



آموزش مقدماتی هندبال

تدوین و گردآوری:
پریسا صداقتی - لیلا زبیری

با همکاری: مروارید مزین

تابستان ۱۳۹۱



سرشناسه: صداقتی، پریسا، ۱۳۶۴

عنوان و نام پدیدآورنده: آموزش مقدماتی هندبال، تألیف پریسا صداقتی، لیلا زیریری
با همکاری: مرزبانید مژین

مشخصات ناشر: سراب، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سراب، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۱۲ صفحه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰۰-۹۷۹-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: آموزش مقدماتی هندبال

شناسه افزوده: زیریری، لیلا

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۴۵۹ ص/۱۰۱۷ CV

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۱۲۰۷

شماره کتاب شناسی ملی: ۲۵۰۱۲۶۹

عنوان کتاب: آموزش مقدماتی هندبال

نویسندگان: پریسا صداقتی و لیلا زیریری

ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد سراب

چاپ: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

طراحی جلد و صفحه آرای: سعید ملک بار ۰۹۱۴۳۳۱۳۳۳۶

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰۰-۹۷۹-۵

شماره نگاران: ۵۰ نسخه

قطع: رقعی

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

آدرس: آذربایجان شرقی - سراب - کوی فرهنگیان - تلفن ۰۴۳۱۲۲۲۳۲۲۲ - فکس: ۰۴۳۱۲۲۲۵۱۳۵

فهرست

۷	پیشگفتار
	فصل ۱
۹	۱-۱) تاریخچه هندبال
۱۰	۲-۱) هندبال چیست
۱۱	۳-۱) سن شروع یادگیری
۱۱	۴-۱) توپ
۱۲	۵-۱) آشنایی با توپ
۱۵	۶-۱) دریافت توپ
۱۶	۱-۶-۱) دریافت در حالت ساکن
۱۸	۲-۶-۱) دریافت توپ از طرفین
۱۸	۳-۶-۱) دریافت توپ در حال حرکت
۱۸	۴-۶-۱) دریافت توپ در حال دویدن
	۵-۶-۱) دریافت توپ در حال پرش
۲۰	۶-۶-۱) دریافت با یک دست
۲۱	۷-۱) نحوه نگهداشتن توپ در دست
۲۴	۸-۱) دریبل
۲۶	۱-۸-۱) دریبل کوتاه
۲۷	۲-۸-۱) دریبل بلند
۲۷	۹-۱) چرخش (پیوت)

فصل ۲

- ۳۰ ----- پاس (۱-۲)
- ۳۲ ----- انواع پاس (۲-۲)
- ۳۲ ----- پاس بالاتر از شانه (۱-۲-۲)
- ۳۳ ----- پاس از پایین با یک دست (۲-۲-۲)
- ۳۴ ----- پاس میانی (۲-۲-۲)
- ۳۶ ----- پاس از پشت (۴-۲-۲)
- ۳۸ ----- پاس پوششی (۵-۲-۲)
- ۳۹ ----- پاس دو دستی از داخل سینه (۶-۲-۲)
- ۴۰ ----- پاس دو دستی از پایین (۷-۲-۲)
- ۴۱ ----- پاس دست به دست (۸-۲-۲)
- ۴۲ ----- پاس روی زمین (۹-۲-۲)
- ۴۲ ----- پاس ضربه ای هوایی (۱۰-۲-۲)
- ۴۲ ----- پاس زمینی (۱۱-۲-۲)
- ۴۳ ----- پاس ضربه ای زمینی (۱۲-۲-۲)

فصل ۳

- ۴۵ ----- شوت (۱-۳)
- ۴۶ ----- شوت های منطقه دور (۲-۳)
- ۴۷ ----- شوت یک دستی از بالا (۱-۲-۳)
- ۴۸ ----- شوت کج از سمت مخالف دست پرتاب (۲-۲-۳)

آموزش و مقدمات تنبیه

- ۵۱ ----- شوت یک دستی از پایین (۳-۲-۳)
- ۵۲ ----- شوت پرشی از بالا (۴-۲-۳)
- ۵۶ ----- شوت های منطقه نزدیک (۳-۳-۳)
- ۵۶ ----- شوت با پرش طولی (۱-۳-۳)
- ۵۷ ----- شوت همراه با افتادن به داخل محوطه دروازه (۲-۳-۳)
- ۵۹ ----- شوت همراه با شیرجه (۳-۳-۳)
- ۶۱ ----- شوت های منطقه کناری (۴-۳)
- ۶۲ ----- شوت از پهلوی (۱-۴-۳)
- ۶۴ ----- شوت شیرجه ای کج (۲-۴-۳)
- ۶۵ ----- شوت قوس (۳-۴-۳)
- ۶۶ ----- شوت در فضا (۴-۴-۳)

فصل ۴

- ۶۹ ----- دروازه بان (۱-۴)
- ۶۹ ----- وضعیت دفاعی پایه دروازه بان (۲-۴)
- ۷۲ ----- شوت گیری دروازه بان (۳-۴)
- ۷۳ ----- گرفتن شوت هایی که از راه دور زده می شود (۴-۴)
- ۷۴ ----- گرفتن شوت ها در ارتفاع بالا (۱-۴-۴)
- ۷۵ ----- گرفتن شوت در ارتفاع متوسط (۲-۴-۴)
- ۷۷ ----- گرفتن شوت در ارتفاع پایین (۳-۴-۴)
- ۸۰ ----- گرفتن شوت هایی که از کناره زمین زده می شود (۵-۴)
- ۸۱ ----- گرفتن شوت هایی که به تیر عمودی اول دروازه زده می شود (۱-۵-۴)
- ۸۳ ----- شوت گیری با پریدن به بیرون برای زاویه های دور دروازه (۲-۵-۴)

آرژش و مقدمات منبیل

۸۵ ----- ۶-۴ گرفتن شوت های آزاد از فاصله نزدیک

۸۵ ----- ۱-۶-۴ گرفتن شوت های آزاد از فاصله نزدیک از رو به رو

۸۶ ----- ۲-۶-۴ گرفتن شوت های قوسی

۸۸ ----- ۷-۴ گرفتن شوت های پناستی

۸۹ ----- ۸-۴ انواع دیگر شوت گیری

۹۲ ----- منابع

۹۳ ----- راهنمای استفاده از تصاویر کتاب

www.ketab.ir

پیشگفتار

امروزه تحولات شگفت آوری که هر لحظه در جهان به وقوع می پیوندد موجب بروز تغییرات همه جانبه ای در جوامع بشری شده که تأثیر عمیقی در زمینه های فرهنگی و ورزشی بر جای نهاده است.

طی آموزش هندبال نیز جدا از این تحولات نمی باشد. هندبال رشته ای زیبا، مفرح و نشاط آور است که بر پایه ی آخرین دستاوردهای علمی دنبال می شود و امروزه یکی از پرطرفدارترین ورزش ها است.

هندبال در عین سادگی به یک ورزش دشوار و پیچیده تبدیل شده است. بی شک افزایش توان علمی و عملی مربیان و بازیکنان با بهره گیری از علوم مختلف ورزشی به این دگرگونی کمک فراوانی خواهد کرد. رسیدن به سطح قابل قبول در گرو اصول بنیادی و منسجم است که یکی از آنها، آموزش صحیح تکنیک ها و تاکتیک ها توسط مربیان می باشد. بدون تردید اگر این آموزش ها بر اصول درست منطبق باشد، راه پیشرفت بازیکنان هموار خواهد شد.

در این کتاب سعی شده با تألیف و گردآوری مطالب و نکات ضروری برای مربیان و دانشجویان ورزشی، گامی هرچند ناچیز جهت ارتقا و پیشبرد این ورزش برداشته شده باشد.

البته همچنانچه ناگفته آشکار است «کاستی از ویژگی انسان و آثار انسانی است و آراستگی و پیراستگی ویژه سرشت پاک یزدانی». پس این اثر نیز خالی از کاستی احتمالی نخواهد بود. بدیهی است که هرگونه اظهار نظر متخصصان، صاحب نظران و دانشجویان در مورد تألیف این کتاب، می تواند مشوقی برای مؤلف بوده و راهگشای اصلاح و تجدیدنظر در چاپ های احتمالی بعدی باشد و از این راهنمایی ها با امتنان و سپاس فراوان استقبال خواهد شد.

صدافتی، زبیری