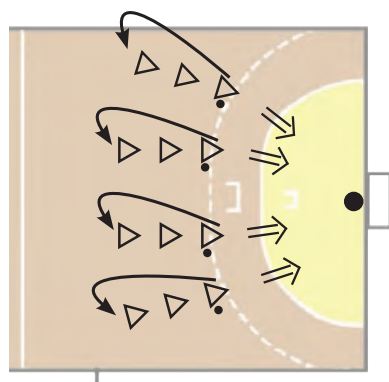
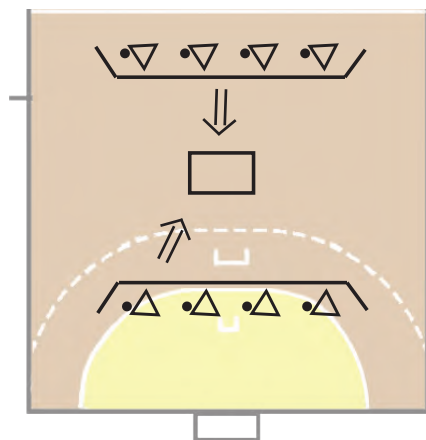
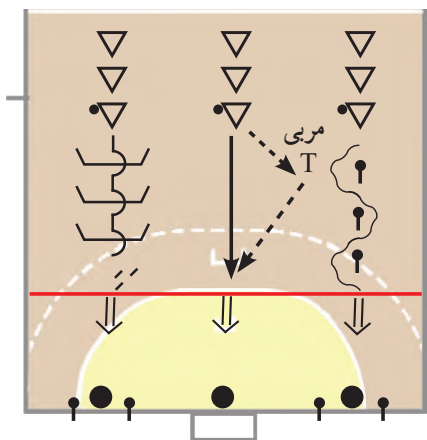
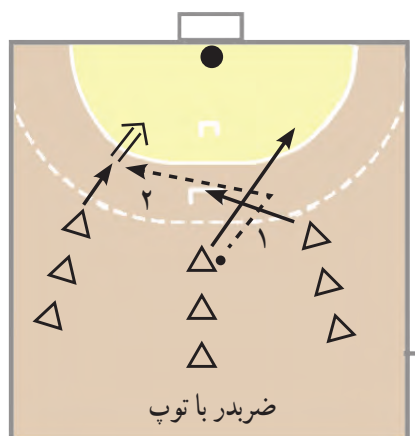
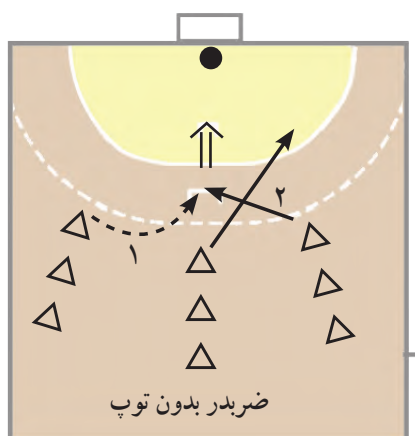


نمونه تمرینات :



انجام انواع شوت‌ها: زمینی، بالا،
قوس پشت ۹ متر، با پرش ثابت و ...



پرتاب به سمت جعبه: جعبه به هر تیمی که نزدیک‌تر
شود، آن تیم باخته است.

یک نمونه بازی پیشنهادی

گروهی رقابت کنید؛ در هر گروه بازیکنان به ترتیب سه بار دور نیمکت (یا نشان دیگری) دریل می‌زنند و از جلو، روی تشک غلت زده و به سمت دروازه از نقطه‌ای مشخص پرتاب می‌کنند. هر گروه که زودتر فعالیت خود را به اتمام رساند، برنده خواهد بود.



نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	نحوه اجرا	نحوه امتیاز دهی
شوت به سمت هدف‌های داخل دروازه	این آزمون شش مرحله دارد و در حالت ایستاده انجام می‌گیرد. شوت ثابت (از فاصله ۷ متر) و شوت پرشی (از فاصله ۱۰ متر) انجام می‌گیرد. در دو گوشه بالا و دو گوشه پایین دروازه شیئی به شکل مربع به ابعاد ۶۰×۶۰ سانتی‌متر قرار دارد. هر بازیکن مجاز است با سه شوت ثابت و سه شوت پرشی به هر یک از گوشه‌ها و نقاط مشخص شده توپ را پرتاب نماید.	به چهار شوت موفق از شش شوت، امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.
شوت پرشی به سمت هدف	در این آزمون شوت با پرش و در ۲ یا ۳ مرحله انجام می‌شود. پسران از ۱۰ متر و دختران از ۹ متر می‌توانند شوت خود را آغاز کنند. ۲ نشانه با ابعاد ۵۰ در ۷۰ سانتی‌متر در دو گوشه دروازه‌ها آویزان می‌شود. هر بازیکن مجاز است سه شوت به هر یک از گوشه‌ها و نقاط مشخص شده پرتاب کند.	به چهار شوت موفق از شش شوت یا شش شوت موفق از هشت شوت امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.

دروازه بان

هدف : محافظت از دروازه از حملات تیم مهاجم

رفتار مورد انتظار : با به کارگیری اصول دروازه بانی از ورود توپ به دروازه جلوگیری نماید.

دروازه بان یکی از افراد بسیار مؤثر در موفقیت یک تیم هندبال است. در آموزش هندبال لازم است تمام بازیکنان در تمام پست های زمین بازی کنند و تجربه کسب کنند و با وظایف پست های مختلف بازی آشنا شوند، تا توانایی انتخاب پست صحیحشان را در آینده به دست آورند. بسیاری از دانش آموزان علاقه مندند دروازه بانی را امتحان کنند و برای معدودی از آنها هم ممکن است دروازه بانی برایشان خطرناک باشد و از بازی در این پست بترسند. فراموش نکنید که در کلاس تربیت بدنی هرگز نباید دانش آموزان را اجبار کرد و از افرادی که خود داوطلب ایستادن در دروازه اند کمک بگیرید.

دانستنی های معلّم در آموزش دروازه بان

اصول پایه	نکته های بیومکانیکی طرز ایستادن اصلی در دروازه
<p>بعضی از ویژگی های روانی و جسمانی دروازه بان عبارت اند از :</p> <p>۱- قد و قامت بلند و بدن ورزیده برای پوشش بهتر دروازه</p> <p>۲- زاویه دید وسیع</p> <p>۳- توانایی هدایت و راهنمایی تیم به عنوان یک ناظر متخصص</p> <p>۴- شجاعت و جسارت</p> <p>۵- سرعت عمل و چابکی در جابه جایی و حرکت دست و پا</p> <p>۶- انعطاف پذیری، به ویژه در قسمت پایین تنه</p>	<p>* پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله بگیرند.</p> <p>* بالاتنه راست کمی به طرف جلو خمیده است و مرکز ثقل بدن در حدود ناف متمرکز است.</p> <p>* سر، راست است و چشم ها مسیر توپ را با دقت دنبال می کند.</p> <p>* دست ها بالاتر از شانه ها و زاویه بین ساعد و بازو تقریباً قائمه است.</p> <p>کف دست ها رو به توپ قرار دارند.</p>



نکات آموزشی در مورد دروازه بانی را به شرح زیر به دانش آموزان تأکید کنید :

- هرگز فراموش نکنید که رفتار شما به عنوان دروازه بان بر هم تیمی هایتان بسیار تأثیرگذار است و موفقیت تیم را تحت الشعاع قرار می دهد.
- به عنوان آخرین نفر خط دفاع و اولین مهاجم، باید قادر باشید علاوه بر مهار شوت های حریف به سمت دروازه، ضد حمله را شروع کنید.
- هر وقت حریف مالک توپ بود و در وضعیت شوت کردن به سمت دروازه قرار داشت، دروازه بان باید آمادگی مهار توپ را داشته باشد.

- همواره به مهاجم و توپ نگاه کنید تا بتوانید ادامه مسیر توپ را حدس بزنید؛
- برای حرکت در دروازه، از خط دروازه یک گام به بیرون بردارید، و در حالی که پاها را نزدیک به هم حرکت می‌دهید، گام‌های سریع و کوتاه روی قوس بردارید.
- عمل دفع توپ را تا موقعی که مهاجم شوت نزده آغاز نکنید؛ چون مهاجم در خلاف جهت حرکت شما شوت خواهد کرد، در این موقعیت شما تنها با چشم‌ها و بدنتان مسیر جریان توپ را دنبال کنید. این زمانبندی را بسیار تمرین کنید؛
- هنگامی که مهاجم آماده شوت کردن است، حرکت خود را متوقف کنید و در موقعیت پایدار قرار بگیرید.
- در مهار انواع شوت به نکات زیر توجه کنید :

نوع شوت	نکات آموزشی مهار شوت	شکل
دور	به جای خم شدن و دراز کردن دست به سمت توپ، گام کوچکی در جهت شوت بردارید و با پایي که دورتر از توپ قرار دارد، بدن خود را به سمت توپ هل دهید و هم‌زمان دست‌ها را در مسیر توپ دراز کنید.	
نزدیک	هم‌زمان با هل دادن بدن به سمت توپ، با بلند کردن زانوی خود، پا را به سمت توپ پرتاب کنید.	
از گوشه	با فاصله نزدیک، کنار تیر دروازه طرف مهاجم بایستید، پای خود را در مسیر حرکت توپ پرتاب کنید و با دست و پا توپ را پوشش دهید.	
پنالتی	شما می‌توانید تا خط چهار متر بیرون بایید و توپ را مهار کنید. می‌توانید قبل از پرتاب مهاجم حرکت کنید، ولی آگاه باشید همواره باید فاصله سه متری خود را نسبت به مهاجم در شروع پرتاب حفظ کنید.	

نمونه تمرینات :

- ۱- بازیکنان در پشت منطقه شش متر با فاصله کنار هم می ایستند و دروازه بان از یک طرف شروع به حرکت می کند و توپ های پرتاب شده بازیکنان را مهار می کند.
- ۲- یک دروازه بان در دروازه استقرار می یابد و حرکات دفع توپ در ارتفاع های مختلف انجام می دهد و دروازه بان دیگر مقابل آن می ایستد و حرکات او را تقلید می کند (حرکت آینه).
- ۳- بازیکنان در یک صف پشت منطقه نه متر قرار می گیرند و از قسمت های مختلف زمین، به طرف دروازه شوت می زنند، با این شرط که بازیکنان در جهت مخالف نفر قبلی توپ را به سمت دروازه پرتاب می کنند.
- ۴- چرخش دروازه بان و مهار توپ : همانند تمرین بالا با این تغییر که سه دروازه بان یکی در میان با دریافت هر توپ جابه جا می شوند.

نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	نحوه اجرا	نحوه امتیازدهی
پرتاب های پشت نه متر	بازیکنان پشت سرهم اقدام به شوت پرشی (جمعاً ده شوت) از پشت منطقه ۹ متر می کنند و دروازه بان باید توپ ها را دفع نماید.	هر توپ دریافت شده یک امتیاز مثبت و هر توپ گل شده یک امتیاز منفی
پرتاب های گوش	بازیکنان در دو گوشه راست و چپ زمین قرار می گیرند و به صورت متناوب اقدام به شوت (از هر گوشه پنج شوت) می کنند و دروازه بان باید توپ ها را دفع نماید.	هر توپ دریافت شده یک امتیاز مثبت و هر توپ گل شده یک امتیاز منفی
پرتاب پنالتی	بازیکنان از پشت هفت متر با سوت مربی اقدام به شوت می کنند و دروازه بان باید توپ ها را دفع نماید.	هر توپ دریافت شده یک امتیاز مثبت و هر توپ گل شده یک امتیاز منفی

مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در دفاع

هدف: بر هم زدن برنامه‌های تیم مقابل و جلوگیری از کسب امتیاز (گل) توسط آنها و تلاش برای به دست آوردن مالکیت توپ

رفتار مورد انتظار: به کارگیری و رعایت اصول دفاع در بازی

اگر چه در بازی هندبال، حمله از دفاع جذاب‌تر است، اما دفاع و حمله برای موفقیت یک تیم، هیچ تفاوتی با هم ندارند. در واقع موفقیت تیمی بیشتر به توانایی در گل نخوردن بستگی دارد؛ زیرا اگر چه گل زدن مهم است، اما اگر برای هر گلی که زده می‌شود، زود هم گلی دریافت شود، در واقع تیم هیچ نتیجه‌ای از حمله خود به دست نیاورده است.

دانستنی‌های معلّم در آموزش دفاع

در بازی هندبال دو فاز دفاعی مهم موجود است: ۱- فاز برگشت و آغاز به دفاع: زمانی که مالکیت توپ در حمله از دست رفت، شما باید به منطقه دفاعی خودتان برگردید. در راه برگشت باید هوشیار باشید و تلاش کنید تا با نزدیک شدن به بازیکنان حریف و تحت فشار قرار دادن آنها توپ را دوباره به دست آورید. ۲- دفاع سازمان یافته: در این مرحله، دفاع شما سازمان یافته‌تر در مقابل منطقه جرمه، معمولاً شبیه یک دیوار از بازیکنان بین خطوط شش متر و نه متر با هدف جلوگیری از احتمال کسب امتیاز تیم مقابل شکل می‌گیرد.

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی
تلاش برای جلوگیری از رسیدن مهاجمی که می‌خواهد با توپ وارد منطقه جرمه شود.	* در حالت دفاعی پایه:
حرکت به پهلو در مسیر و موقعیت توپ در طول خط شش متر (ترجیحاً جلوتر از خط شش متر حرکت کنید؛ چون احتمال انجام خطای خط وجود دارد)؛	پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله دارند، زانوها و مچ‌ها کمی خمیده‌اند و وزن بدن به طور مساوی روی لبه‌های بیرونی پاها تقسیم شده است.
استفاده از گام‌های سریع و کوتاه؛	* بالاتنه قدری به جلو متمایل است و مرکز ثقل بدن در حدود ناف است. دست‌ها کشیده به سمت بالاست.
قرار دادن دو پا روی زمین و پرهیز از پریدن؛	* سر بالا و چشم‌ها حرکات مهاجم و توپ را دنبال می‌کنند.
حرکت با پاهای موازی نه ضربدر؛	برای دفاع از مهاجمان سرعتی می‌توانید یک پا را جلو و یک پا را عقب بگذارید تا بتوانید سریع‌تر عکس‌العمل نشان دهید.
قرار گرفتن بین حریف و دروازه؛	
نگه داشتن دست‌ها در بالای سر و در حرکت دادن آنها (برای کاهش فضای دید مهاجم)؛	
نگاه به توپ و زیر نظر گرفتن مهاجم و توپ؛	
بازگشت به خط دفاع با حرکت به عقب به صورت مورّب بعد از پاس دادن مهاجم به نفر دیگر؛	
فشرده و نزدیک بودن به یکدیگر در خط دفاعی؛	
همکاری و کمک کلامی و فیزیکی به یکدیگر در دفاع (همدیگر را پوشش دادن)	



نکات آموزشی حالت‌های مختلف دفاع

برای دفاع از شوت مهاجم به سمت دروازه یا جلوگیری از ضد حمله نکات زیر را به دانش‌آموزان تأکید کنید:

- در موقعیت دفاعی پایه قرار بگیرید؛

- با تعادل خوب و قدرت کنترل شده به استقبال حریف بروید؛

- در موقعیت دفاع فردی، در برابر مهاجم راست دست، دست چپتان را

روی توپ و دست راستتان را روی پهلویش بگذارید. عکس این حالت را برای

بازیکن چپ دست به کار ببرید؛

- با دستان خم شده به استقبال حریف بروید؛

- اگر مهاجم راست دست است، پای چپتان را جلو بگذارید و اگر با

دست چپ شوت می‌کند، پای راستتان را جلو بگذارید؛

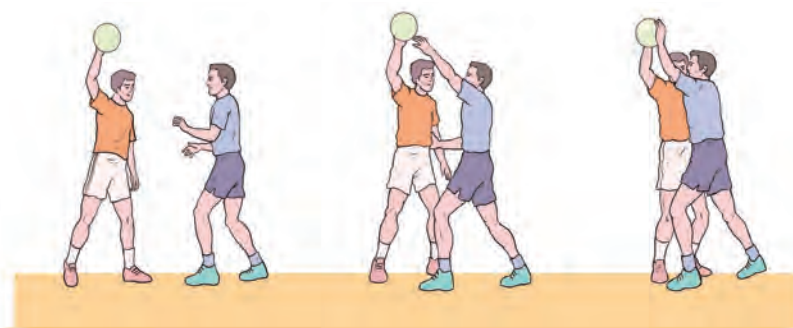
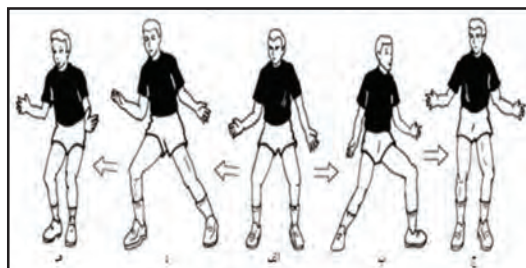
- با حرکت مهاجم شما هم در جهت او حرکت کنید؛

- هنگام برخورد با حریف، تلاش کنید به سرعت مالک توپ شوید.

زمانی که شما فرصت کافی برای جلو رفتن و نزدیک شدن به حریفان را ندارید می‌توانید توپ پرتاب شده او را بلاک کنید.

برای سد کردن (بلاک کردن) توپ با دست‌ها و جلوگیری از شوت به دروازه یا حمایت از دروازه‌بان ضمن افزایش جرأت بازیکنان

نکات زیر را تأکید کنید:



- در وضعیت متعادل و پایه‌ای دفاع با حریف مقابله کنید؛

- سعی کنید به دست پرتابش نزدیک شوید؛

- از دو دست خود، برای بلوک کردن استفاده کنید؛

- دو دست خود را کاملاً به هم نزدیک کنید تا توپ نتواند از میان آنها رد شود؛

- آرنج خود را خم کرده و دستانتان را محکم نگه دارید؛

- دست‌ها و انگشتان را بالا و کمی عقب نگه دارید؛

- سعی کنید توپ را با تمام کف دست یا ساعد دفاع کنید؛

- فقط روی توپ متمرکز باشید.



انواع سیستم های دفاع

سیستم های دفاعی بسیار متنوع اند و با توجه شرایط بازیکنان تیم خود و تیم مقابل آرایش دفاعی تغییر می کند. پرکاربردترین این سیستم ها شامل ۰: ۶، ۱: ۵، ۲: ۴، ۳: ۳، ۵: ۱ و ... می باشند که به سادگی قابل تبدیل به یکدیگرند. در ادامه اشاره ای به سیستم دفاع ۰: ۶ و ۵: ۱ خواهیم داشت.

۰: ۶ این نوع سیستم دفاعی مواقعی که تیم روبه رو شوت زن راه دور ندارد و با خط زن یا با برش از میان مدافعان سعی در کسب نتیجه می کند استفاده می شود که همه مدافعان روی خط منطقه دروازه قرار می گیرند.

۵: ۱ در این نوع سیستم دفاعی، یک بازیکن تا نه متر بیرون می آید و بازیکنانی که شوت راه دور می زنند را دفاع می کند یا از ورود بازیکنان به داخل خط جلوگیری می کند و پنج نفر بقیه روی خط دفاع می کنند.

تمرینات دفاع

- تمام تمرینات پاس و دریافت، دریبل و شوت را می توان با حضور مدافع اجرا کرد.
 - دو بازیکن روبه روی هم می ایستند. بازیکن مدافع در فضای سه متری بین دو مخروط قرار می گیرد و مهاجم تلاش می کند با استفاده از فریب دادن، توپ خود را به یکی از این موانع بزند (نباید پرتاب کند).
 - دو بازیکن روبه روی هم بین شش و نه متر می ایستند مهاجم انواع حرکات شوت را نشان می دهد و مدافع مدام دفاع می کند.
 - دو بازیکن روبه روی هم قرار می گیرند. یک نفر حرکات پای دفاعی به پهلوی، جلو و عقب انجام می دهد و نفر دیگر باید حرکات او را تقلید کند (حرکات آینه).
- شما می توانید تمرینات دفاع را با تعداد نفرات بیشتر نسبت به مهاجمان اجرا کنید؛ مثلاً دو مدافع مقابل یک مهاجم یا سه مدافع در مقابل دو مهاجم



نمونه بازی های پیشنهادی

بازی با دو دفاع: هفت بازیکن به شکل دایره با دو بازیکن پرجنب و جوش در مرکز قرار می گیرند. دو نفر تلاش می کنند پاسکاری را مختل کنند. برای هر توپ ربوده شده، یک امتیاز در نظر گرفته می شود.

در این بازی، بازیکنان اجازه پاسکاری با بازیکنان کناری را ندارند و تنها پاسکاری در ارتفاع سر به صورت مستقیم مجاز است. این تمرین را با حضور سه مدافع نیز می توان اجرا کرد.

نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	نحوه اجرا	نحوه امتیازدهی
تست پای دفاعی	در محل تلاقی خط عرضی با شش متر دو مانع در دو طرف زمین قرار دهید و از دانش آموز بخواهید در پشت مانع قرار گیرد و با سوت مربی پابکس روی قوس شش متر حرکت کند و به طرف دیگر زمین رفته و دور مانع آن سمت زمین چرخش کند و به طرف نقطه شروع پای بکس باز گردد. با زمان سنج زمان ثبت می گردد.	برحسب رکورد به دست آمده به دانش آموز امتیاز تعلق می گیرد.

مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در حمله

هدف : حمله به دروازه تیم مقابل جهت کسب امتیاز

رفتار مورد انتظار : حمله اصولی، سریع و با دقت در بازی و کسب امتیاز

حمله از زمانی که توپ را دریافت می‌کنیم شروع می‌شود و با رسیدن توپ به دست تیم مقابل خاتمه می‌یابد. در حمله از مهارت‌های فردی با هدف ایجاد فرصت‌های گلزنی و کار گروهی برای کمک به بازیکنان هم تیمی برای گل زدن استفاده می‌شود. فریب دادن (فینت) از جمله مهارت‌ها و تکنیک‌های فردی در حمله است همچنین استفاده از بازی سرعتی و انجام ضد حمله در کنار قابلیت یرتاب پناالتی می‌تواند به بهبود عملکرد تهاجمی تیم کمک کند.

دانستنی‌های معلّم

طرز فریب دادن (فینت) مدافع و عبور از او :

مرحله اول :

برای دریافت توپ بدوید؛

بعد از دریافت توپ هدف خود را در ذهن مرور کنید؛

توپ را در هوا دریافت کنید؛

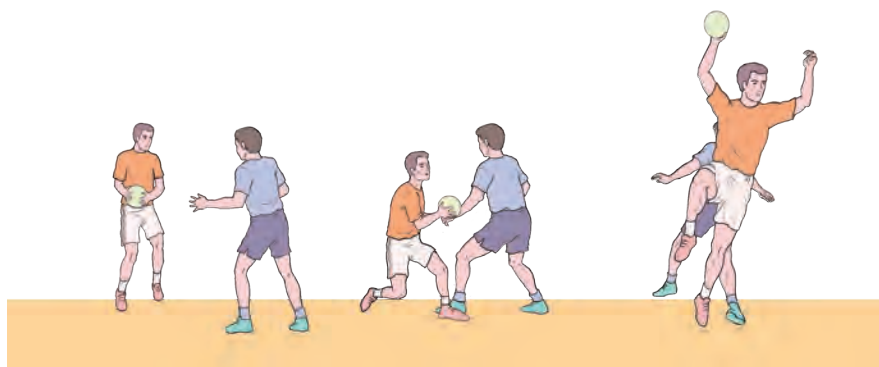
همزمان روی دو پا فرود بیایید (جفت : فاصله پاها به اندازه عرض شانه، بالاتنه صاف، زانوها خم، فاصله با یار مقابل یک دست تا شانه مدافع، به چشم‌هایش نگاه کنید).

مرحله دوم :

اگر می‌خواهید از سمت راست مدافع عبور کنید بعد از جفت، با یک حرکت بالاتنه، حریف را به سمت چپ بیاورید و سریع پای چپ خود را کنار پای چپ او قرار داده و از بدن او بیرون آمده و روی همان پا پرش کنید و خود را به فضای داخل شش متر برسانید، توپ را پرتاب کنید و در داخل شش متر فرود آید. اگر فاصله مدافع تا خط شش متر زیاد بود می‌توانید بعد از فینت با سه گام مدافع را فریب دهید.

مرحله سوم :

اگر می‌خواهید از سمت چپ مدافع عبور کنید بعد از جفت، با یک حرکت بالاتنه، حریف را به سمت راست بیاورید و سریع پای راست خود را کنار پای راست او قرار داده و از بدن او بیرون آمده و سپس پای چپ خود را کنار پای راستتان بگذارید و روی همان پا (چپ) پرش کنید و خود را به فضای داخل شش متر برسانید، توپ را پرتاب کنید و در داخل شش متر فرود آید.



ضد حمله : بعد از اطمینان از کسب مالکیت توپ با یک پرتاب توسط یکی از بازیکنان یا دروازه بان به مهاجمی که به زمین طرف مقابل فرار کرده است آغاز می شود. او به سرعت به سمت دروازه تیم مقابل حرکت می کند. مشخصه این مرحله، سرعت بالا و جابه جایی در فضاهای گسترده است. در این موقعیت او می تواند توپ را درپیل کند یا از پاس های سریع کوتاه یا بلند به هم تیمی هایش استفاده کند. اگر توانست بدون حضور و مزاحمت مدافعان گل را به ثمر برساند که کار را به اتمام رسانده و به زمین خود باز می گردد و گرنه بقیه بازیکنان نیز در موقعیت حمله قرار گرفته و در مقابل یک دفاع سازمان یافته بازی می کنند و برای به اشتباه انداختن آنها تلاش می کنند تا یک شانس کسب امتیاز فراهم شود.

پنالتی : زمانی که از شوت منجر به گل بازیکن مهاجم جلوگیری به عمل آید تیم با یک پرتاب پنالتی جریمه خواهد شد.

- تمام بازیکنان مدافع و مهاجم به جز پرتاب کننده باید پشت خط چین نه متر قرار بگیرند.

- پای بازیکن پرتاب کننده نباید خط هفت متر (پرتاب پنالتی) را لمس کند.

- بعد از شنیدن صدای سوت داور، مهاجم حق پرتاب دارد.

نکات آموزشی حمله

نکته اصلی در تاکتیک های فردی حمله، تصمیم گیری است. برای به دست آوردن تاکتیک تهاجمی موفق به نکات زیر توجه کنید :

- با تغییر جهت سریع مدافع را فریب داده و از او عبور کنید؛

- به جای حمله به مدافع روبه روی خود، سعی کنید به شکاف بین مدافعان حمله کنید و برای گل زدن از آنجا بگذرید؛ یا توجه دو

مدافع را به خود جلب کنید و سپس پاس دهید.

- برای جلوگیری از رخ دادن خطا روی شما و مختل شدن روند تهاجمی تیم، به مدافعان زیاد نزدیک نشوید و برای خود یک

فضای کار با توپ ایجاد کنید.

- برای جلوگیری از برداشتن بیش از سه گام به هنگام جا گذاشتن مدافع، تلاش کنید برای دریافت توپ بدوید، توپ را در هوا

دریافت کنید و حتماً روی دوپا همزمان فرود آید. اکنون می توانید برای جا گذاشتن مدافع سه گام بردارید.

- دروازه بان را در دید خود داشته باشید تا اگر موقعیت مناسبی به دست آمد سریع شوت بزنید و در صورت کم بودن درصد موفقیت

بتوانید اقدام به پاس کنید.

نمونه تمرینات حمله : هدف از این تمرینات، کمک به بهبود زمان بندی، کنترل توپ در هنگام عبور از مدافع، فریب دادن او و

شروع کار تیمی است.

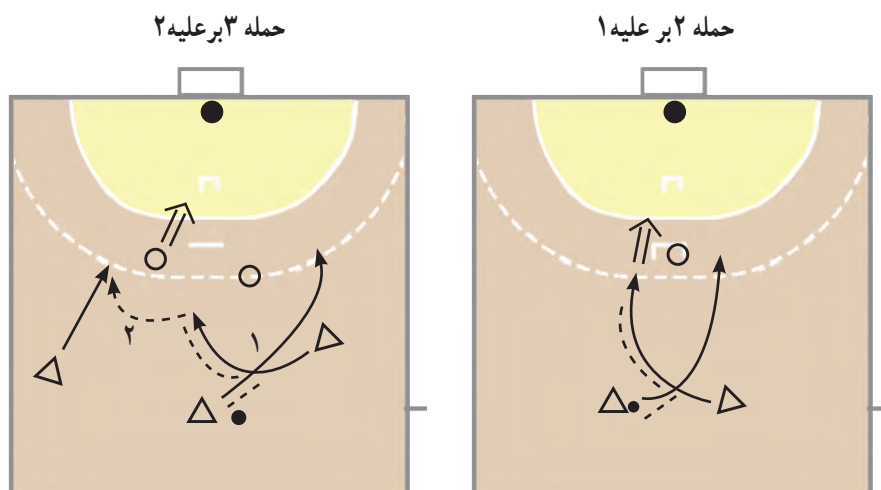
برای افزایش مهارت های حمله می توانید از همه تمرینات پاس و دریافت، درپیل و شوت با حضور مدافع بهره ببرید. همچنین کار

با خط زن، بازی سرعتی، نفوذی، استفاده از فریب دادن ها، پیوت ها، دبل سه گام و... به توانمندی هرچه بیشتر دانش آموزان شما کمک

خواهد کرد.

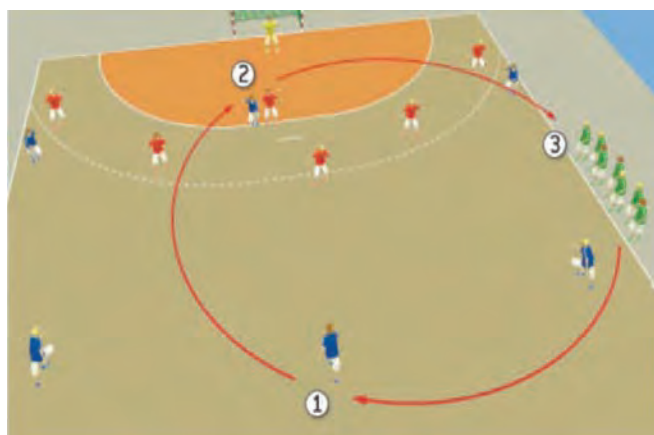
با این حال پیشنهاد می شود تمرینات را طوری برنامه ریزی کنید که دانش آموزان در یک جلسه تمرینی، علاوه بر یادگیری مهارت

احساس موفقیت را نیز تجربه کرده تا با اشتیاق بیشتری در فعالیت ها شرکت کنند.



یک نمونه بازی پیشنهادی

زمانی که دانش آموزان مهارت های دفاع و حمله را به خوبی فرا گرفتند، می توانند در قالب تیمی با یکدیگر رقابت کنند. هر تیم که گل بخورد از زمین خارج شده و تیم دیگر جایگزین می شود. تمام بازیکنان می توانند توپ برگشتی از دروازه را دریافت کنند و بازی را ادامه دهند.



نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	نحوه اجرا	نحوه امتیازدهی
بازی ۲ مقابل ۲	یک فضای سه متری روی خط شش متر توسط دو مخروط جدا کنید. دو بازیکن مهاجم باید از دو بازیکن مدافع که در این محوطه قرار دارند عبور کرده و توپ خود را به سمت دروازه پرتاب کنند.	اگر توانستند رد شوند، امتیاز مثبت لحاظ می شود. اگر نتوانستند رد شوند، امتیاز منفی لحاظ می شود.

قوانین و مقررات برای انجام بازی جوانمردانه هندبال

مجازات	تخلف	قوانین	
مجازات ندارد	ورود تصادفی مدافع به این منطقه بدون مزاحمت برای مهاجم با توپ یا بدون توپ	تنها دروازه بان می تواند در داخل منطقه جریمه (۶ متر) قرار بگیرد. دروازه بان می تواند با هر قسمت از بدنش توپ را بگیرد.	قانون ۱
پنالتی	ورود تعمّدی مدافع به این منطقه و دفاع از مهاجم با توپ		
پرتاب دروازه	ورود مهاجم به این منطقه		
پرتاب آزاد	اجازه ندارید	می توانید به دروازه بان پاس به عقب بدهید.	
پرتاب آزاد	مجاز نیست	برخورد بدنی	قانون ۲
پرتاب آزاد	ولی نمی توانید دوباره آن را به زمین بزنید. (دبل)	توپ را به زمین بزنید و آن را دریافت کنید.	قانون ۳
پرتاب آزاد	ولی نه بیشتر از سه قدم (رانیگ)	زمانی که توپ در اختیار شماست، حداکثر می توانید سه گام بردارید.	قانون ۴
پرتاب آزاد	ولی نه بیشتر از سه ثانیه	تا زمانی که ایستاده اید می توانید توپ را نگه دارید.	قانون ۵
۲ دقیقه اخراج		مخالفت با داور	قانون ۶
این قوانین باید از اولین جلسه آموزشی به کار گرفته شود.			
پرتاب آزاد	زمانی که حادثه ای رخ دهد پرتاب آزاد انجام می شود. در این حالت، بازیکنان مدافع باید از مهاجم صاحب توپ سه متر فاصله داشته باشند. مهاجم می تواند پرتاب آزاد را مستقیم به سمت دروازه شوت کند.		
پرتاب پنالتی	پرتاب پنالتی از خط هفت متر در جلوی منطقه جریمه انجام می شود. پای مهاجم نباید خط پنالتی را لمس کند و همواره تا انتهای پرتاب، یک پای او باید با زمین تماس داشته باشد. دروازه بان در هر جایی از منطقه پشت چهار متر که بخواهد می تواند جای گیرد. همچنین او مجاز است قبل از پرتاب مهاجم، برای دفع توپ حرکت کند.		

جرائم	بازیکن مدافع مجاز نیست که ...	بازیکن مدافع مجاز است که ...
پرتاب آزاد برای تیم مهاجم	با کشیدن یا ضربه به توپ برای بیرون آوردن آن از دست مهاجمان تلاش کند	از دست برای سد کردن توپ استفاده کند.
پرتاب آزاد/ جریمه پیش‌رونده (ابتدا تذکر و در صورت تکرار جریمه ۲ دقیقه)	پیراهن مهاجم را بگیرد، او را هل دهد و یا روی او ببرد.	می‌تواند قسمت فوقانی بدن مهاجم را کنترل نماید.
پرتاب پنالتی	از منطقه جریمه برای انجام دفاع استفاده/ از موقعیت شانس قطعی گل جلوگیری کند.	بیرون از خط منطقه جریمه بایستد.
جریمه پیش‌رونده	در حرکت بازیکنان مهاجم زمانی که او می‌خواهد پرتاب را انجام دهد ایجاد تداخل و یا از موقعیت شانس قطعی گل جلوگیری کند	زمانی که تیم مقابل پرتاب آزاد دارد سه متر از مهاجم مالک توپ فاصله داشته باشد.

جرائم	بازیکن حمله مجاز نیست که ...	بازیکن حمله مجاز است که ...
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	با پاها به توپ ضربه بزند یا برخورد کند.	برای دریافت و پرتاب توپ از دست‌ها استفاده کند.
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	بیشتر از سه ثانیه توپ را نگه دارد	توپ را به هم تیمی‌هایش پاس دهد.
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	توپ را به زمین بزند، و سپس آن را دریافت کرده و مجدداً به زمین بزند (دبل)	با یک دست، توپ را زمین زده و دوباره آن‌را دریافت کند.
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	با توپ بیشتر از سه قدم بردارند.	قبل از انجام پاس یا دریبل می‌تواند حداکثر سه قدم بردارد.
پرتاب دروازه	به منطقه دروازه حریف وارد شود	در خارج از منطقه جریمه حرکت کند.
پرتاب دروازه	توپ به صورت خوابیده از داخل منطقه جریمه بگیرد	با توپ می‌تواند وارد فضای منطقه جریمه شود.
پرتاب آزاد	روی مدافع شارژ کند یا به‌سوی بازیکنان مدافع بدود (خطای مهاجم)	در مقابل دفاع ضد حمله بزند.
پرتاب آزاد	توپ در موقعیت حمله بدون ایجاد موقعیت خطرناک روی دروازه حریف نگه دارد (بازی غیرفعال)	توپ را پاس دهد، به جای اینکه یک شوت ۵۰-۵۵ را انجام دهد.

فصل پنجم

بازی‌ها و ورزش‌های رایج در مدرسه
(بخش انتخابی)

بنابر اصل «توجه به تفاوت» در برنامه درسی ملی که بیان می‌دارد «برنامه‌های درسی و تربیتی باید به تفاوت‌های محیطی، جنسیتی و فردی متربیان توجه کرده و در این خصوص، از انعطاف لازم برخوردار باشند». در این درس، سهمی از محتوای آموزشی تحت عنوان بخش انتخابی در اختیار استان و معلم مدرسه قرار می‌گیرد. که معلمان با هماهنگی استان مربوط و با توجه به شرایط اقلیمی، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و علاقه‌مندی و استعداد دانش‌آموزان می‌توانند در کنار آموزش مهارت‌های ورزش‌های گروهی مشخص شده در هر پایه نسبت به انتخاب و آموزش یکی از رشته‌های معرفی شده در این بخش اقدام نمایند.

در این فصل، سرفصل‌های آموزشی رشته‌های والیبال، هندبال، فوتسال، تنیس روی میز، بدمینتون و بازی‌های بومی – محلی در بخش محتوای انتخابی برنامه ارائه خواهد شد.

توصیه می‌شود معلمان در آموزش این بخش به‌جای استفاده از شیوه سنتی آموزش مهارت‌ها که قبل از آموزش بازی (راهکارها و تاکتیک‌ها) توسعه مهارت و تکنیک را آموزش می‌دهد، از راهبرد آموزشی درک بازی‌ها استفاده نمایند.

درک بازی‌ها به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت بدنی مطرح است. در این روش، معلم دانش‌آموزان را در ابتدای آموزش با راهکارها و مفاهیم اجرای بازی آشنا می‌سازد به طوری که در خلال بازی، آنها شرایطی را که برای توسعه قابلیت‌ها و مهارت‌های تکنیکی نیاز است درک می‌کند و برای کسب نتیجه بهتر، خود داوطلب آموزش و فراگیری تکنیکی مهارت‌ها می‌شود. البته باید توجه داشت که در استفاده از این روش، معلمان موفق خواهند بود که به صورت تدریجی دانش‌آموزان را با همه بازی آشنا سازند که این امر مستلزم ایجاد تغییراتی در بازی است تا بتوان بازی را برای دانش‌آموزان آسان‌تر، لذت بخش‌تر و سهل‌تر برای کسب نتیجه مثبت کرد. به عنوان نمونه، برای شروع آموزش مقدماتی والیبال با راهبرد آموزشی درک بازی، می‌توان آموزش را با بازی در زمینی که اندازه آن کوچک‌تر، ارتفاع تور آن پایین‌تر، تعداد نفرات آن، کمتر و قوانین آن ساده‌تر از بازی رسمی والیبال است، آغاز کرد.

گفتمنی است از آنجا که روش درک بازی در کنار آموزش و توسعه سطح مهارت ورزشی دانش‌آموزان باعث ارتقای قدرت تفکر، پیش‌بینی، تصمیم‌گیری، شادی و نشاط و کسب تجربه مثبت از انجام فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان خواهد شد، مورد تأکید این برنامه است.

سرفصل‌های آموزش مقدماتی فوتسال

عنوان آموزش	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با توپ	– آمادگی جسمانی	– هماهنگی بین اعضای بدن و چشم در زمان لمس توپ	– دانش‌آموزان بتوانند با قسمت‌های مجاز بازی فوتسال (پا، ران، سینه و سر) ضربه کنترل شده به توپ بزنند و آن را متوقف نمایند.
آموزش حمل توپ	– آشنایی با توپ فوتسال – آمادگی جسمانی	– هماهنگی بین پا و چشم، ریتم منظم حمل توپ، حمل توپ با هر دو پا	– بتوانند با هر دو پا در حالی که توپ در کنترلشان است از بین موانع عبور کنند.
آموزش پاس بغل پا	– آشنایی با توپ فوتسال	– اصول بیومکانیکی ضربه پاس بغل پا (پای ضربه، پای تکیه گاه، محل تماس پا با توپ و محل ضربه به توپ)	– بازیکنان بتوانند در جریان بازی تمرینی با بغل پا به هم پاس دهند.
آموزش کنترل توپ با بغل پا	– آشنایی با توپ – پاس بغل پا	– اصول بیومکانیکی کنترل توپ با بغل پا، وضعیت پا در لحظه تماس	– دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که روی زمین به طرف آنها می‌آید، یا در حال دور شدن است را با بغل پا کنترل کنند.
آموزش پاس روی پا	– آشنایی با ضربه پاس بغل پا	– اصول بیومکانیکی پاس با روی پا (محل تماس پا با توپ، محل ضربه به توپ، پای تکیه گاه وضعیت سر و چشم)	– دانش‌آموزان بتوانند در جریان بازی تمرینی با روی پا به یکدیگر پاس دهند.
آموزش کنترل توپ با روی پا و ران	– آشنایی با توپ	– اصول بیومکانیکی کنترل توپ با روی پا و ران (محل تماس توپ با روی پا و ران، وضعیت بدن در لحظه تماس)	– دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که از ارتفاع به طرف آنها می‌آید با روی پا، یا ران کنترل کنند.
آموزش دریبل	– آشنایی با حمل توپ	– کنترل توپ، فریب حریف، تغییر مسیر و سرعت عبور از حریف	– دانش‌آموزان بتوانند در جریان بازی تمرینی با دریبل زدن از حریف عبور نمایند.
آموزش پاس بلند	– آشنایی با ضربه روی پا	– اصول بیومکانیکی پاس بلند (وضعیت بدن در لحظه ضربه به توپ، محل تماس پا به توپ، محل ضربه به توپ)	– دانش‌آموزان بتوانند توپ‌های ثابت شده یا در حال حرکت را با ارتفاع برای بازیکن هم دسته خود ارسال نمایند. (فاصله ۲۰ متر)
آموزش کنترل سینه	– آشنایی با توپ	– اصول بیومکانیکی کنترل توپ با سینه (وضعیت بدن در لحظه تماس توپ با سینه، موقعیت توپ پس از کنترل)	– دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که از ارتفاع به طرف آنها می‌آید با سینه کنترل کنند و بلافاصله بتوانند توپ را حمل و یا پاس دهند.

سر فصل‌های آموزشی والیبال

موضوعات آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
گارد ها	— آمادگی و هماهنگی پاها و بالاتنه	— پاها جلو و عقب به اندازه عرض شانه — خمیدگی در زانوها — دست‌ها وضعیت آماده و دید چشم به سمت روبه‌رو	— دانش‌آموزان بتوانند در موقعیت‌های مختلف گاردهای مناسب را نمایش دهند. (ایستاده، متوسط، کوتاه)
تغییرات جا	— آمادگی و هماهنگی پاها و بالاتنه — هنگام حرکت و داشتن تعادل	— در حرکت‌های سمت جلو و عقب ابتدا پای مخالف جهت حرکت باید برداشته شود. — در حرکت‌های راست و چپ ابتدا پای موافق جهت حرکت باید برداشته شود.	— دانش‌آموزان بتوانند در جهت‌های مختلف (جلو، عقب، راست، چپ) بدون توپ حرکت کرده با علامت معلم وضعیت مناسب و متعادل را نمایش دهد.
آشنایی با توپ	— داشتن انگیزه یادگیری — آشنایی اولیه با توپ	— فراگیری کنترل توپ در وضعیت‌های مختلف — آشنا شدن انگشتان با توپ	— دانش‌آموزان بتوانند در مدت ۱۰ ثانیه توپ را سه بار به صورت هشت لاتین (8) از میان پاها عبور دهند.
پاس پنجه	— کنترل توپ به وسیله انگشتان — دریافت و ارسال مقدماتی (بدون توپ)	— استفاده مناسب از انگشتان، مچ دست و آرنج در دریافت و ارسال — محل دریافت توپ بالاتر از پیشانی با فاصله‌ای به اندازه محیط یک توپ با پیشانی — هنگام دریافت زانوها خم و هنگام ارسال زانوها صاف و باز می‌شود.	— دانش‌آموزان بتوانند پنجه بالای سر بزنند. — دانش‌آموزان بتوانند در فاصله ۲ متر با دیوار پنجه بزنند. — دانش‌آموزان بتوانند با همبازی خود توپ را با ضربات پنجه حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. — در بازی از ضربه پنجه به موقع و درست استفاده کنند.
پاس ساعد	— دانستن نقش ساعد در بازی والیبال — دانستن چگونگی تشکیل ساعد — دانستن محل برخورد توپ به دست	— استفاده از ساعدها به گونه‌ای که ساعدها کاملاً به هم نزدیک و سر مچ به سمت پایین باشد. — هنگام دریافت زانوها خم و هنگام ارسال زانوها صاف و باز می‌شود. در ضربه ساعد آرنج در هیچ کدام از مراحل نقشی ندارد.	— دانش‌آموزان بتوانند در فاصله ۳ متر با دیوار ساعد بزنند. — دانش‌آموزان بتوانند با همبازی خود توپ را با ضربات ساعد حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. — در بازی از ضربه ساعد به موقع و درست استفاده کنند.
سرویس ساده	— دانستن اهمیت سرویس در بازی والیبال — تعادل در پرتاب توپ — تعادل در ضربه	— جاگیری اولیه در موقعیت رو به تور پاها به اندازه عرض شانه باز و پای مخالف دست ضربه جلوتر می‌باشد. — لحظه ضربه توپ، دست از خارج بدن و پهلوی پا حرکت کرده و پشت زیرین توپ ضربه زده می‌شود. — برای ضربه به توپ بهتر است از تمام کف دست استفاده کرد. — توپ در فاصله یک دست با بدن تا حدود سینه به سمت بالا پرتاب شود و به هنگام فرود توپ در ارتفاع کمر به توپ ضربه زده شود. — قبل از ضربه سنگینی بدن روی پای عقب و در لحظه ضربه به پای جلو منتقل می‌شود.	— دانش‌آموزان بتوانند با ضربه صحیح سرویس توپ از فاصله حداقل ۳ متر از روی تور به زمین حریف ارسال نمایند. — در بازی ضربه صحیح سرویس را اجرا نمایند.
آشنایی با قوانین مقررات اولیه بازی	— فراگیری مهارت‌های مقدماتی — آمادگی شرکت در بازی — تغییر یافته با سازمان کم	— آموزش خطاهای مهارت بعد از فراگیری کامل مهارت — آموزش قوانین مربوط به نحوه بازی (جاگیری در زمین، جرخش، نحوه شمارش امتیاز)	— دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.

سرفصل‌های آموزشی تنیس روی میز

موضوعات آموزشی	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
راکت‌گیری	<ul style="list-style-type: none"> در انواع روش‌های راکت‌گیری، روش شیک‌هند به دلیل رواج بیشتر در اولویت است. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند به انتخاب خود، راکت‌گیری را به درستی نمایش دهند.
آشنایی با توپ و راکت (بازی در فضا)	<ul style="list-style-type: none"> از تمامی امکانات موجود در فضای آموزشی استفاده شود. انواع تمرینات یک نفره و دو نفره با شیوه‌های قل دادن توپ روی زمین، ضربه به دیوار، ضربه با رو و پشت راکت، ضربه با ارتفاع‌های کم، متوسط و زیاد، ضربه در وضعیت ثابت و در حین حرکت ارائه شود. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند به مدت ۳۰ ثانیه با پشت یا روی راکت به صورت متوالی با ضربه به زمین و سپس دیوار در برگشت به توپ جواب دهند.
حالت آماده (گارد)	<ul style="list-style-type: none"> پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز و در امتداد هم قرار دارد. فاصله بدن از میز متناسب با قد دانش‌آموز (یکدست حدود ۵۰ الی ۶۰ سانت) است. دست بازی و آزاد در امتداد هم بالای میز و جلوی بدن قرار دارد. زانوها کمی خم و قوس بالاتنه به سمت جلو است. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند در مسیر تعیین شده، حرکت کرده و با علامت معلم، گارد صحیح را نمایش دهند.
سرویس ساده زاویه	<ul style="list-style-type: none"> حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پای مخالف دست بازی، جلوتر قرار می‌گیرد. دست آزاد بالا و بیرون از میز است. زاویه راکت نسبت به میز کمی بسته است. پس از پرتاب توپ از دست آزاد به سمت بالا به هنگام پایین آمدن توپ به منطقه ۳ ضربه زده می‌شود. پس از ضربه، توپ اول روی میز زنده خورده و پس از برخاستن و رد شدن از روی تور به میز دریافت‌کننده برخورد می‌کند. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند سرویس ساده را به‌طور صحیح اجرا نمایند.
فورهند ساده (کنترلی)	<ul style="list-style-type: none"> حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پای مخالف دست بازی جلوتر قرار می‌گیرد. فاصله بدن با میز بیشتر (۷۰-۶۰ سانت) است. زاویه بدن با میز ۴۵ درجه است. همراه با انتقال وزن از پای عقب به پای جلو، حرکت دست از پایین به طرف جلو و بالا و چرخش بالاتنه شروع می‌شود. در زمان قبل از اوج یا اوج توپ، با بسته شدن زاویه راکت نسبت به میز به منطقه ۳ توپ در ضربه زده می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند ۲۰ ضربه صحیح فورهند را به صورت رفت و برگشت و متوالی در قطر میز (از سمت راست به راست) میز انجام دهند.
بک‌هند ساده (کنترلی)	<ul style="list-style-type: none"> حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پا موازی، یا پای مخالف دست بازی، اندکی جلوتر قرار می‌گیرد. همراه با انتقال وزن بدن از پاشنه به پنجه و حرکت دست از پایین به طرف بالا و بیرون بدن با کمک چرخش میچ حول ساعد و ساعد حول بازو ضربه زده می‌شود. چرخش بدن در این ضربه بسیار اندک است. در زمان قبل از اوج یا در اوج توپ به منطقه ۳ توپ ضربه زده می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند ۲۰ ضربه صحیح بک‌هند را به صورت رفت و برگشت و متوالی در قطر میز (از سمت چپ به چپ) میز انجام دهند.
آشنایی با قوانین مقررات اولیه بازی	<ul style="list-style-type: none"> آموزش قوانین توأم با بازی و تمرین ارائه شود. قوانین بازی شامل (اجرای سرویس، برخورد با میز، تغییر اجرا کننده سرویس، نحوه شمارش، دادن امتیاز و تعویض سرویس) است. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.

سرفصل آموزش هندبال

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با توپ	<ul style="list-style-type: none"> مهارت‌های بنیادی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن حرکات دست کاری و هماهنگی 	<ul style="list-style-type: none"> فرصت احساس لمس توپ برای درک و تلقی درست از وزن، جنس و محیط توپ 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموز بتواند توپ را بگیرد، بازی کند، حرکت، پرش، پرتاب یا تغییر مسیر بدهد.
دریافت	<ul style="list-style-type: none"> هماهنگی عمومی بدن به ویژه دست و چشم در گرفتن توپ گرفتن و کنترل توپ در حالت‌های ایستاده، حرکت، پرش 	<ul style="list-style-type: none"> دریافت با دو دست انجام شود. دریافت‌های بالاتنه شست‌ها پشت توپ و انگشتان کوچک از هم فاصله دارند. در دریافت‌های پایین تنه انگشتان کوچک نزدیک به هم شست‌ها از هم فاصله دارند. پس از دریافت، توپ به سمت سینه کشیده می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> تسلط نسبی خود را در گرفتن توپ‌های با ارتفاع بالا و پایین نشان دهد. توانایی نسبی در دریافت توپ‌های غیر معمول را نشان دهد.
پاس مرکزی پرش	<ul style="list-style-type: none"> توانایی نسبی در دریافت و آمادگی پرتاب با تخمین فاصله در حالت‌های (ایستاده، حرکت، پرش) آموزش و تنظیم گام‌های مجاز (سه گام) 	<ul style="list-style-type: none"> پاس توسط یک دست با استفاده از چرخش کمر، کتف، آرنج و مچ متناسب با فاصله فرستاده می‌شود. پاس از نزدیک سر و هدایت مچ دست ارسال می‌گردد. پای مخالف دست پرتاب در حین پاس به سمت جلو حرکت می‌کند. پاس در حالت‌های (ثابت، حرکت، پرش) و سه گام قابل اجراست. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموز بتواند با برآورد نیرو و تخمین فاصله پاس بدهد. موقعیت‌های بازی را سنجیده، پاس مناسب و نسبتاً مطمئن بدهد.
دریبل کوتاه - بلند	<ul style="list-style-type: none"> آمادگی و هماهنگی عمومی دست و چشم مهارت‌های دستکاری درک نسبی از پرش توپ هندبال بعد از برخورد با زمین 	<ul style="list-style-type: none"> تبادل هماهنگ توپ بین یک دست و زمین مهارت‌های کنترل و تعادل بدن با توپ دریبل با استفاده از ساعد، مچ و انگشتان باز انجام می‌شود. در دریبل کوتاه توپ نزدیک بدن با ارتفاع کم در دریبل بلند توپ جلوی بدن با ارتفاع محدوده کمری 	<ul style="list-style-type: none"> دریبل را با هماهنگی و کمترین خطا انجام دهد. در مقابل مدافع، توپ را کنترل و یا عبور نماید. بتواند با کنترل مناسب توپ را سریع دریبل نماید.
شوت - ایستاده سه گام	<ul style="list-style-type: none"> تسلط کافی در مهارت‌های دریافت و پاس هدف‌گیری مقدمات سه گام و شوت تنظیم گام‌ها در شوت 	<ul style="list-style-type: none"> در شوت ایستاده توپ از بالای سر با حرکتی شلاقی به سمت دروازه پرتاب می‌شود. در ادامه شوت دست و بدن به سمت پایین و جلو حرکت می‌کند. در شوت سه گام بازیکن راست دست گام‌های خود را به صورت (چپ - راست - چپ) بر می‌دارد و با جهش شوت می‌کند چپ دست‌ها بر عکس عمل می‌کنند. در نقطه اوج با چشم باز به زاویه مناسب شوت زده می‌شود. پای جهش و پای فرود یکی است. 	<ul style="list-style-type: none"> توانایی شوت به زوایای مختلف دروازه را نشان دهد. توانایی شوت در حالت‌های مختلف (ثابت - حرکت - پرش) را نشان دهد. شوت با استفاده از سه قدم را نشان دهد. قابلیت شوت سه گام پرشی از بالای سر مدافعان را نشان دهد.