

آموزش و قوانین هندبال ابتدایی

آموزش و قوانین هندبال به دانش آموزان سنین ۵ تا ۱۱ سال

فیلیپ بانا، دیتریچ اسپیت، آلن لوند، پاتریک استروب، عمال خلیفه.

Philippe Bana, Dietrich Spaatz, Allen Lund, Patric Strub, Amal Khalifa.

آموزش و قوانین هندبال ابتدایی / نوشته‌ی فیلیپ بانا، دیتریچ اسپیت، آلن لوند، پاتریک استروب، عمال خلیفه؛

ترجمه: فریبا رضازاده

سرشناسه : بانا، فیلیپ
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش و قوانین هندبال ابتدایی
 Teaching Handball at school, Introduction to Handball for Students
 مشخصات نشر : شیراز: شهد سخن ۱۳۹۵
 مشخصات ظاهری : ۸۲ ص: مصور(رنگی)
 شابک : 978-600-6884-16-5
 وضعیت فهرست رسی : فیپای مختصر
 یادداشت : این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
 یادداشت : Teaching Handball at school, Introduction to handball for students
 play with the IHF youngsters & learn, live & aged 5 to 11
 شناسه افزوده : رضازاده فریبا، ۱۳۵۳-
 شماره کتابشناسی ملی : ۰۷۱۲۰۰۴

مؤلفین: فیلیپ بانا، دیتریج اسپیت، آ. ووند، تریک استروب، عمال خلیفه
 مترجم: فریبا رضازاده
 ویراستار ادبی: فریبا رضازاده
 مشخصات نشر: شیراز، شهد سخن، ۱۳۹۵
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۸۴-۱۶-۵
 مشخصات ظاهری: ۸۲ صفحه مصور.
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵
 شمارگان: ۱۰۰۰
 قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

انتشارات شهد سخن
 شیراز- فلکه هنگ- ساختمان سپهر- شماره ۱۷۷
 فکس: ۰۷۱۱-۲۳۳۳۷۰۴
 همراه: ۰۹۱۷۷۰۲۰۵۲۴
 Email: javid207m@yahoo.com

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۶	بخش ۱: هندبال، تفریح، هیجان و تندرستی
۷	۶ مرحله از بازی هندبال
۹	نسخه اولیه قوانین برای هندبال در مدارس
۹	سازماندهی بازی های هندبال دانش آموزان
۱۰	بخش بندی منطقه های کوچک تر
۱۵	پیشرفت ها
۱۹	بخش ۲: بازی ها و برنامه ریزی
۲۲	بازی های تقویتی
۲۳	بخش بندی سال
۲۳	تمرین های هماهنگ همراه با پرتاب کردن به سمت دروازه
۲۶	اطلاعات کاربردی
۳۰	تمرین های دست به دست کردن توپ
۳۹	بازی های کوچک و بازی مهارت های گروهی
۴۵	تمرین های مارپیچ
۴۶	هندبال ایستگاهی
۴۷	بازی های کوچک گروهی
۵۱	بخش ۳: مهارت های اولیه دفاعی
۵۲	مفهوم مهارت های فردی یک بازیکن در دفاع
۵۳	اصول اولیه ایستادن، سد کردن یک پاس
۵۴	سد کردن با دست ها
۵۴	متوقف کردن توپ مهاجم در حین دریبل زدن
۵۶	بخش ۴: مهارت های اولیه حمله
۵۷	مفهوم مهارت های فردی یک بازیکن در حمله
۵۷	پاس دادن، پرتاب کردن
۵۹	چه موقع زمان پاس دادن به یک هم تیمی است؟
۶۰	بخش ۵: اصول اولیه دروازه بانی
۶۳	بخش ۶: قوانین هندبال



در طول سال‌های گذشته، هندبال یک بازی جدید، جذاب و پرسرعت شده است. در عین حال که تماشاگران، هواداران هم بیشتر جذب شده‌اند. از این رو، یک وظیفه مهم من در آینده به منظور بهره‌مندی بیشتر از این ورزش، دسترسی ویژه به نونهالان و بچه‌های علاقه‌مند به هندبال در مدرسه می‌باشد.

به عنوان یکی از اولین سازمان‌های جهانی ورزش، فدراسیون جهانی هندبال شروع به توسعه و آموزش برنامه‌هایی برای معلمان در مدرسه‌ها نموده است. در اولین مرحله بر پایه شعار: «تفریح، هیجان و تندرستی»، متخصصان صلاحیت دار مدرسه فدراسیون جهانی هندبال، دوره‌هایی را برای معلمان بچه‌های سنین ۵ تا ۱۱ سال در همه قاره‌ها هدایت می‌کنند.

پژوهش حاضر، یک کتاب همراه برای این دوره‌ها است. در حالی که به همه معلمان پیشنهاد می‌شود به طور عملی، در ارائه درس‌های جذاب همیاری کنند. من اعتقاد دارم که تمرین‌های کاربردی این پژوهش به برانگیختن علاقه بچه‌های شما در هندبال کمک خواهد کرد.

دکتر حسن مصطفی

ریاست فدراسیون بین‌المللی هندبال