

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش هندبال



عصر کتاب

تأليف: ریتا کلاتون
ترجمه: پیام همت خواه

کلتن، ریتا، ۱۹۵۲ - م.
آموزش هندبال / تألیف ریتا کلانتون؛ ترجمه پیام همت خواه. -- تهران: عصر
کتاب، ۱۳۸۴.
۲۰۸ ص.: مصور.

ISBN 964-5723-96-5: ریال ۲۵۰۰۰

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

Team handball: steps to success, c1997.

۱. هندبال. الف. همت خواه، پیام، ۱۳۶۰ -، مترجم. ب. عنوان.
ک ۸۹ هـ / ۱۷ / ۱۰ GV ۷۹۶ / ۳۱۲
۱۳۸۴

۸۴-۴۰۱۸۱

کتابخانه ملی ایران

WWW.ASREKETAB.COM



عصر کتاب

آموزش هندبال

تألیف	: ریتا کلانتون
ترجمه	: پیام همت خواه
تیراژ	: ۵۰۰۰
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۸۵
بهاء	: ۲۵۰۰ تومان
ناشر	: انتشارات عصر کتاب - صندوق پستی ۱۴۵۶۵-۳۳۷
شابک	: ۹۶۴-۵۷۲۳-۹۶-۵ : ISBN:964-5723-96-5

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۵۲۷۹۷۹۵

فهرست مطالب

۵	هندبال
۱۳	فصل اول پاس دادن و گرفتن توپ: پایه بازی هندبال
۳۲	فصل دوم حرکت پیستونی و حرکت از پهلو
۴۵	فصل سوم دریبل کردن
۵۵	فصل چهارم شوت کردن: پایان حمله
۸۵	فصل پنجم مهارت‌های فردی دفاعی: مبارزه تک به تک
۱۰۴	فصل ششم دروازه‌بانی
۱۲۳	فصل هفتم تاکتیک‌های فردی: حمله و دفاع
۱۴۱	فصل هشتم عملیات تهاجمی ترکیبی
۱۵۵	فصل نهم عملیات دفاعی ترکیبی
۱۶۷	فصل دهم تغییر وضعیتها: ضد حمله و عقب نشینی سریع
۱۸۰	فصل یازدهم حمله تیمی: نقاط پشتیبانی
۱۹۰	فصل دوازدهم دفاع تیمی: منطقه ۶ - ۰
۱۹۹	ضمیمه الف قوانین ساده هندبال
۲۰۶	ضمیمه ب ساختن زمین هندبال

