

آموزش هندبال

(مبتدی تا پیشرفته)

تألف

حمیدرضا عباسی مقدم

آرزو غفاری

سجاد صیدزاده

آموزش هندبال (مبتدی تا پیشرفته)

ناشر مولف: آرزو غفاری مهدی آبادی

ویراستار: مژگان تقوا

صفحه‌آرایی: مژگان تقوا

چاپ: کاوش قلم، صحافی: کاوش قلم

چاپ اول، ۱۳۹۵

سرشناسه: عباسی مقدم، حمیدرضا، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور: آموزش هندبال (مبتدی تا
پیشرفته) / تالیف حمیدرضا عباسی مقدم، آرزو
غفاری، سجاد صیدزاده.

مشخصات نشر: تهران، آرزو غفاری مهدی آبادی،
۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ص: مصور (بخشی

رنگی).

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: 978-600-04-5113-4

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: هندبال

موضوع: Handball

موضوع: هندبال — قواعد

موضوع: Handball -- Rules

موضوع: هندبال — تعلیم

موضوع: Handball -- Training

شناسه افزوده: غفاری مهدی آبادی، آرزو، ۱۳۶۸-

شناسه افزوده: صیدزاده، سجاد، ۱۳۶۱-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۷۹۶/۱۷ GV

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۱۰۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۵۵۷۳۲

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان
مجموع ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را
بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد
پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

ورزش هندبال مانند اکثر ورزش‌های توپی، رشد خردسالان و نوجوانان را از نظر بدنی، روانی، مهارتی، فکری و اجتماعی سهولت می‌بخشد. برای جوانان، وسیله‌ای مؤثر در تقویت بدن و افزایش آمادگی‌های جسمانی و حرکتی و برای بزرگ‌ترها راهی مناسب برای حفظ و نگهداری توانایی‌ها و کیفیت‌های بدنی است.

رشته ورزشی مفاص هندبال که مادر ورزش‌های توپی لقب گرفته است، باعث تقویت روح هم‌تیمی بین ورزشکاران می‌گردد. ورزش هندبال به علت داشتن خصوصیات خاص و کاملاً آیین ورزش‌ها است.

کتاب آموزش هندبال شامل سه فصل، فصل اول معرفی که به معرفی و تاریخچه رشته ورزشی هندبال در ایران و جهان، فصل دوم قوانین هندبال می‌پردازد و در فصل سوم به تمرینات این رشته ورزشی پرداخته شده است.

امید است کتاب حاضر بتواند اطلاعات جامع از رشته ورزشی هندبال را در اختیار مربیان تربیت بدنی و ورزشکاران قرار دهد.

مقدمه

استفاده مطلوب از روش‌های مناسب فرهنگی و آموزشی به‌منظور دستیابی به رشد و تعالی جامع در زمینه‌های مختلف بسیار مؤثر و مفید است. گستردگی و اهمیت پدیده ورزش و تربیت بدنی و اثرات مفید آن به‌ویژه در سطح جامعه، ضرورت توجه بیشتری را به این مهم معطوف می‌سازد. گستردگی و عمق علوم در جهان امروز اقتضا می‌کند تا انسان مناسب‌ترین ابزار دستیابی به اطلاعات را برای تکمیل دانستنی‌های خود به کار بگیرد و این امر رانایی حساسیت و اهمیت خود را جلوه گر می‌سازد که موضوع جنبه تخصصی نیز داشته باشد. در این رشته‌های متنوع علمی «تربیت بدنی و ورزش» دستخوش تحولاتی اساسی شده است و در حال حاضر دنیایی از معارف در این رشته علمی پیش روی بشر قرار گرفته است. بدون شک عدم به‌کارگیری علوم گوناگون ورزشی، راه پیشرفت مستمر را سد خواهد کرد. رشته‌های مختلف ورزشی نیز دارای پیچیدگی‌ها و ابعاد تخصصی فراوانی می‌باشند و اگرچه شناخت نسبت به این جنبه‌های مختلف تخصصی عامل مهمی در کسب موفقیت در آن رشته خاص می‌باشد.

سجاد صیدزاده

فهرست

۳ پیشگفتار

۴ مقدمه

۷ فصل اول: معرفی هندبال

۸ تعریف و معرفی

۸ فواید اخذ سانس هندبال

۹ تاریخچه هندبال

۱۱ تاریخچه هندبال در ایران

۱۳ فصل دوم: قوانین بازی هندبال

۱۴ قانون (۱): زمین بازی

۱۷ قانون (۲): وقت بازی، علامت پایانی و نیم اوت

۲۰ قانون (۳): توپ

۲۲ قانون (۴): بازیکنان، ذخیره‌ها، تجهیزات و وسایل

۲۵ قانون (۵): دروازه‌بان

۲۷ قانون (۶): محوطه دروازه

۲۹ قانون (۷): بازی با توپ، بازی غیرفعال

۳۲ قانون (۸): خطاها و رفتار خارج از روحیه ورزشی

۳۵ قانون (۹): امتیاز گل

۳۶ قانون (۱۰): پرتاب شروع

۳۸ قانون (۱۱): پرتاب اوت

۳۸ قانون (۱۲): پرتاب دروازه‌بان

۳۹ قانون (۱۳): پرتاب آزاد

۴۳ قانون (۱۴): پرتاب ۷ متر

۴۴ قانون (۱۵): دستورالعمل‌های عمومی برای اجرای پرتاب‌ها

۴۶ قانون (۱۶): جرائم، اخطار

۵۲ قانون (۱۷): داوران

۵۵ قانون (۱۸): وقت نگهدار / منشی

۵۷	فصل سوم: تمرینات
۵۸	تمریناتی جهت آشنایی با توپ
۵۸	دریافت توپ
۶۰	ارسال توپ (پاس)
۷۱	شوت (پرتاب)
۱۰۰	سیستم‌های مختلف دفاعی
۱۰۲	اساسی‌ترین سیستم‌های دفاعی در هندبال
۱۰۲	سیستم دفاعی ۳:۲:۱
۱۰۲	سیستم دفاعی ۱:۱
۱۰۳	سیستم دفاعی ۴:۱
۱۰۴	سیستم دفاعی ۵:۰
۱۰۵	سیستم‌های گروهی حمله
۱۰۶	تاکتیک‌های گروهی حمله
۱۰۸	سیستم‌های تهاجمی مفیدتر
۱۰۹	سیستم ۳:۳
۱۰۹	سیستم ۲:۴
۱۱۰	سیستم ۴:۲
۱۱۱	سیستم ۵:۱
۱۱۲	ضد حمله
۱۱۴	بلاک یا سد کردن
۱۱۶	ضربدر زدن
۱۱۷	باز کردن فضاهاى حرکتی
۱۱۹	بلوک کردن
۱۲۱	چتر
۱۲۴	زدن توپ
۱۲۵	نتیجه‌گیری
۱۲۷	منابع
۱۲۸	منابع لاتین