

به نام خدا

اعمال و قوانین هندبال

مؤلفان:

دکتر فاطمه کیانی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه

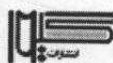
دکتر مونا رضایی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه

انتشارات گیوا

سرشناسه : کیانی، فاطمه، ۱۳۶۰-
 عنوان و نام پدیدآور : اصول و قوانین هندبال / مولفان فاطمه کیانی، مونا رضایی.
 مشخصات نشر : تهران: گیوا، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۸ ص.: مصور.
 شابک : 978-600-451-524-5
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : هندبال
 شناسه افزوده : رضایی، مونا-
 رده بندی کنگره : GV۱۰۱۷ / م ۹ ک ۹۷ ۱۳۹۷
 رده بندی دیویی : ۳۱۲/۷۹۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۷۵۷۴۴

آدرس: میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، نبش کوچه مهدی زاده،
 پلاک ۱، طبقه ۴، تلفن: ۰۲۱-۶۶۱۲۳۸۸۰، ۰۲۱-۶۶۹۲۱۲۱۱



عنوان کتاب :	اصول و قوانین هندبال
مولفان :	فاطمه کیانی / مونا رضایی
ناشر :	انتشارات گیوا
صفحه آرا :	آدینه کبرایی
طراح جلد :	یکتا شیرکوند
سال و نوبت چاپ :	پاییز ۱۳۹۷ / اول
شمارگان :	۱۰۰۰
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۵۲۴-۵
قیمت :	۱۴۰,۰۰۰ ریال
تارنما :	www.givabook.com

حق چاپ محفوظ است و هرگونه کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

فصل اول: تاریخچه هندبال در جهان و ایران

۹	تاریخچه هندبال در جهان
۱۰	در راه جهانی شدن
۱۱	تاسیس فدراسیون جهانی
۱۲	تاریخچه هندبال در ایران
۱۵	رویدادنگاری نخستین‌ها در هندبال ایران

فصل دوم: اطلاعات زمینه در هندبال

۲۱	زمین بازی
۲۱	مشخصات دروازه هندبال
۲۳	مشخصات توپ هندبال
۲۳	وقت بازی

فصل سوم: دریافت کردن

۲۷	انواع دریافت در هندبال
۲۸	۱- دریافت داخل سینه
۲۹	۲- دریافت در بالای سر
۲۹	۳- دریافت یک دستی
۲۹	۴- دریافت در پایین بدن
۲۹	۵- دریافت در طرفین بدن (چپ، راست)
۳۰	۶- دریافت در حال حرکت

فصل چهارم: پاس و انواع آن

۳۳	ارسال توپ (پاس)
۳۳	انواع پاس
۳۶	تمرینات پاس دادن و دریافت کردن

فصل پنجم: دریبل

۴۱	دریبل کردن
۴۲	انواع دریبل
۴۲	تک دریبل
۴۲	دریبل ممتد

فصل ششم: شوت و پرتاب

۴۵	شوت و پرتاب.....
۴۵	پرتاب ضربه ای.....
۴۸	پرتاب پرشی.....
۴۸	تشریح مراحل سه گانه پرتاب در حالت پرش:.....
۴۹	تمرینات پرتاب پرشی.....
۵۲	سه گام.....

فصل هفتم: دفاع و تکنیک‌های دفاعی

۵۵	اساسی ترین سیستم‌های دفاعی در هندبال.....
۵۵	سیستم دفاعی ۱:۲:۲.....
۵۶	امتیازات و نقاط مثبت دفاع ۱:۲:۲.....
۵۶	معایب و نقاط منفی دفاع ۱:۲:۲.....
۵۷	سیستم دفاعی ۱:۵.....
۵۸	سیستم دفاعی ۰:۶.....

فصل هشتم:

نمونه تاکتیک‌های حمله

۶۳	سیستم‌های گروهی حمله.....
۶۳	موقعیت تاکتیکی بازیکنان.....
۷۳	قوانین ۱۸ گانه هندبال.....

فصل نهم: آسیب‌های ورزشی هندبال

۱۰۵	آسیب دیدگی‌های متداول در ورزش هندبال.....
-----	---

فصل یازدهم: آزمون‌های مهارتی هندبال

۱۱۳	آزمون هندبال کورنیش:.....
۱۱۳	آزمون پاسکاری با دیوار.....
۱۱۴	مجموعه آزمون‌های مهارتی هندبال زین.....
۱۱۶	آزمون پنالتی هندبال:.....
۱۱۷	منابع و مآخذ.....