

۲۰۲۰/۱/۲



نورین: تخصصی هندبال

آمورش ام ب گام سیستم دفاعی

نویسنده: جرج مدینگر

مترجمین:

سید امین دهقان / الهه زحمتکش

مهدی قنبری / سمیه فلاح

سرشناسه	مادینگر، یورگ، ۱۹۷۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Madinger, Jörg تمرینات تخصصی هندبال : آموزش گام به گام سیستم دفاعی / نویسنده جورج مدینگر ؛ مترجمین سیدامین دهقان ...] و دیگران [.
مشخصات نشر	تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۳۰ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-622-231-015-8
وضعیت فهرستی نویسی	فبا
یادداشت	مترجمین سیدامین دهقان، الهه زحمتکش، مهدی قنبری، سمیه فلاح.
عنوان دیگر	آموزش گام به گام سیستم دفاعی.
موضوع	هندبال -- تعلیم
موضوع	Handball -- Training
شناسه افزوده	دهقان، سید امین، ۱۳۷۵ - مترجم
رده بندی کنگره	GV۱۰۱۷ / ۵۹۹م۱۷ / ۲۹۸
رده بندی دیویی	۷۹۶/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۳۹۳۰۶



تمرین تخصصی هندبال

آموزش گام به گام سیستم دفاعی

نویسنده: جورج مدینگر

مترجمین:

مترجم: سید امین دهقان / الهه زحمتکش / مهدی قنبری / سمیه فلاح

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۱-۰۱۵-۸

ناشر: انتشارات میعاد اندیشه

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

تلفن انتشارات: ۰۹۱۲۵۱۳۰۰۶۷ - ۰۲۱۶۶۰۱۴۷۹۷ - ۰۲۱۶۶۰۱۷۴۴۸

فهرست

۱. نگاهی به برنامه زمانبندی ساخت ۷
۲. طبقه بندی واحد آموزشی ۱۱
۳. نقش ها/وظایف مربی ۱۵
۴. کلید واحدهای تمرین ۱۶
۵. واحدهای تمرین ۱۷
- واحد ۲: سیستم دفاعی ۱-۲-۳- قسمت ۲ ۲
- واحد ۳: سیستم دفاعی ۱-۲-۳- قسمت ۳ ۳
- واحد ۴: سیستم دفاعی ۱-۲-۳- قسمت ۴ ۴
- واحد ۵: سیستم دفاعی ۱-۲-۳- قسمت ۵ ۵
- واحد ۶: سیستم دفاعی ۱-۲-۳- قسمت ۶ ۶
۶. در مورد نویسنده ۱۱۳
۷. منابع بیشتر که انتشارات دی وی کانسپت آنها را منتشر کرده ۱۱۵

مقدمه

خواننده گرامی

از انتخاب کتاب مجموعه دستورالعمل آموزش گام به گام هندبال متشکریم.

سیستم دفاعی ۱-۲-۳، روش راهبردی بسیار مناسب برای تحت فشار قرار دادن بازیکنان مهاجم در عملیات ابتدایی آنها است. این روش غالباً منجر به خطای ناشی از کف دادن توپ و شکست سریع می شود. باین حال داشتن تناسب اندام و آمادگی و همچنین آموزش دفاعی یک به یک، پیش نیازی برای این سیستم محسوب می شود. برای تفهیم بهتر بازیکنان، تمرین سیستم دفاعی ۱-۲-۳ به عنوان عنصر الزامی مدنظر قرار می گیرد. این کتاب به عنوان مجموعه آموزش هندبال، بر روش های عملی که بنوان با واحد آموزش هندبال ادغام نمود، تمرکز می کند. نحوه پیشرفت سیستم دفاعی ۱-۲-۳ را یاد بگیرید و به یاد داشته باشید، و خلاق بودن را فراموش نکنید! معرفی مختصر برنامه زمانبندی آموزش کلی به شما در ادغام سازی واحدهای آموزش با برنامه زمانبندی سالانه خودتان کمک میکند.