

آموزش تکنیک ، تاکتیک ،

خوانین و مقررات هندبال

آتنا مهری ، نجله اسباح علوی زاده

www.ketabir

سرشناسه	: مهرپرور، آتنا، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش تکنیک، تاکتیک، قوانین و مقررات هندبال/ نویسنده آتنا مهرپرور، نجمه‌الصباح علوی‌زاده.
مشخصات نشر	: تهران: آرنا، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۰۳۶-۹
وضعیت فیزیکی	: فیا
نویسنده	: هندبال -- قواعد
موضوع	: هندبال -- تعلیم
شناسه افزوده	: علوی‌زاده، نجمه‌الصباح
رده‌بندی کنگره	: ۱۰۱۰۰۲ ۱۳۹۳ ۹م ۹/۵۹
رده‌بندی دیویدی	: ۷۹۶۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۲۰۰۰

عنوان: آموزش تکنیک، تاکتیک، قوانین و مقررات هندبال

مولفین: آتنا مهرپرور، نجمه‌الصباح علوی‌زاده

ناشر: آرنا

چاپ و صحافی: تهران، شاپرک

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۰۳۶-۹

قیمت: ۱۲۵۰۰۰ ریال

۹	بخش یکم
۱۰	مقدمه بخش یکم
۱۰	تاریخچه هندبال
۱۰	پیدایش هندبال در جهان - زمینه های باستانی
۱۱	پیشگامان تأسیس فدراسیون بینالمللی هندبال
۱۳	فصل اول معرفی هندبال تیمی
۱۷	آسیبهای ورزشی و نکات ایمنی در هندبال
۲۰	سطوح مختلف بازی
۲۲	آشنایی با چندواژه فنی
۲۹	فصل دوم
۲۹	مقررات مقدماتی بازی هندبال تیمی
۳۰	وسایل اصلی بازی هندبال
۳۸	زدن گل :
۳۹	پرتاب شروع بازی:
۴۰	پرتاب اوت:
۴۰	پرتاب دروازه بان:
۴۱	پرتاب آزاد:
۴۲	پرتاب پنالتی:

۴۲	پر تاب داور:
۴۳	اجرای پرتابهای رسمی بازی:
۴۳	جرایم و تنبیهات:
۴۴	اخطار به بازیکن:
۴۴	اخراج موقت ۲ دقیقه:
۴۵	اخراج بدون استفاده از جانشین (اکسلود):
۴۶	دوران مسابقه:
۴۷	رفتار نادر و فحش:
۴۸	مسابقات رفت و برگشت و مسابقات متمرکز:
۵۳	تمرینات سه گام:
۶۳	فصل سوم دریافت و دریبل:
۶۴	مقدمه:
۶۵	دریافت توپ:
۶۵	دریافت در حالت پایه ساکن:
۶۹	دریافت توپ در حال حرکت:
۶۹	دریافت توپ در حال دویدن:
۷۰	دریافت توپ در حال پرش:
۷۱	دریافت توپ با یکدست:
۷۲	نحوه نگهداشتن توپ در دست:
۷۴	دریبل درجا و در حرکت:
۷۶	دریبل در حالت ایستاده پایه:

۷۸	دریبل در حال حرکت
۸۱	فصل چهارم پاس و انواع آن
۸۲	مقدمه
۸۴	انواع پاس
۹۵	رابطه بین دریافت و پاس
۹۷	فصل پنجم شوت و انواع آن
۹۸	مقدمه
۱۰۰	شوت‌های منطقه در
۱۰۱	شوت‌های مستقیم که بازیکن با استقرار روی زمین میزند
۱۰۸	شوت‌های مستقیم که از فاصله می‌روند به شرح زیر است:
۱۱۳	شوت‌های منطقه ای نزدیک
۱۲۲	شوت‌های مناطق کناری
۱۳۳	فصل ششم مقدمات بازی هندبال
۱۳۴	بازی هندبال در تیم‌های مبتدی
۱۳۵	ترکیب و آرایش تیم
۱۳۹	واژه شناسی پست‌های بازی در ادبیات خارجی
۱۳۹	الف- در دفاع
۱۴۲	ب- در حمله
۱۴۳	آمادگی‌ها و مهارت‌های لازم برای پست‌های مختلف بازی
۱۴۵	دفاع در تیم‌های مبتدی
۱۴۶	دفاع روی یک خط (شش- صفر) و انواع آن:

دفاع شش - صفر در مقابل حمله صفر - شش:	۱۴۷
دفاع شش - صفر در مقابل حمله یک - پنج:	۱۴۸
دفاع شش - صفر در مقابل حمله دو - چهار:	۱۴۹
دفاع یارگیری	۱۵۱
نحوه اجرای دفاع یارگیری	۱۵۲
حمله در تیمهای مبتدی	۱۵۳
نکات مهم در این روشها جمیع بار تانداز:	۱۵۵
فصل هفتم دروازه بان	۱۶۰
مقدمه	۱۶۱
وضعیت دفاعی پایه دروازه بان	۱۶۲
حرکتهای پایه دروازه بان	۱۶۳
شوت گیری دروازه بان	۱۶۶
فصل هشتم قوانین پیشرفته بازی هندبال سالن	۱۷۷
قوانین و مقررات بازی هندبال	۱۷۸
قانون ۱- زمین بازی	۱۷۸
قانون ۲- وقت بازی	۱۸۱
قانون ۳- توپ قانونی	۱۸۲
قانون ۴- تیم هندبال سالنی	۱۸۲
قانون ۵- دروازه بان	۱۸۵
قانون ۶- محوطه دروازه	۱۸۵
قانون ۷- نحوه بازی با توپ	۱۸۶

- قانون ۸- رفتار در برابر بازیکن تیم مقابل ۱۸۸
- قانون ۹- زدن گل و کسب امتیاز ۱۸۹
- قانون ۱۰- پرتاب شروع بازی ۱۹۰
- قانون ۱۱- پرتاب اوت ۱۹۰
- قانون ۱۲- پرتاب دروازه بان ۱۹۰
- قانون ۱۳- پرتاب آزاد ۱۹۱
- قانون ۱۴- پرتاب ۷ متر (پنالتی) ۱۹۳
- قانون ۱۵- پرتاب داور ۱۹۵
- قانون ۱۶- نحوه اجرای پرتاب های رسمی ۱۹۵
- قانون ۱۷- تنبیهات و جریمه ها ۱۹۶
- قانون ۱۸- داوران مسابقه ۲۰۰
- قانون ۱۹- منشی و وقتنگهدار مسابقه ۲۰۱
- علایم دست داوری فدراسیون بین المللی هندبال ۲۰۳
- انواع علامتهای دست داوری ۲۰۴