

حرکات و تکنیک ها و تاکتیک های پایه در

هندبال

(بزرگسالان و دبیران درس تربیت بدنی و مربیان هندبال)

مبحث تربیت بدنی در کلاس های درس تربیت بدنی و دانشگاه

میثم قاسمی

سرشناسه: قاسمی، میثم، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآور: حرکات و تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پایه در هندبال (ویژه آموزگاران و دبیران درس تربیت بدنی و مربیان هندبال) جهت تدریس در کلاس‌های درس تربیت بدنی و دانشگاه/مؤلف میثم قاسمی.

مشخصات نشر: بجنورد: بیژن یورد، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ص: مصور، جدول.

شابک: 978-600-7893-32-6

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۱.

موضوع: هندبال -- تعلیم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ق ۲ ۹ق ۹/۱۷ GV۱۰۱۷

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۳۴۲۵۲



بجنورد: خیابان طالقانی غربی، طالقانی ۲۵ روبروی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی

تلفن: ۰۹۱۵۱۸۸۲۴۹۹ - ۰۹۱۵۳۸۴۷۱۱۱

عنوان: حرکات و تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پایه در هندبال
(ویژه آموزگاران و دبیران درس تربیت بدنی و مربیان هندبال)

مؤلف: میثم قاسمی

ناشر: بیژن یورد

چاپ: مهتاب

سال و نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

تیراژ: ۲۰۰۰

قیمت: ۱۰/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۸-۳۲-۶

فهرست مطالب

۳	پیشگفتار.....
	بخش اول
۱	استعدادیابی در هندبال.....
	بخش دوم
۷	اعلام قرارداد.....
	بخش سوم
۹	آشنایی با ترب.....
	بخش چهارم
۱۱	دریافت.....
	بخش پنجم
۱۵	پاس.....
	بخش ششم
۲۳	دریبل.....
	بخش هفتم
۲۹	شوت.....
	بخش هشتم
۴۳	فریبه.....
	بخش نهم
۴۹	دفاع.....
	بخش دهم
۵۵	دروازه بان.....
	بخش یازدهم
۵۹	قوانین بازی هندبال.....
	بخش دوازدهم
۹۷	جداول و نمونه آزمون های استعدادیابی.....

پیشگفتار

ورزش هندبال موجب تحرک همه اعضای بدن می‌شود و موجب آمادگی جسمانی عمومی اعضا (عضلات، استخوانها، مفاصل، دستگاه تنفسی، دستگاه گردش خون) می‌گردد و در حال حاضر در بسیاری از نقاط دنیا رواج یافته است، به طوری که در کشورهای مثل آلمان، مجارستان، یوگسلاوی و... به صورت اجباری در مدارس و دانشگاه ها تدریس می‌شود و حتی در ارتش برخی از کشورهای آسیای میانه مثل سوریه، کویت و... جزء ورزشهای مهم محسوب می‌شود.

کتاب حاضر در سال ۹۴-۹۳ تهیه و تدوین گردید، که امید است گامی به سوی پیشرفت ورزش هندبال، پرورش آینده سازان این مرز و بوم در محیط سالم و با نشاط باشد. در این کتاب سعی شده است از مهارتهای اولیه تا حرکت های پیشرفته و مشکل بین گردد تا بتوان از آن در تمامی مقاطع تحصیلی اعم از ابتدایی، متوسطه اول و دوم، دانشگاهی مورد استفاده قرار گیرد، به همین منظور در پایان هر فصل تمرینات ساده یک نفره تا تمرینات گروهی و مشکل به همراه بازیهای مربوط به آنها درج گردید.

" با آرزوی سربلندی برای نوجوانان و جوانان دینار عزیزمان ایران "

میثم قاسمی

دبیر تربیت بدنی و کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی