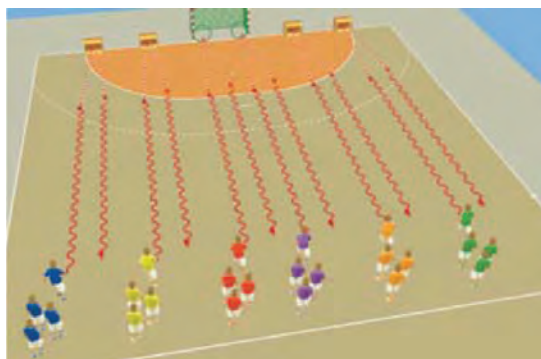


رهنمودهای آموزشی

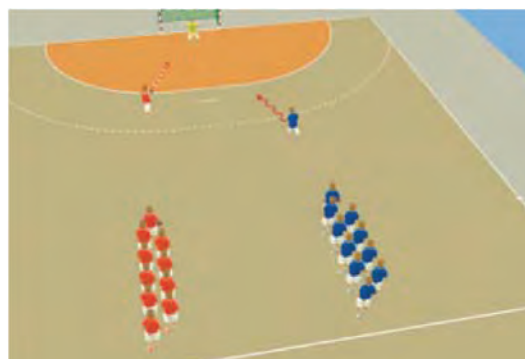
- از آنجا که هندبال یک ورزش پر برخورد است؛ به دانش‌آموزان به گونه‌ای آموزش دهید که برخورد بدون ترس و خشم، همراه با استفاده از مهارت‌های تکنیکی و دانش تاکتیکی بر پایه اصول بازی جوانمردانه باشد؛
- در طول آموزش، با ایجاد موقعیت‌های مختلف، دانش‌آموزان را در معرض فعالیت‌های ذهنی متفاوت قرار دهید تا توانایی ابتکار عمل در آنها افزایش یابد. به عنوان مثال، با طراحی بازی‌های تاکتیکی و کوچک، شرایطی را فراهم آورید تا دانش‌آموزان مدام از خودشان سؤالاتی از قبیل: توپ را به چه کسی باید پاس بدهم؟ کجا باید بدم؟ آیا اجازه دربیل کردن دارم؟ و... را پرسند؛
- از تمرینات و بازی‌هایی که تا حد امکان به بازی واقعی نزدیک است، در طول آموزش استفاده کنید؛
- در طول آموزش و تمرینات، به دانش‌آموزان وظایفی با راه حل‌های مختلف بدهید تا با درک شرایط و ارزیابی موقعیت،

تصمیم‌گیری کنند و با استفاده از تجربیات‌شان بهترین راه حل را در کوتاه‌ترین زمان بیابند؛

- تمرینات و بازی‌ها را به روشی سازماندهی کنید که دانش‌آموزان بیشترین زمان ممکن برای حرکت، کسب مالکیت توپ و البته پرتاب‌های متعدد به سمت دروازه را در طول یک جلسه تمرین تجربه کنند؛

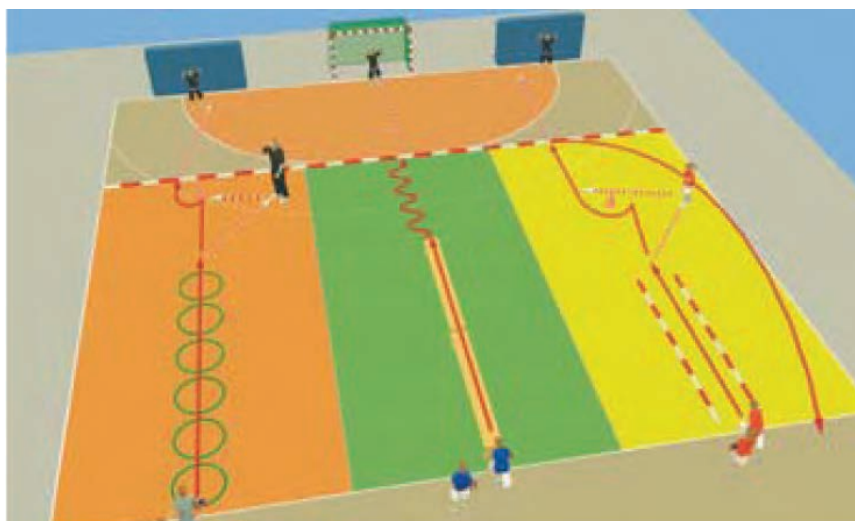


روش صحیح تمرینی



روش غلط تمرینی

- با پرهیز از تمرینات پیچیده یا خیلی آسان، به حفظ تمرکز و انگیزه دانش‌آموزان در طول کلاس، کمک کنید؛
- در کنار آموزش و تمرینات هندبال، همواره بر تمرینات افزایش استقامت، قدرت و چابکی تأکید کنید.
- در طول آموزش و تمرینات، با تقسیم‌بندی زمین، از فضای موجود حداکثر استفاده را ببرید.



- برای آموزش بهتر تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها، قوانین و مقررات مربوط به بازی هندبال، از نمایش فیلم، دیدن مسابقه و سایر وسایل آموزشی، پوسترها، سی‌دی‌های آموزشی اجرای صحیح مهارت توسط مربی و... استفاده کنید؛
- بر آموزش مهارت‌های اساسی هندبال و یادگیری فعال آن در قالب بازی‌های مرتبط بیشتر تأکید کنید. برای نمونه، ابتدا اجازه دهید یک مفهوم کلی از بازی هندبال در ذهن دانش‌آموز نقش ببندد و سپس در قالب اجرای بازی‌های مرتبط، به مهارت‌های اصلی توجه و حرکات غلط را اصلاح کنید؛
- با توجه به ویژگی‌های ورزش هندبال، بر داشتن پوشش ورزشی مناسب دانش‌آموزان به‌ویژه دروازه‌بان و استفاده از تجهیزات محافظتی دقت کنید؛
- در طول بازی، به اصول پایه قوانین بازی تأکید کنید و مقررات عمومی بازی شامل (دیاگرام زمین و دروازه‌ها، تعداد بازیکنان، وقت، توپ، بازی با توپ، دبل و رانینگ، جرائم و...) را به‌طور مختصر و قابل فهم برای دانش‌آموزان توضیح دهید؛
- در قسمت‌های مختلف زمین به‌صورت همجوار بازی و تمرین طراحی کنید تا دانش‌آموزان متناسب با سطح پیشرفت خود در طول کلاس فعالیت داشته باشید. برای تقسیم‌بندی زمین می‌توانید از اشکال زیر کمک بگیرید.



رهنمودهای تمرینی در آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های هندبال























- همواره قبل از انجام تمرینات گرم کردن بدن به خوبی انجام شود؛
- از تمرینات با توپ و بدون توپ استفاده شود؛
- از تمرینات و بازی‌های مشابه به هندبال استفاده شود؛
- از زمین هندبال در طراحی تمرینات استفاده شود؛
- در طول تمرینات، بر قوانین مربوطه تأکید شود؛
- از تمرینات ساده به مشکل، ثابت به متحرک، تمرینات انفرادی، تمرینات گروهی، تمرینات ذهنی، تمرینات ترکیبی و بازی و رقابت استفاده شود؛
- تمرینات از شادابی و نشاط برخوردار باشند؛
- از خلاقیت و نوآوری دانش‌آموزان در تمرینات استفاده شود؛
- به اجرای صحیح مهارت و اشکالات رایج در دانش‌آموزان توجه شود؛
- مهارت‌های دفاع و حمله در شرایط بازی و در گروه‌های کوچک تمرین شود.

علائم قراردادی

برای خلاصه کردن متون مربوط به هندبال، از شکل‌ها و علائمی استفاده می‌شود که نمونه‌هایی از آنها به شرح جدول زیر ارائه

می‌گردد :

علائم قراردادی

	مدافع توپ
	مهاجم با توپ
	توپ
	دروازه بان
	مهاجم
	مدافع
	پاس
	پاس دو طرفه
	مسیر حرکت
	دریبل
	شوت
	شوت پرشی
	سه گام
	فینت
	پیوت
	ضربدر
	بلاک
	دروازه
	مربی
	داور
	مانع مخروط
	دیوار
	مانع

موضوعات آموزشی

ردیف	عنوان
۱	معرفی ورزش هندبال
۲	آشنایی با توپ
۳	انواع حرکت‌ها و جابه‌جایی در زمین
۴	پاس و دریافت
۵	دریبل
۶	شوت
۷	دروازه بان
۸	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در دفاع
۹	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در حمله
۱۰	قوانین و مقررات برای انجام بازی جوانمردانه هندبال

معرفی ورزش هندبال

هدف: آشنایی دانش‌آموزان با ورزش هندبال

رفتار مورد انتظار: دانش‌آموز ضمن آشنایی با تاریخچه مختصری از بازی هندبال، با انجام بازی‌های مقدماتی، آمادگی لازم

برای فراگیری این رشته را کسب کند.

آماده‌سازی دانش‌آموزان به لحاظ روانی و جسمانی، اولین گام در آموزش مهارت‌های ورزشی است؛ زیرا کسب دانش و اطلاعات

عمومی دربارهٔ ورزش موردنظر یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های درونی برای یادگیری و شرکت در تمرینات محسوب می‌شود.

تاریخچه هندبال

زمان پیدایش این ورزش دقیقاً مشخص نیست؛ اما شکل‌گیری و پیدایش آن را می‌توان به قبل از میلاد مسیح نسبت داد. نقاشی‌های

مربوط به این ورزش، روی دیوارهای قدیمی شهر آتن در سال ۱۹۲۶ کشف شد. این نقاشی‌ها مربوط به ۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بود.

به هر حال آنچه ما در حال حاضر به عنوان ورزش هندبال می‌شناسیم، به وسیلهٔ آلمانی‌ها پایه‌گذاری شد. در ابتدا این ورزش مانند ورزش

فوتبال با ۱۱ بازیکن در زمین چمن انجام می‌شد؛ اما به مرور شکل این ورزش تغییر کرد و تعداد بازیکنان آن کاهش یافت. آغاز هندبال در

ایران به سال ۱۳۴۴ برمی‌گردد. در مهرماه این سال، تدریس هندبال تیمی هفت نفره توسط علی محمد امیرتاش در برنامهٔ آموزشی تربیت دبیر

تربیت بدنی در دانشسرای عالی وقت آغاز و با پیگیری‌های نام برده در سال ۱۳۴۷ به عنوان ورزش رسمی آموزشگاه‌های کشور در جلسه

شورای عالی تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش مورد تصویب قرار گرفت.

بازی هندبال

هندبال یک رشتهٔ ورزشی مناسب برای دانش‌آموزان در تمام مقاطع تحصیلی است. این ورزش برای تمام سنین سرگرم‌کننده است.

تحرك زیاد در این رشته باعث تقویت تمام عضلات بدن و تناسب اندام در دانش‌آموزان می‌شود. هندبال به امکانات زیاد و تجهیزات

تخصصی نیاز ندارد و ورزش چندان گرانی نیست و همهٔ دانش‌آموزان با هر جثه‌ای می‌توانند در این ورزش پیشرفت کنند. مینی هندبال،

هندبال روی چمن، هندبال ساحلی (شنبال)، هندبال چکی، هندبال گیلیک (Gaelic) و هندبال آمریکایی که بسیار شبیه به هندبال گیلیک

است، اقسام مختلف بازی هندبال هستند. در ایران بیشتر افراد با مینی هندبال شروع و بعد با هندبال سالنی ادامه می‌دهند، ولی جدیداً

انجمن هندبال ساحلی نیز فعالیت خود را در کشور آغاز کرده و علاقه‌مندان زیادی در بخش آقایان و بانوان جذب این رشتهٔ مهیج شده‌اند.

در بازی هندبال دو تیم هر کدام مرکب از هفت نفر بازیکن که شش نفر داخل زمین و یک نفر دروازه‌بان است، در دو نیمهٔ ۳۰ دقیقه‌ای،

با ۱۵ دقیقه استراحت بین نیمه‌ها، برای بزرگسالان، در مقابل هم قرار می‌گیرند و مسابقه می‌دهند. بازیکنان تلاش می‌کنند با استفاده از

توانایی‌هایی که دارند بیشترین تعداد گل را وارد دروازه حریف کنند و در نهایت تیمی برنده خواهد شد که بیشترین تعداد گل را زده باشد.

نمونه بازی پیشنهادی

دستش ده: دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم می‌شوند. گروهی که صاحب توپ است، شروع به رد و بدل کردن توپ می‌کند و گروه

دوم سعی می‌کند تا توپ را از آنها بگیرد. مثلاً با انجام ۱۰ پاس می‌توانند توپ را داخل دروازه تیم مقابل قرار داده و یک امتیاز کسب

کنند. در صورت زیاد بودن تعداد دانش‌آموزان، می‌توان بازی را در گروه‌های کوچک‌تر سازماندهی کرد.

وسطی دو توپ، پاس بگیر یار اضافه کن، توپ بز، دم کشی و... از جمله بازی‌هایی هستند که شرح کامل آنها در کتاب راهنمای معلم پایه ششم ارائه شده است و می‌توان از آنها استفاده کرد. البته بازی‌های ارائه شده، نمونه‌ای از ده‌ها بازی مناسب برای ایجاد آمادگی در دانش‌آموزان است که معلم می‌تواند با استفاده از تجربیات خود و دانش‌آموزان از سایر بازی‌های مناسب نیز بهره لازم را ببرند.

آشنایی با توپ

هدف: آشنا شدن با حجم، اندازه، وزن و جنس توپ به منظور هماهنگی اندام‌ها در کار با توپ.

رفتار مورد انتظار: استفاده بدون ترس و نگرانی از توپ در بازی.

تمرینات آشنایی با توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، باعث علاقه‌مندی دانش‌آموزان به هندبال می‌شود و معلم می‌تواند دانش‌آموزان مستعد هندبال را شناسایی نماید. هدف از آموزش و تمرینات آشنایی با توپ، ایجاد آمادگی برای آموزش مهارت‌های پرتاب، دریافت و دریبل به دانش‌آموزان است. این تمرینات باعث افزایش اعتماد به نفس و خلاقیت در زمان مالکیت توپ می‌شود و معلم می‌تواند از این تمرینات برای گرم کردن، افزایش هماهنگی دست، چشم و توپ و بهبود مهارت‌های تکنیکی دانش‌آموزان استفاده کند.

نکات آموزشی

- به توپ نگاه کنید؛
- توپ را نزدیک بدن نگه دارید؛
- برای پرتاب، توپ را با یک دست و به روش صحیح بگیرید.

رهنمودهای تمرینی

- برای آشنایی با زمین هندبال، در حین تمرین و بازی، از زمین هندبال استفاده کنید؛
- همواره از توپ هندبال (سایز ۲) استفاده کنید؛
- تمرینات را از ساده به مشکل طراحی کنید؛
- از خلاقیت دانش‌آموزان در تمرینات استفاده کنید؛
- از تمرینات شاد و با نشاط استفاده کنید؛
- از تمرینات ترکیبی کنترل توپ با انواع الگوهای حرکتی (مهارت‌های پایه) استفاده کنید؛
- از انواع تمرینات یک نفره، دو نفره و گروهی استفاده کنید؛
- در تمرینات خود از دیوار هم استفاده کنید؛

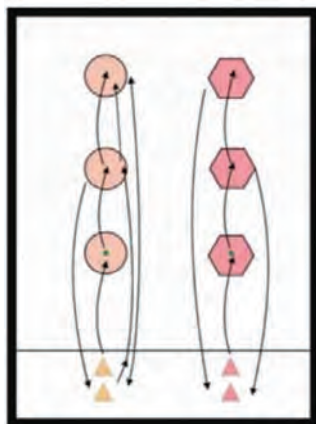
نکته: هرچه مهارت‌های کنترل توپ (پاس، دریافت، دریبل و...) بین دانش‌آموزان افزایش یابد، یادگیری تکنیکی و تاکتیکی در مراحل آتی ساده‌تر خواهد شد.

نمونه تمرینات پیشنهادی



نمونه بازی پیشنهادی

بازی توپ امدادی: دانش آموزان در دو گروه مانند شکل قرار می گیرند. با صدای سوت مربی، نفر اول هر گروه سریع می دود و توپ را از حلقه ۱ به ۲ جابه جا می کند سپس سریع به سمت گروه خود باز می گردد. نفرات دوم گروه آماده اند تا بعد از تماس دست با نفر اول به سرعت حرکت کنند و توپ را از حلقه ۲ به ۳ ببرند. بازی با تمام نفرات به همین شکل ادامه می یابد و توپ مدام بین حلقه ها به ترتیب جابه جا می شود. برنده بازی گروهی است که در زمان کمتر تمام اعضای گروه موفق به اجرای صحیح بازی شده باشند. این بازی با حلقه هولاهوب، نردبان یا حتی کشیدن حلقه ها به کمک چسب امکان پذیر است.



ملاحظات: با تفکر و به کارگیری خلاقیت، از بازی های جالب دانش آموزان نیز در این درس بهره مند شوید.

نمونه ارزشیابی

ردیف	آزمون	روش اجرا	نحوه امتیاز دهی
۱	پرتاب توپ به بالا و دریافت آن و سپس گرداندن دور کمر و بعد حمل توپ و قرار دادن آن در سبد که در فاصله ۲۰ متر از شروع حرکت قرار دارد.	با سوت مربی حرکت آغاز می شود و با قرار دادن توپ در سبد پایان می یابد.	با کرونومتر زمان هر فرد ثبت می شود و امتیاز گذاری می شود.
۲	بعد از دریافت دومین پاس از یار کمکی در فاصله ۶ متری، مسافت ۱۰ متری را دریل زده و توپ را داخل سبد قرار دهید.	با سوت مربی حرکت آغاز می شود و با قرار دادن توپ در سبد پایان می یابد.	با کرونومتر زمان هر فرد ثبت می شود و امتیاز گذاری می شود.

انواع حرکتهای پایه و جابه‌جایی بازیکنان در زمین

هدف: آمادگی برای بازی هندبال و شناخت وضعیت جاگیری در زمین

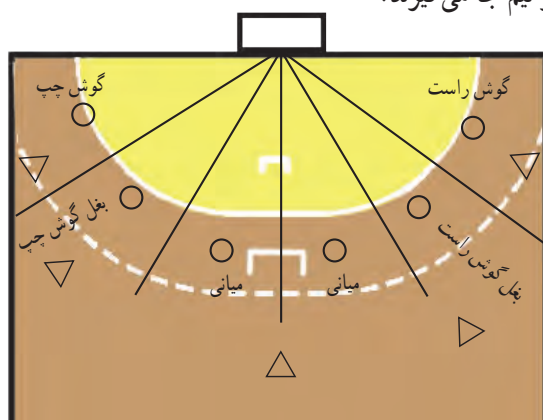
رفتار مورد انتظار: استقرار در وضعیت مناسب، استفاده صحیح از اندام‌ها، حفظ تعادل در حرکت و توانایی حرکت در

جهت‌های مختلف زمین و آشنایی با قسمت‌های مختلف زمین

دانستنی‌های معلم در آموزش حرکات بازیکن در زمین

جاگیری بازیکنان در زمین هندبال به شش قسمت تقسیم می‌شود و بازیکنان سمت چپ زمین به ترتیب، گوش چپ یا ۱ چپ، بغل

گوش چپ یا ۲ چپ، میانی چپ یا ۳ چپ و بازیکنان سمت راست زمین در ادامه، میانی راست یا ۳ راست، بغل گوش راست یا ۲ راست و گوش راست یا ۱ راست در ارنج دفاعی هر تیم جا می‌گیرند.



هندبال یک ورزش گروهی پویا و سریع است و بازیکنان آن مجازند از انواع الگوهای حرکتی متنوع برای جابه‌جایی در زمین

استفاده کنند. حرکات بازیکنان در زمین را می‌توان در اجرای یک سری از حرکات که بازیکن به کمک آن، بدون توپ یا با توپ در زمین

بازی حرکت می‌کند، به شرح زیر خلاصه کرد:

- **استارت و جهش:** برای فرار از کمند حریف استفاده می‌شود؛
- **دوهای سرعت:** در فواصل کوتاه (۶ متر) تا فواصل طولانی‌تر (۲۰ تا ۳۰ متر) معمولاً برای ضدحمله استفاده می‌شود؛
- **توقف سریع:** مهاجم هنگام دویدن، ناگهان ترمز می‌کند و با تغییر مسیر، خود را از کمند دفاع رها می‌کند؛
- **دویدن از پهلو و عقب:** این حرکت بیشتر در دفاع استفاده می‌شود و همیشه یکی از پاهای بازیکن با زمین تماس دارد (پای

بکس)؛

- **دویدن با تغییر مسیر:** معمولاً به منظور تغییر جهت هنگام دویدن و همچنین برای گول زدن حریف انجام می‌گیرد؛
- **پرش:** پرش در هندبال اهمیت زیادی دارد و کمک می‌کند تا از سد دفاعی عبور کرده و موقعیت بهتری برای کسب امتیاز فراهم

آورید.

رهنمودهای تمرینی

- در تمام جلسات آموزش در مرحله گرم کردن اختصاصی، می‌توانید از تمرینات فوق استفاده کنید.

پاس و دریافت

هدف : دریافت توپ در ارتفاع‌ها و مسافت‌های مختلف

رفتار مورد انتظار : دریافت صحیح توپ در طول بازی

یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین تکنیک‌های انفرادی در رشته ورزشی هندبال، تکنیک پاس و دریافت است. این دو مهارت همیشه با هم همراه‌اند؛ چون هر بازیکنی باید توپ پاس داده شده را بگیرد و دوباره پاس دهد. در اهمیت پاس و دریافت نمی‌توان تقدیمی قائل شد؛ چرا که یک دریافت خوب، منجر به یک پرتاب خوب می‌شود و از طرف دیگر، یک پاس خوب منجر به یک دریافت خوب می‌شود. البته پیشنهاد می‌شود برای افزایش ایمنی دانش‌آموزان، ابتدا آنها با مهارت دریافت آشنا شوند.

دانستنی‌های معلم در آموزش دریافت




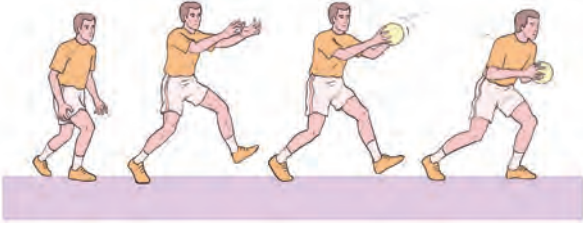

مالکیت توپ با دریافت آغاز می‌شود. دریافت، حرکت بعدی بازیکن را در حمله مشخص می‌کند. بازیکن باید در طول زمان بازی، عمل دریافت را آرام و مطمئن انجام دهد.

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
<ul style="list-style-type: none"> دست‌ها آماده دریافت باشد؛ باید به توپ نگاه کرد و روی مسیر حرکت آن توجه و تمرکز داشت. توپ با دو دست، به شکل یک قلب وارونه از بالا نزدیک به سینه دریافت شود. 	<ul style="list-style-type: none"> در هنگام دریافت، دست‌ها در جلوی بدن و به استقبال توپ می‌روند؛ انگشتان باید آزاد و شل باشند و انقباض نداشته باشند؛ در هنگام دریافت باید یک پا به عقب گذاشته شود؛ لحظه‌ای که توپ دریافت شد، دست‌ها به داخل بدن کشیده می‌شوند. 	<ul style="list-style-type: none"> ثابت ایستادن و حرکت نکردن برای دریافت توپ به استقبال توپ نرفتن و برخورد توپ به سینه یا صورت عبور توپ از بین دست‌ها

نکات آموزشی انواع دریافت

توانایی دریافت دانش‌آموزان را در موقعیت‌های مختلف همچون ایستادن، دویدن، پریدن و با حضور مدافع تمرین کنید و در اجرای دریافت در طول بازی و تمرین، نکات زیر را به دانش‌آموزان گوشزد کنید :

- به سمت فضای خالی حرکت کنید؛
- توجه پاس‌دهنده را به خود جلب کنید؛
- با حرکات و جا به جایی‌های خود، مدافع را گمراه کنید؛
- برای حرکت بعدی پس از دریافت، هدف داشته باشید؛ مثلاً زدن شوت یا ادامه پاسکاری؛

نوع دریافت	نکات آموزشی	آموزش در یک نگاه
دریافت در حالت پایه (ساکن)	این وضعیت مناسب‌ترین حالت برای دریافت است؛ زیرا دریافت کننده بر روی مسیر توپ، بهترین کنترل را دارد. این نوع دریافت در طول بازی کم دیده می‌شود.	
دریافت از بالا با دو دست (دریافت توپ در ارتفاع سینه و کمر)	انگشتان شست با هم تماس دارند و با انگشتان اشاره، شکلی شبیه قلب وارونه درست می‌کنند و بعد از دریافت توپ به داخل سینه کشیده می‌شود.	
دریافت از پایین با دو دست (دریافت توپ در ارتفاع پایین‌تر از کمر)	انگشتان کوچک دو دست، به طرف یکدیگر و به هم چسبیده قرار می‌گیرد. دست‌ها به شکل یک کاسه می‌شوند و بعد از دریافت توپ به داخل سینه کشیده می‌شود.	
دریافت توپ از دو طرف	در بازی هندبال غالباً توپ از دوطرف به بازیکن می‌رسد. در این نوع دریافت بالاتنه تا حدودی به سمت توپ گرایش پیدا می‌کند و بعد از دریافت توپ به داخل سینه کشیده می‌شود.	
دریافت توپ در حال دویدن	تکنیک دریافت در حال دویدن باید به صورتی باشد که آهنگ دویدن را بر هم نزنند. به این منظور، باید عمل دریافت فرد به شروع یکی از گام‌ها هنگام دویدن پیوند بخورد.	
دریافت توپ در حال پرش	در لحظه پرواز، بدن کاملاً کشیده است ولی در لحظه فرود و تماس با زمین، شدت ضربه با خم شدن هر دو زانو گرفته می‌شود. دست‌ها نیز توپ را داخل سینه محافظت می‌کنند.	

رهنمودهای تمرینی

- دریافت توپ به صورت انفرادی و در وضعیت ثابت؛
- دریافت توپ به صورت انفرادی و در حال حرکت در طول زمین؛
- دریافت توپ از دیوار در فواصل مختلف؛
- دریافت توپ از یار کمکی؛
- دریافت توپ در قالب بازی‌های چند نفره.

دانستنی‌های معلّم در آموزش پاس

پاس: رد و بدل شدن توپ توسط دست‌ها بین دو یار را پاس می‌گویند.




این مهارت یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها و تاکتیک‌های فردی در هندبال تیمی است و امکان حرکت‌های تهاجمی تیمی را فراهم می‌آورد.

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
<ul style="list-style-type: none"> ■ در هنگام پاس، دست پشت توپ قرار می‌گیرد. ■ نکته مهم در پاس این است که توپ باید به صورتی به یار برسد که آهنگ حرکت او را برای اجرای تکنیک‌های بعدی برهم نزند. ■ فشار به توپ برای ارسال آن می‌تواند به نسبت فاصله و جهت پاس متفاوت باشد. ■ نیروی اعمال شده در پاس‌های کوتاه و بلند متفاوت است. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ دست دارای توپ از سطح شانه بالاتر و آرنج در زاویه 90° درجه قرار می‌گیرد. ■ دست پرتاب به عقب کشیده شده تا جایی که در زاویه دید پرتاب‌کننده قرار داشته باشد. ■ برای اجرای راحت‌تر پاس، پای مخالف دست پرتاب جلو قرار می‌گیرد. ■ با چشمانتان با همبازی‌های خود ارتباط برقرار نمایید و بعد از اینکه مطمئن شدید متوجه شماست، به او پاس دهید. ■ از چرخش کمر، کتف، آرنج و مچ استفاده شود. ■ توپ باید به طرف سینه یار خودی ارسال شود. ■ دست به دنبال توپ کشیده شود. ■ مچ دست در انتها به سمت زمین خم شود. ■ با پای مخالف دست پرتاب یک گام به جلو گذاشته می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ پاس دقیق نیست و توپ به سمت سینه یار هدایت نمی‌شود و دریافت ناقص انجام می‌گیرد. ■ زاویه آرنج و بازو کمتر از 90° درجه است. ■ پاها ترتیب قرارگیری مناسبی ندارند و دست و پای موافق با هم حرکت می‌کنند. ■ دست پرتاب بسیار پایین و چسبیده به گوش است. ■ پاس سرعت مناسب ندارد.



نکات آموزشی پاس و انواع آن

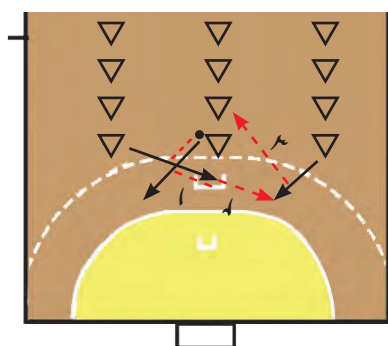
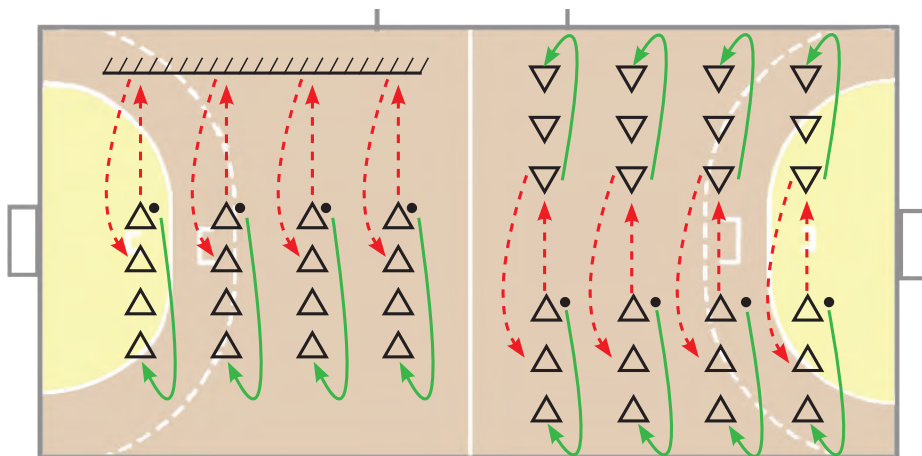
پاس‌ها انواع متعددی دارند که در اینجا به چند نمونه از آن اشاره می‌کنیم: پاس از بالا (سینه‌ای)، پاس مچی (روبه‌رو و پهلو و از پشت که شامل گردن، کمر و سر)، پاس پرشی، پاس زمینی (شکسته) و پاس نمایشی

نوع پاس	نکات آموزشی	آموزش در یک نگاه
پاس از بالا (سینه)	این نوع پاس کاربرد زیادی در هندبال دارد.	
پاس مچی	<ul style="list-style-type: none"> – کاربرد آن در مرحله سازماندهی حمله در مقابل دیوار دفاعی است، – باید با حداکثر سرعت پاس داد، – با چرخش خارجی مچ دست به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت خارج بدن توپ را به بازیکن کناری خود بفرستد. 	
پاس یک دست زمینی	محل ارسال پاس یک دست زمینی، حدود یک متری جلوی پای پاس‌گیرنده و متمایل به سمتی است که مدافع قرار ندارد.	

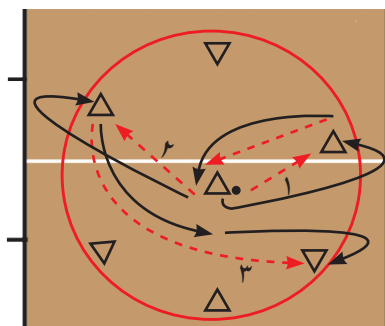
- در اجرای مهارت پاسکاری به هم تیمی خود، به نکات زیر توجه کنید:
- در مورد انتخاب بهترین دریافت‌کننده پاس، تصمیم‌گیری کنید؛
 - زمان درست را برای پرتاب انتخاب کنید؛
 - با توجه به فاصله و سرعت حرکت هم‌تیمی خود، سرعت پاس را تنظیم کنید؛
 - با توجه به شرایط موجود، بهترین نوع پاس را انتخاب کنید.

نمونه تمرینات دریافت و پاس :

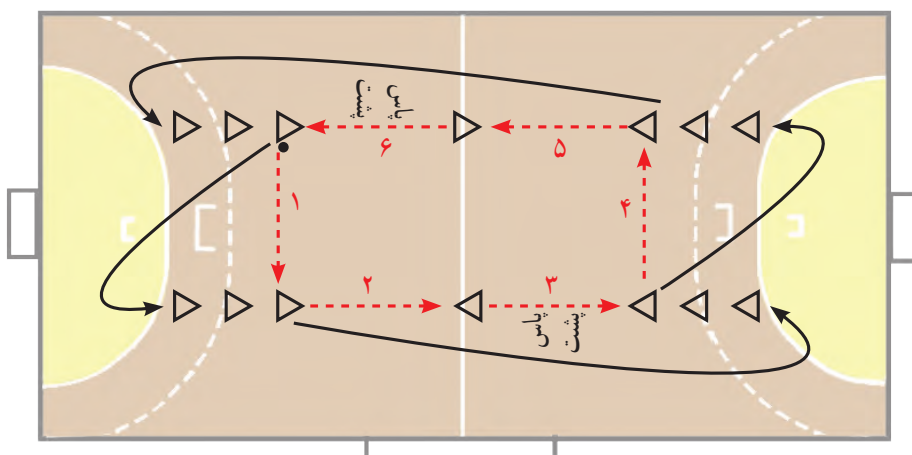
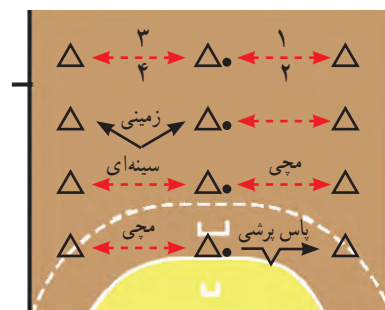
انجام انواع پاس ها، سینه، بالای سر، دو دست، یک دست، مچی



با حرکت به سمت ۶ متر و برگشت تا ۹ متر

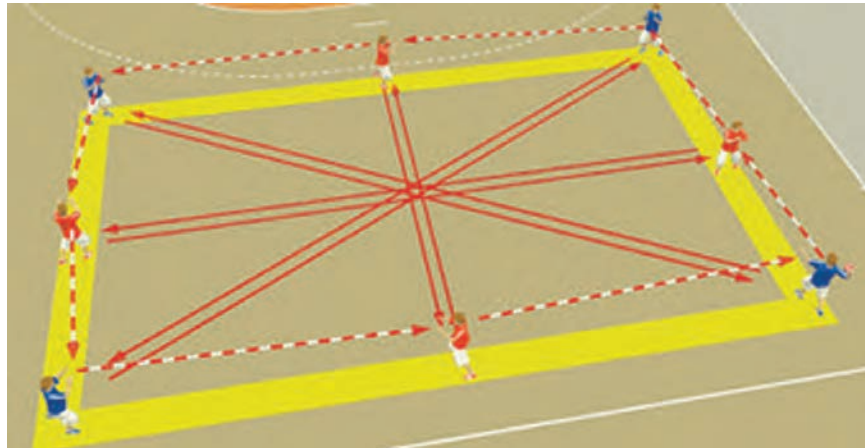


تمرین دایره‌ای به هرکس پاس دادید می‌روید سر جای او



یک نمونه بازی پیشنهادی

پاسکاری ساعتگرد : هشت بازیکن به شکل مربع کنار یکدیگر قرار گرفته و توپ را همواره به یار نزدیک سمت راست خود پاس می‌دهند و توپ به صورت ساعتگرد بین آنها به حرکت در می‌آید. با پیشرفت دانش آموزان در بازی برای دشوارتر کردن بازی می‌توان بعد از انجام پاس جای خود را با بازیکن روبه‌رو تعویض کرد.



نمونه ارزشیابی

پاس سینه سریع با دست برتر	یک خط نشانه رو به روی یک دیوار صاف که با آن ۲/۵ متر فاصله دارد رسم می‌کنیم. در این عمل آزمودنی در پشت خط نشانه با یک توپ در دست می‌ایستد. با فرمان «شروع» با سرعت هرچه تمام‌تر تا زمانی که ۹۰ پرتاب به طرف دیوار تمام شود، ادامه می‌دهد. پرتاب‌ها باید از پشت خط انجام شود. یک کورنومتر هنگام اولین برخورد توپ با دیوار روشن و زمانی که دهمین توپ به دست فرد برسد، خاموش می‌شود. در صورت نیاز برای هر آزمودنی دو تکرار می‌توان انجام داد.	نمرهٔ آزمون بهترین زمان کسب شده در انجام حرکت است.
پاس در حال حرکت	دو آزمودنی به فاصلهٔ شش متر از یکدیگر در مسافت ده متر در حال حرکت پاسکاری می‌کنند در دور اول، رفت و برگشت پاس سینه، دور دوم پاس مچی و دور سوم پاس زمینی را انجام می‌دهند.	زمان با تقریب ۱/۰ ثانیه محاسبه و ثبت می‌شود. نمرهٔ آزمون زمان کسب شده در انجام حرکت است.

دریبل

هدف : اجرای صحیح انواع دریبل و نحوه استفاده از آنها

رفتار مورد انتظار : بازیکن از تکنیک و مهارت دریبل در موقعیت‌های مناسب بازی استفاده نماید.

رد و بدل کردن توپ بین دست بازیکن و زمین دریبل نامیده می‌شود. دریبل تکنیکی است که به بازیکن اجازه می‌دهد مدت طولانی‌تری توپ را در اختیار خود نگه دارد. دریبل با اولین ضربه توپ به زمین آغاز می‌شود و با دریافت و نگه داشتن آن پایان می‌یابد.




دانستنی‌های معلم در آموزش دریبل

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
* دست را به شکل توپ درآورید. زاویه و فشار دریبل، به سرعت و جهت حرکت بازیکن بستگی دارد. * در حالت ایستاده، مسیر دریبل عمودی است. * در حال حرکت، مسیر دریبل بستگی به جهت و مسیر بازیکن دارد. * زاویه دریبل با زمین، به سرعت بازیکن بستگی دارد. به این معنا که هر چه سرعت بازیکن بیشتر باشد فشار روی توپ بیشتر و زاویه آن با زمین کمتر است.	* با آرنج خم توپ را به طرف زمین هدایت کنید. * از مفصل آرنج و مچ دست استفاده کنید. * ارتفاع توپ کنترل شود (از حد کمر بالاتر نرود). * توپ جلوتر از بدن با زمین برخورد کند. * سعی شود انگشتان دست باز باشد.	– ضربه زدن به توپ با کف دست – نگاه کردن به توپ و زمین – پس از قطع دریبل دوباره اقدام به دریبل کنند (دبل).

نکات آموزشی دریبل و انواع آن

بازیکنان مبتدی هنگام یادگیری هندبال تمایل زیادی به دریبل کردن دارند. دریبل زدن درجا موجب کم شدن سرعت بازی و در نتیجه از دست رفتن پویایی و هیجان بازی می‌شود. بنابراین، خیلی بر استفاده از دریبل تأکید نکنید؛ چون ممکن است منجر به تک روی دانش‌آموزان شود.

سه نوع دریبل در هندبال کاربرد دارد :

شکل	انواع دریبل
	دریبل بلند : برای ضد حمله از آن استفاده کنید. ارتفاع توپ را در حد کمر و زیر سینه حفظ کنید. همواره زمان دریبل دستتان را روی توپ نگه دارید.
	دریبل کوتاه : برای عبور از مدافع معمولاً در فواصل بین شش و نه متر (در فینت، دبل سه گام) از آن استفاده کنید. همواره توپ را در ارتفاع زیر کمر حفظ کنید. همواره زمان دریبل دستتان را روی توپ نگه دارید.
	دریبل نمایشی : برای نشان دادن مهارت‌های فردی بازیکنان برای جا گذاشتن مدافع استفاده می‌شود. مثلاً دریبل از بین دو پا، دست عوض کردن و...

در کاربرد دریبل نکات زیر را به دانش آموزان تأکید کنید :

- از دریبل بیش از اندازه خودداری کنید؛ زیرا هیچ نتیجه مطلوبی ندارد ؛
- از دریبل برای فرار و ایجاد موقعیت گل زنی برای خود یا هم تیمی‌هایتان استفاده کنید؛
- استفاده نامناسب از دریبل باعث تداخل در کار گروهی و حمله موفقیت‌آمیز می‌شود؛
- هنگامی که در ضد حمله مالک توپ می‌شوید و هیچ بازیکن هم تیمی برای پاسکاری ندارید از دریبل استفاده کنید.
- هنگامی که قادر به پاس دادن به هم تیمی خود نیستید (در کمند مدافعان قرار دارند)، دریبل کردن به شما این امکان را می‌دهد که از خطای سه ثانیه که باعث ضربه آزاد حریف می‌شود، جلوگیری کنید؛
- برای جا گذاشتن مدافع و قرار گرفتن در موقعیت تک به تک با دروازه‌بان و به ثمر رساندن یک گل، دریبل کنید.

نمونه تمرینات دریبل :

- دریبل به صورت ساده با یک دست تا نیمه زمین؛
- دریبل یک بار با دست راست، یک بار با دست چپ تا نیمه زمین؛
- دریبل به صورت هفت و هشت بین منطقه شش و نه متر؛
- دریبل همراه پای بکس؛
- دریبل به صورت الاکلنگ؛

● دریل به صورت نشسته؛ ایستاده و خوابیده؛

● دریل روی خطوط اصلی زمین هندبال؛

● چند حلقه با فاصله پشت سر هم می چینیم و دانش آموزان سعی می کنند ضمن دویدن کنار حلقه ها داخل آنها دریل بزنند.

● نفر اول گروه صاحب توپ، دریل می کند و بر روی تشک غلت می زند و به یار مقابل پاس می دهد و خود به آخر گروه مقابل

می رود و ادامه می یابد.

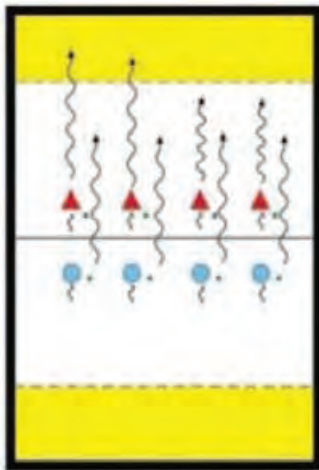
● دانش آموزان با فاصله، پشت سر هم می دوند؛ نفر آخر که با توپ در حال دریل زدن است با فرمان مربی با دریل از بین آنها عبور

می کند و بعد از رسیدن به نفر اول گروه به نفر آخر پاس می دهد.

● دانش آموزان در یک منطقه مشخص قرار می گیرند، نفرات صاحب توپ سعی می کنند با دریل زدن نفرات بدون توپ را لمس

نمایند و نفری که توسط دریل زنده لمس شد، صاحب توپ می شود و شروع به دریل زدن می کند

و تمرین ادامه می یابد.



یک نمونه بازی پیشنهادی

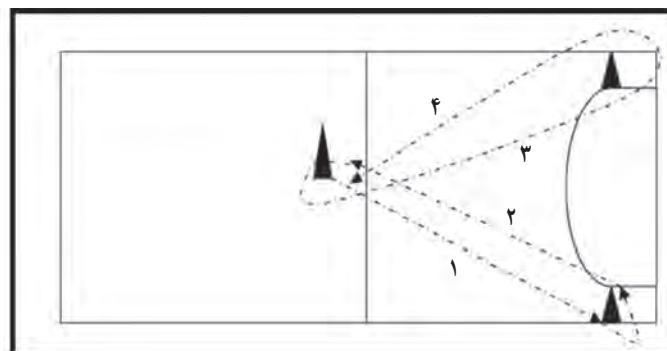
دانش آموزان به صورت دو گروه الف و ب مانند شکل تقسیم می شوند و شروع به دریل زدن

می کنند. با شنیدن صدای سوت از طرف مربی و اعلام نام گروه یک گروه فرار می کند و گروه دیگر

آنها را تا انتهای زمین تعقیب می کنند.

نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیاز دهی
آزمون دریل ۳۰ متر	پس از آماده کردن مسافت ۳۰ متر در سالن دانش آموز پشت خط قرار می گیرد با صدای سوت، با یک دست شروع به دریل می کند تا مسافت را طی نماید و با کورنومتر زمان ثبت می گردد.	برحسب رکورد به دست آمده امتیاز داده می شود.
آزمون دریل ۴۰ متر با تغییر جهت	دانش آموز با صدای سوت معلم، از مرکز زمین به سمت گوشه راست زمین شروع به دریل می کند در گوشه زمین به دور مانع چرخش و به طرف مرکز زمین دریل می کند و به دور آن مانع چرخش کرده و به سمت گوشه چپ دریل می کند و چرخش به دور مانع را انجام داده و با حرکت به سمت مرکز زمین تست را به اتمام می رساند، زمان با کورنومتر ثبت می شود (شکل زیر).	برحسب رکورد به دست آمده امتیاز داده می شود.



شوت

هدف: پرتاب اصولی توپ به سمت دروازه حریف جهت کسب امتیاز

رفتار مورد انتظار: اجرای شوت‌های صحیح برحسب موقعیت بازی و کسب امتیاز

سرعت بازی هندبال باعث خلق موقعیت‌های بسیاری برای گلزنی می‌شود. بازیکنان باید قادر باشند شوت مناسب را انتخاب و در زمان مناسب آن را اجرا کنند؛ زیرا هدف هر حمله‌ای در بازی کسب امتیاز است. ممکن است تیمی بهترین آرایش تهاجمی را داشته باشد، اما اگر نتواند به گل برسد، هیچ ارزشی نخواهد داشت. در هندبال آخرین مرحله حمله، شوت است و آموزش صحیح آن به دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت است.

دانستنی‌های معلّم در آموزش شوت ثابت

انواع شوت‌ها عبارت‌اند از: ثابت، شوت در حال حرکت، سه گام، دبل سه گام، زیر، پهلوی، پرشی، شیرجه ای، قوسی، پنالتی، نمایشی، با فریب دادن و ضد حمله که در این برنامه به آموزش شوت ثابت، سه گام، پنالتی و ضد حمله پرداخته خواهد شد.

شوت ثابت: مانند پاس بالای سر است، فقط بازیکن توپ را با قدرت بیشتر از پاس جهت به ثمر رساندن گل پرتاب می‌کند. مهم‌ترین نکته در شوت ثابت، تأکید بر اجرای سریع آن است. به عبارت دیگر برای اینکه شوت، مؤثر باشد باید در حداقل زمان از لحظه دریافت توپ، اقدام به شوت کرد.

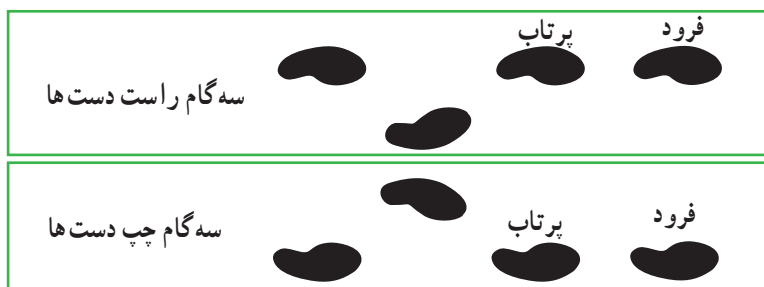
اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
قدرت در شوت سرعت در شوت دقت در شوت	* برای انجام راحت‌تر پرتاب باید پای مخالف دست پرتاب جلو باشد و توپ را توسط دو دست خود کنترل کنیم و تا نزدیک سر بالا و عقب بیاوریم و بعد توپ را پرتاب کنیم (شکل پایین). * در هنگام پرتاب بدن شما مانند یک کمان به عقب کشیده شود (شکل پایین).	– رها شدن توپ میانه راه به طوری که دست توپ را تا آخرین لحظه هدایت نمی‌کند. (دست به سمت زمین پایین نمی‌آید) – حرکت موافق دست و پای پرتاب عبور از محدوده جریمه (خط شش متر)

آموزش در یک نگاه



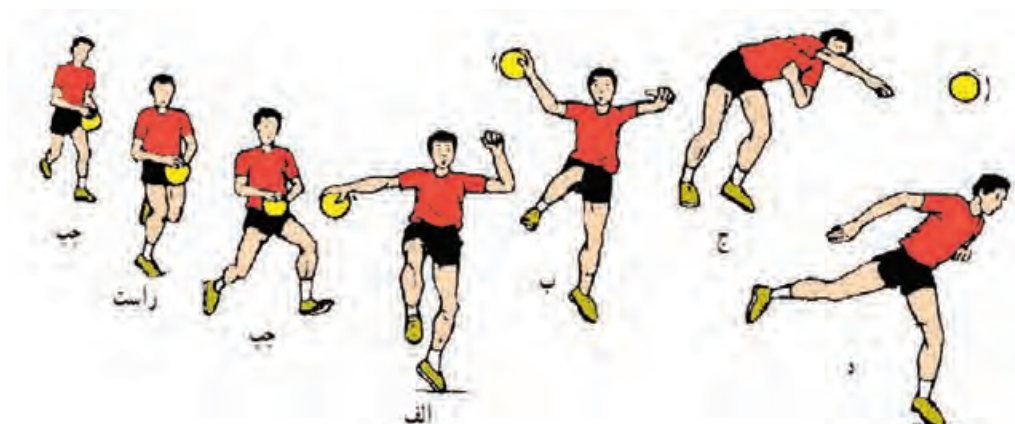
دانستنی‌های معلّم در شوت پرشی (سه گام)

برای یادگیری این شوت ابتدا بازیکن بدون توپ ایستاده و با توجه به دست پرتاب، آموزش سه گام را برای راست دست‌ها (چپ، راست، چپ) و برای چپ دست‌ها (راست، چپ، راست) را تمرین می‌کنند و بهتر است جای پای فراگیر را در ابتدا علامت‌گذاری کرده و فراگیر با خواندن چپ، راست، چپ پرش کرده و تمرین کند، سپس حرکت با توپ و شوت به طرف دروازه را انجام دهد.



اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
<ul style="list-style-type: none"> — قدرت در شوت — سرعت در شوت — دقت در شوت 	<p>* حرکت دست‌ها و پاها آزاد و به طرف جلو و برای افزایش ارتفاع پرش باید روی پای چپ در آخرین گام نیروی بیشتری اعمال کرد. با رفتن دست به بالا، بالاتنه نیز به طرف بیرون می‌چرخد.</p> <p>* ساعد با بازو، تقریباً زاویه قائمه تشکیل داده است.</p> <p>* چرخش کمر به سمت عقب، شانه را با خود در همان جهت می‌کشد و با یک حرکت شلاقی، عضلات کتف، سرشانه، آرنج و مچ برای انجام پرتاب درگیر می‌شوند.</p> <p>* حرکت دست پرتاب به سمت جلو ادامه می‌یابد و بدن را در همان جهت همراه خود می‌کشد.</p> <p>* پای تکیه یا پرش (چپ) برای حفظ تعادل به جلو می‌آید و برای تماس با زمین، در لحظه فرود به طرف پایین می‌آید. در این زمان، پای چپ اولین تماس را با زمین دارد (بازیکن راست دست).</p> <p>* در انتها، پای راست با زمین تماس پیدا می‌کند و ضمن کاهش فشار برخورد با زمین به حفظ تعادل بازیکن کمک می‌کند.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — رانینگ کردن — کمتر از سه گام برداشتن، یعنی روی پای راست بلند شدن — (برای بازیکن چپ دست)، انجام دو گام

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی شوت

مهارت شوت بسیار مورد توجه دانش آموزان است. برای اجرای یک شوت موفق نکات زیر را به دانش آموزان تأکید کنید:

۱- شوت کردن در هنگام حرکت، که باعث برتری شما در مقابل دفاع می شود و این امکان را به شما می دهد تا با قدرت و سرعت بیشتر توپ را پرتاب کنید.

۲- هنگام شوت به دروازه بان نگاه کنید و به منطقه ای از دروازه که دروازه بان آنجا را پوشش نداده است شوت کنید و به یاد داشته باشید که شما نه تنها باید توپ را از مقابل مدافعان عبور دهید، بلکه با وارد کردن آن در دروازه بر دروازه بان نیز غلبه کنید.

۳- برای فریب دروازه بان، شوت محکم کافی نیست؛ بلکه دقت در شوت هم لازم است. تلاش کنید تا به گوشه های دروازه شوت کنید.

۴- هنگامی که به سمت پایین شوت می کنید، می توانید از شوت های چکشی (زمینی) استفاده کنید. البته اگرچه شوت مستقیم، سریع تر و دقیق تر است، اما شوت چکشی سرعت و جهت حرکت توپ را تغییر می دهد و دریافت آن را برای دروازه بان مشکل تر می کند.

۵- به فاصله خود نسبت به دروازه دقت کنید. دانش آموزان تمایل ذاتی برای شوت کردن از هر فاصله و در هر موقعیتی را دارند، اما فراموش نکنید اگر فاصله شما از دروازه زیاد باشد، نمی توانید به توپ سرعت کافی بدهید و در عین حال به دروازه بان زمان بیشتری برای واکنش و مهار کردن توپ خواهید داد. پس شوت های خود را در محوطه بین شش و نه متر انجام دهید.

۶- آگاه باشید که اگرچه ممکن است به دروازه نزدیک شوید، ولی شوت کردن از زاویه گوشه ها کار دروازه بان را ساده تر می کند؛ چون فضایی که باید از آن محافظت کند، کمتر می شود. مگر اینکه شما بازیکن توانمندی باشید.

۷- برای شوت کردن در مقابل مدافعان، دقت کنید و هنگامی که فضای خالی بین مدافعان به وجود آمد حتی اگر خیلی کوچک باشد، شوت کنید. اگر مسیر باز است و می توانید از بین مدافعان عبور و به محوطه دروازه برای شوت کردن، پرش کنید، ولی هنگامی که هیچ فضایی وجود ندارد، اقدام به شوت شما باعث خراب شدن تاکتیک حمله یا شروع یک ضدحمله خواهد شد.

رهنمودهای تمرینی

● انواع مختلف شوت (ثابت، پرشی و...) را در نقاط مختلف زمین (گوش، بغل، میانی، خط) با ترکیب مهارت های دریبل و پاس در فواصل مختلف (پشت شش متر، نه متر و...) می توان تمرین کرد.

● در تمرینات شوت با تقسیم زمین و با استفاده از وسایل، شرایطی را فراهم آورید تا دانش آموزان حتماً از دروازه استفاده کنند؛ برای مثال، شما می توانید زمین بازی را به چند قسمت موازی در دو نیمه تقسیم کرده یا یک زمین هندبال را از طول به سه قسمت تقسیم کنید و به جای دروازه هندبال از تشک یا مخروط استفاده کنید.

