

ب) خصوصیات فردی

○ خصوصیات اخلاقی

○ خصوصیات روانی



ج) تواناییهای تکنیکی و تاکتیکی

انواع پرتاب

انواع شوت

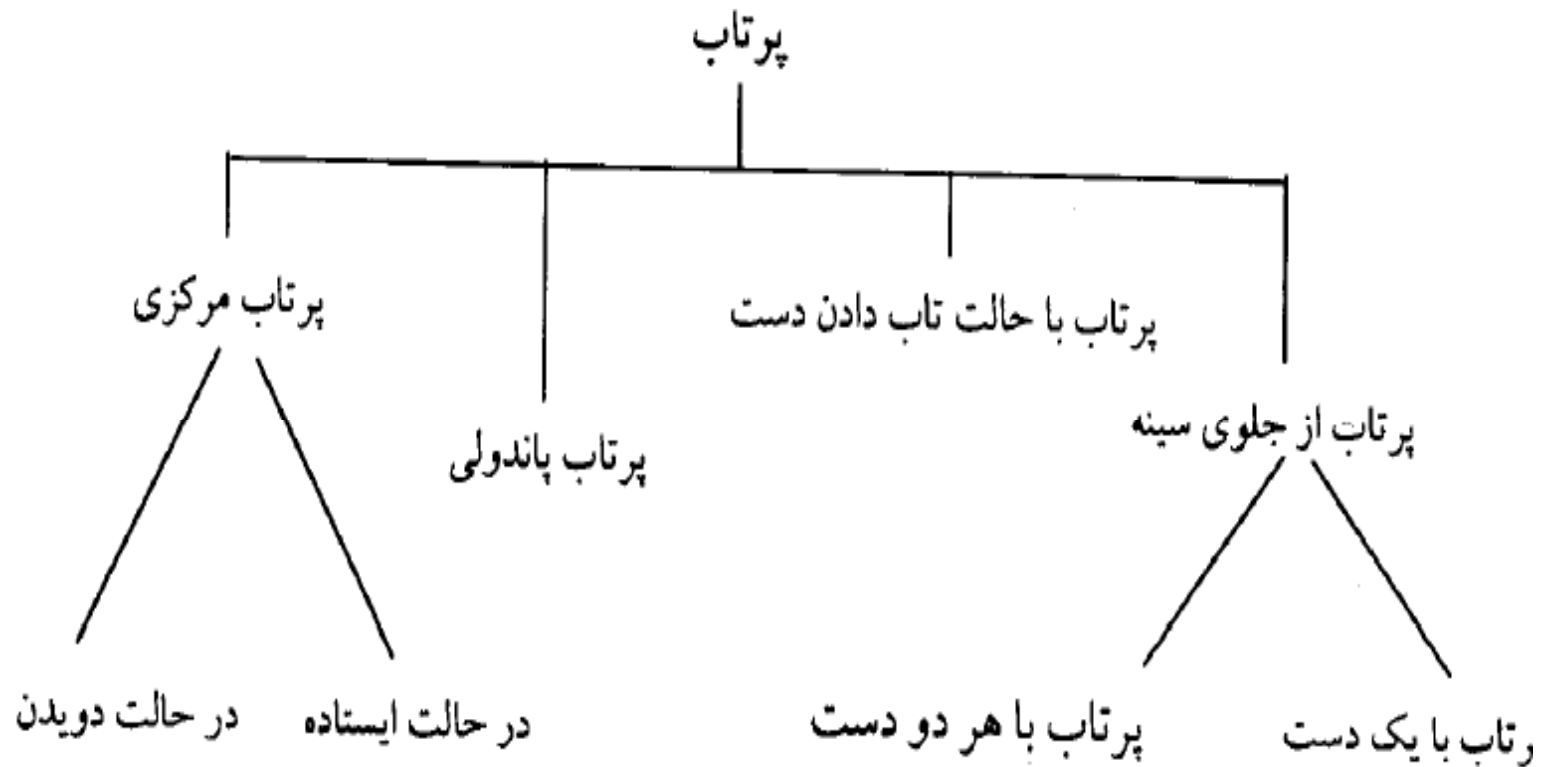
انواع دریافت

انواع پاس

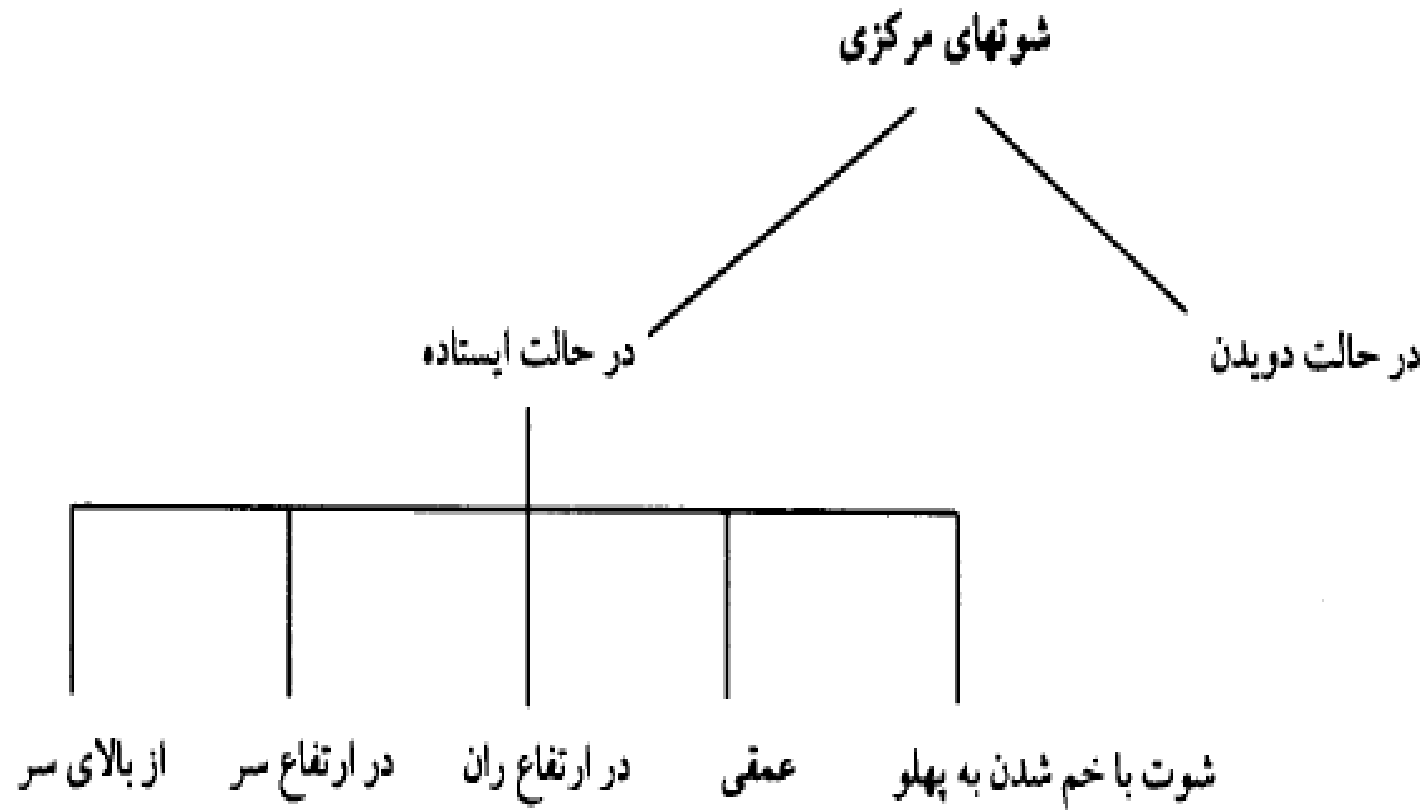
انواع دریبل

انواع فریب زدن

انواع پرتاب



انواع شوت گل



شوت‌های پرشی

در حالت ایستاده

در حالت دویدن

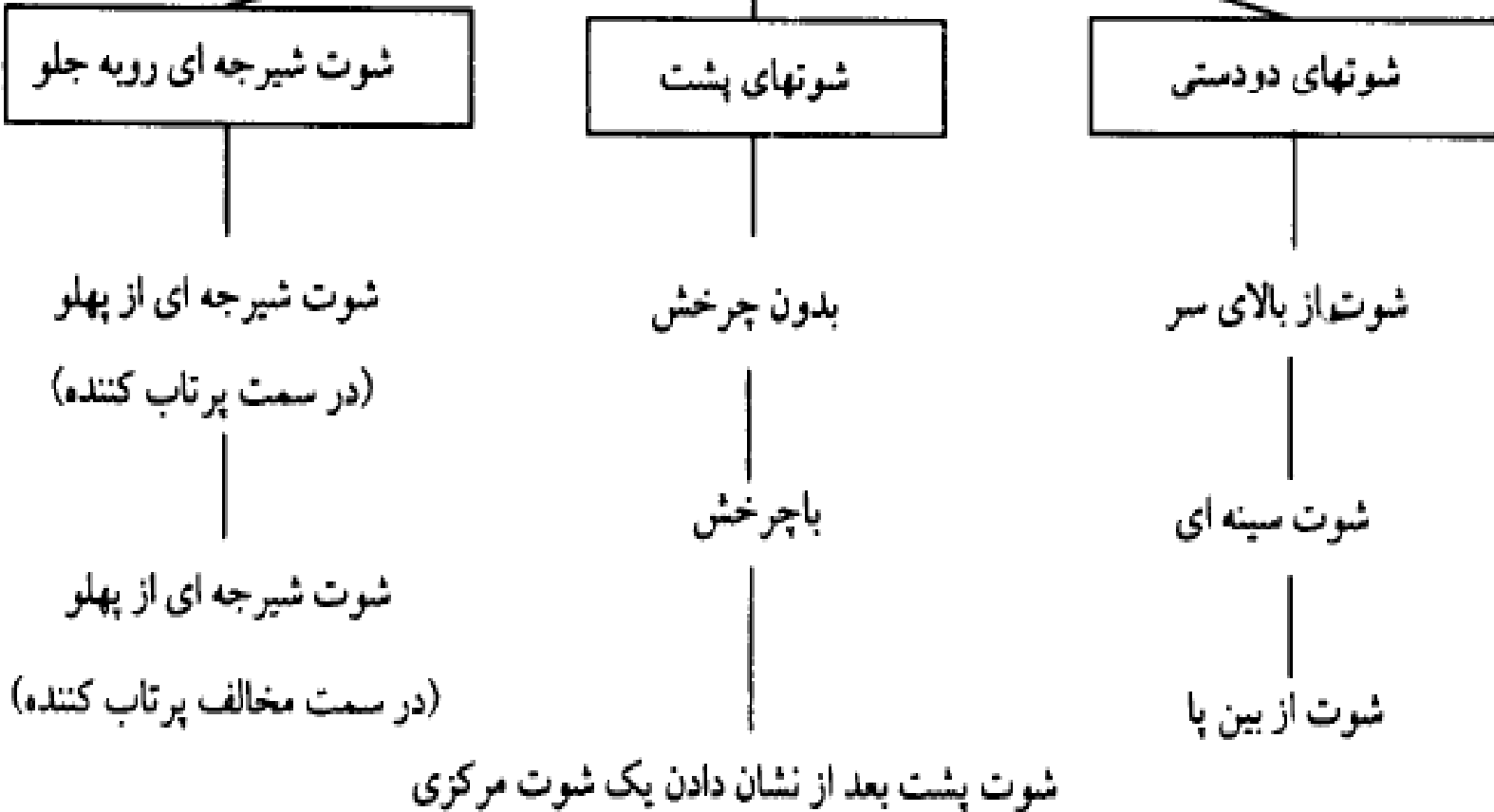
پرش با دو پا

پرش با یک پا
خیلی بلند

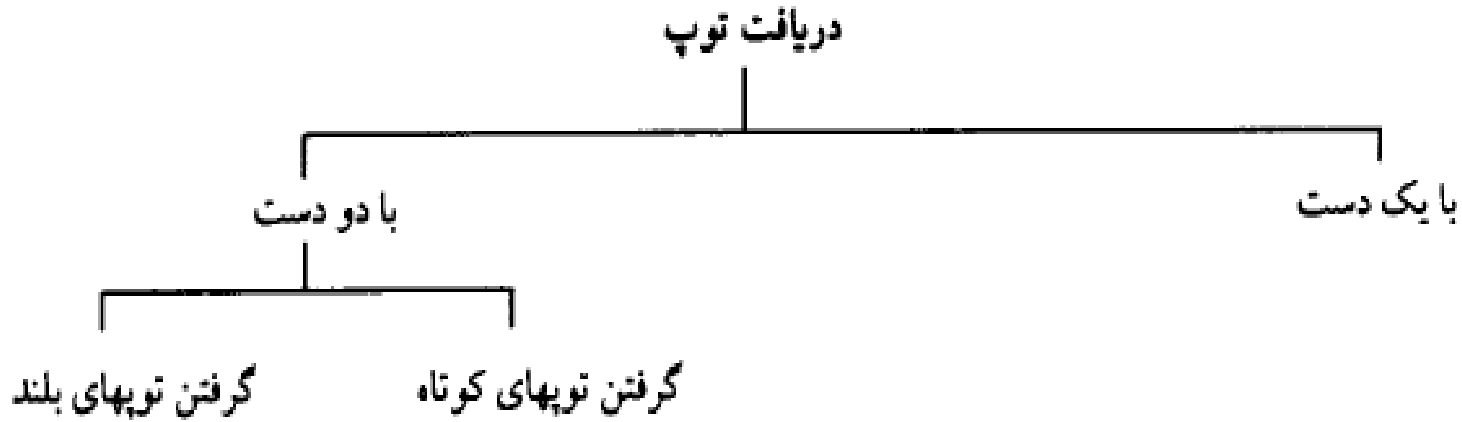
بلند

از پهلو

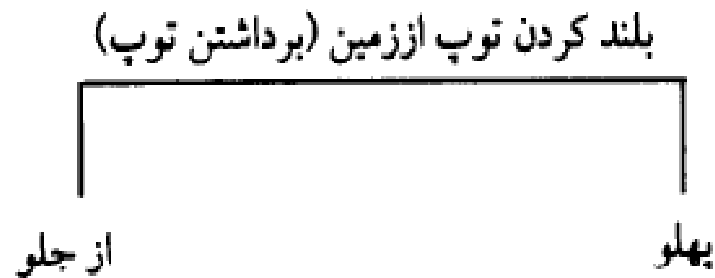
شوت‌های شیرجه ای



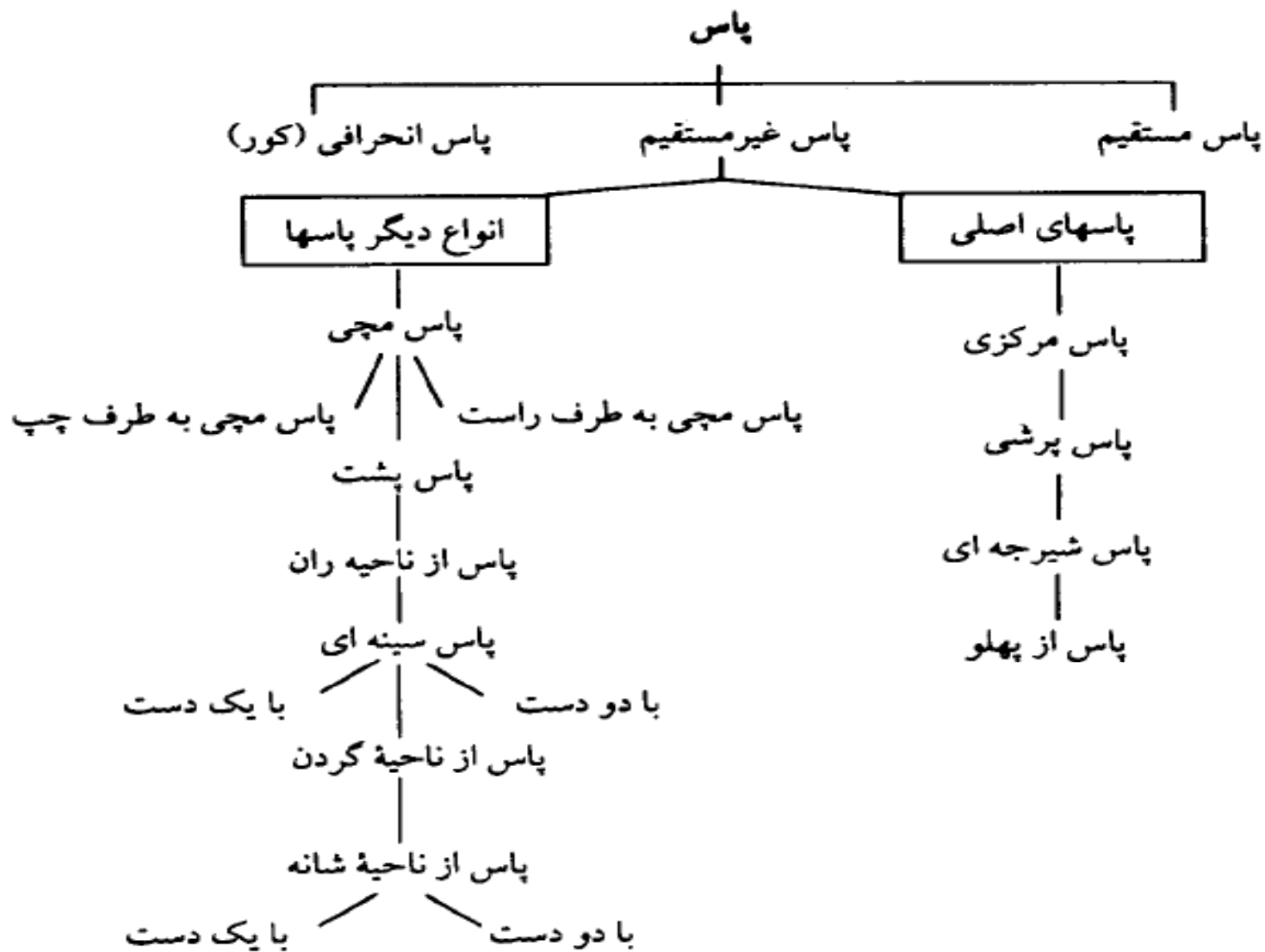
انواع دریافت



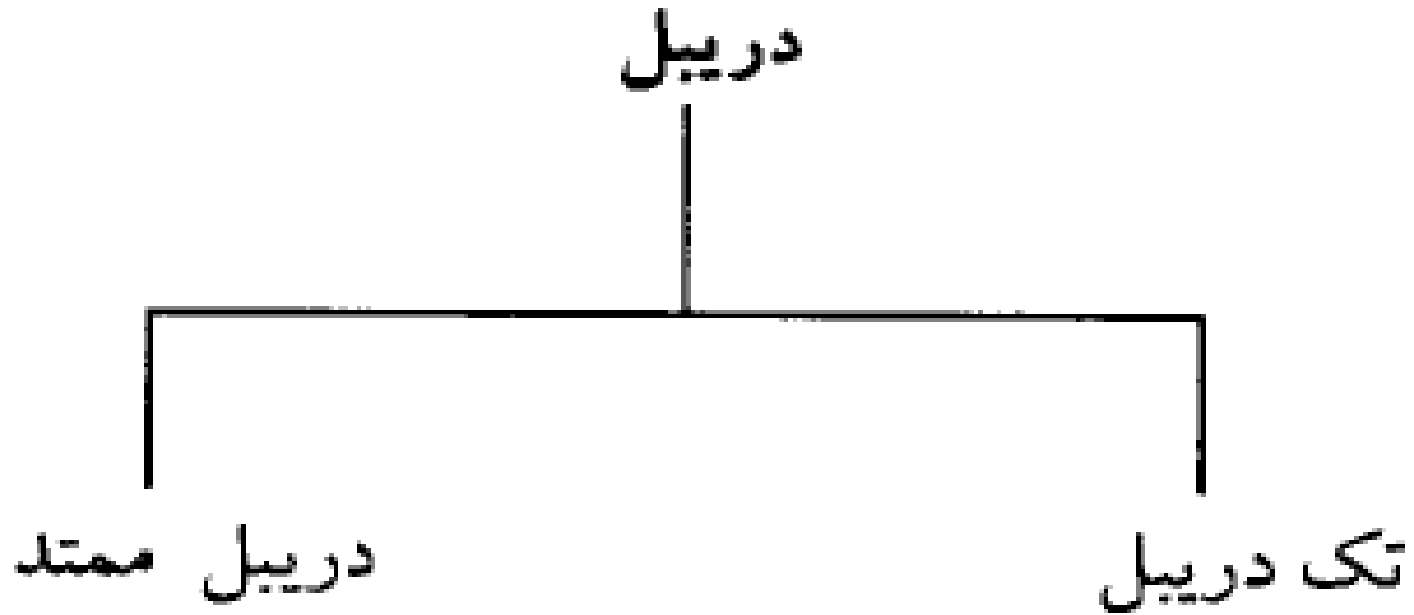
نگهداشتن توپ



انواع پاس



انواع درييل



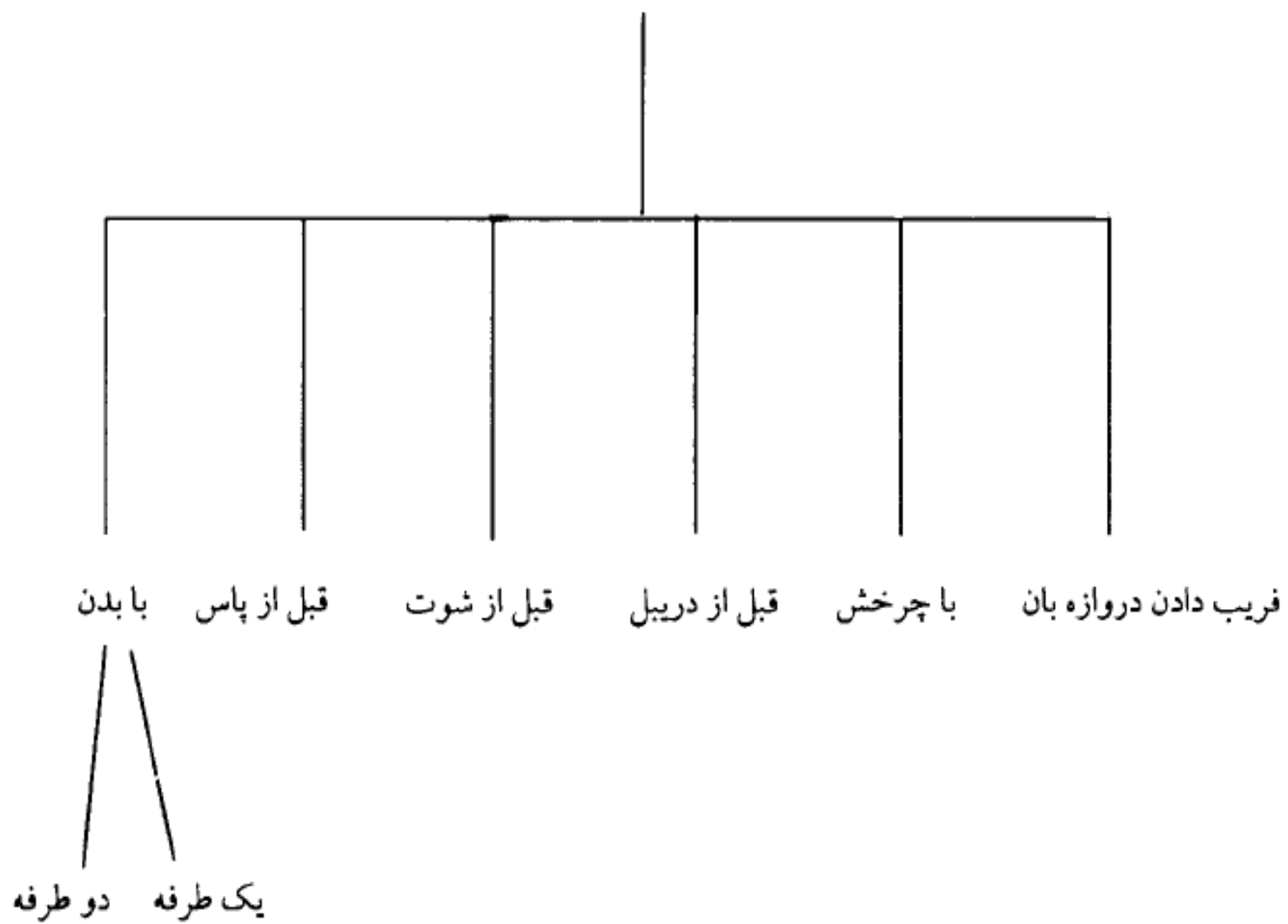
انواع فریب دادن

فریب بدون توپ





فريب دادن با توپ



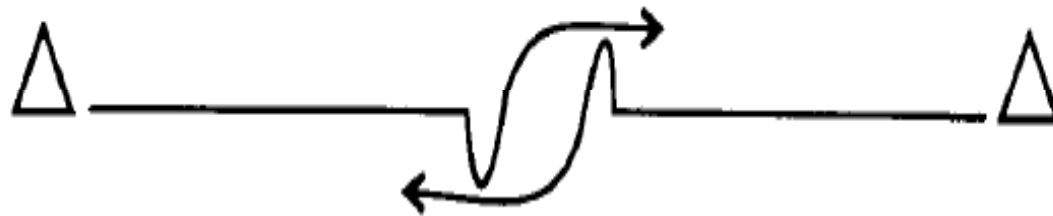


فصل دوم

○ تمرینهای مربوط به افزایش قابلیت‌های
ورزشی در هندبال

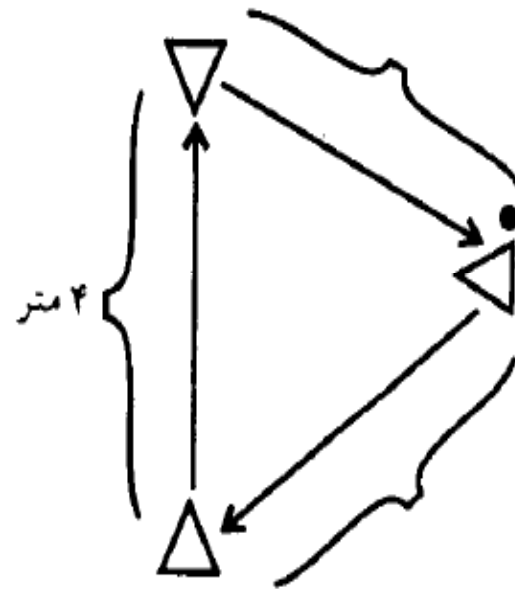
تمرین برای افزایش قدرت و سرعت

تمرین اول
تعداد حرکت: چهار تکرار



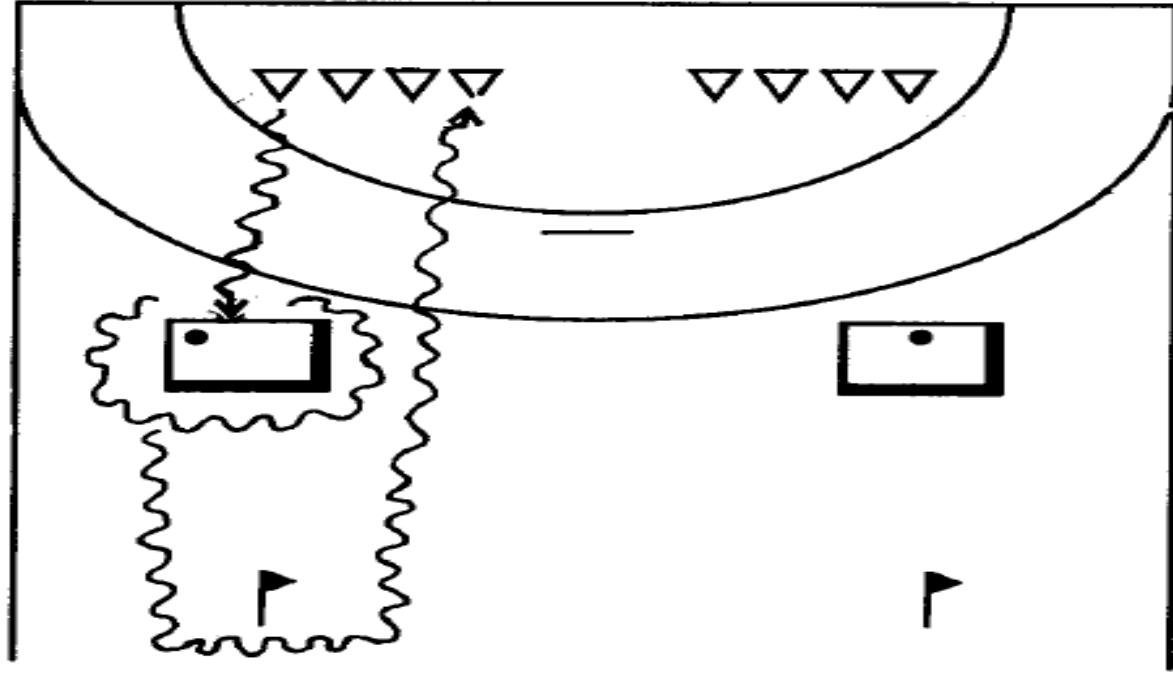
تمرین دوم

تعداد حرکت: چهار مرتبه در 30 ثانیه



تمرین سوم

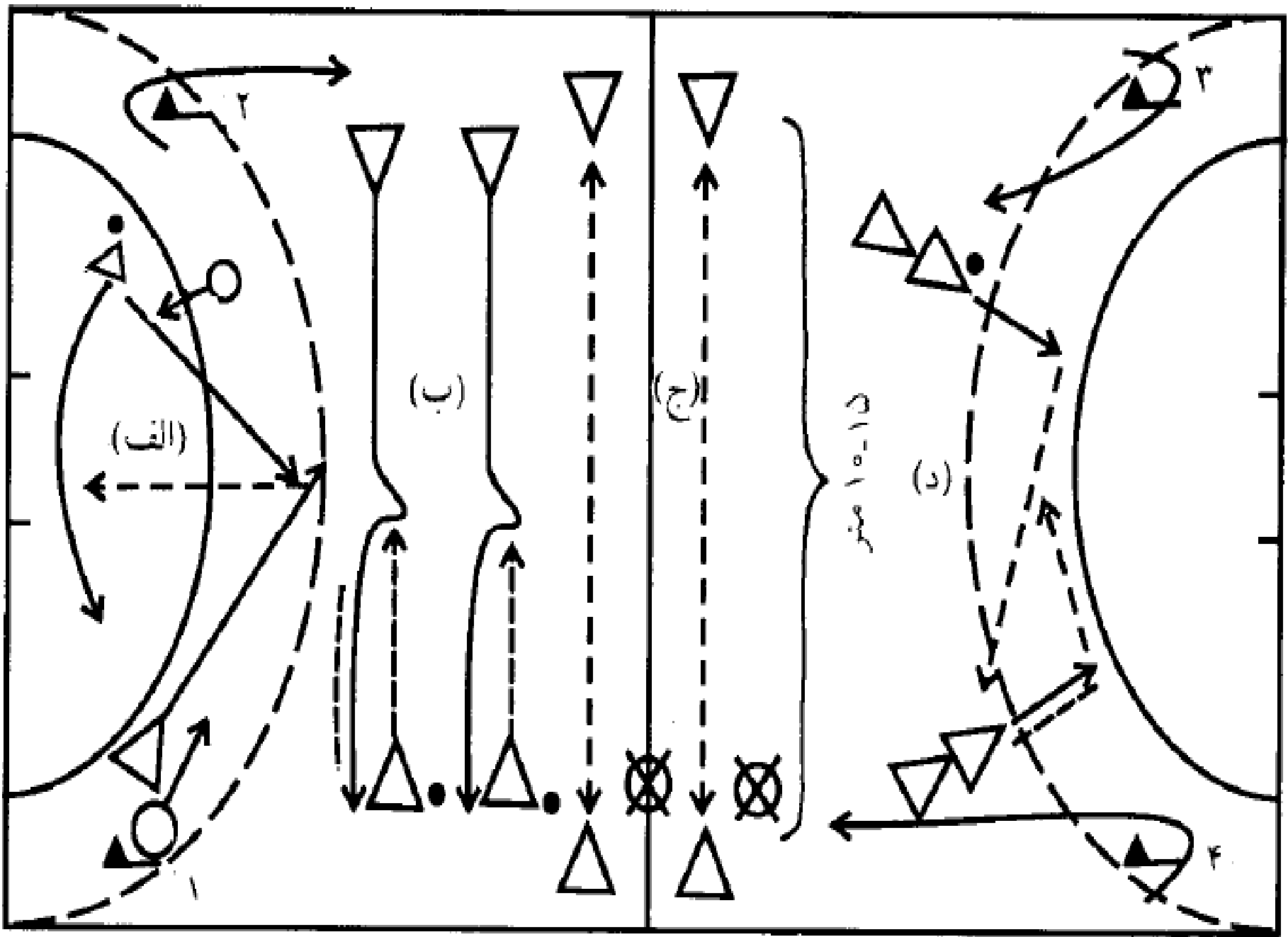
تعداد حرکت: 2 مرتبه



تمرینهای ترکیبی برای افزایش تواناییهای تکنیکی در هندبال

- تقریباً تمام اعضا در حال انجام مهارتهای مختلف هندبال هستند، زمین به چهار منطقه تقسیم می شود و هر منطقه تمرین خاصی انجام می دهند .







تمرین برای افزایش قدرت شوت و گرم کردن دروازه بان

○ این گونه تمرینات با توپ مدیسین بال انجام می شود.



بخش دوم

○ تکنیکها و تاکتیکهای انفرادی و تیمی در ورزش هندبال





هدف کلی

○ آشنایی با تکنیکها و تاکتیکهای انفرادی و تیمی در

دفاع و حمله و مهارتهای دروازه بانی

هدفهای رفتاری

1. تعریف کامل از دفاع در هندبال
2. مراحل چهار گانه دفاع
3. تاکتیکهای دفاع
4. اهداف کار دفاعی
5. عوامل موفقیت در کار دفاعی
6. مزایا و نقاط ضعف آرایشهای دفاعی
7. تعریف کامل از از حمله در هندبال
8. مراحل پنجگانه حمله





9. تاکتیکهای حمله

10. چند تمرین مربوط به مهارتهای پیشرفته دفاع

11. چند تمرین مربوط به مهارتهای پیشرفته حمله

12. چند تمرین مربوط به مهارتهای پیشرفته ضد حمله

13. یکی از شرایط برتری یا کم شدن بازیکنان در دفاع و حمله

14. الگوی عمومی خصوصیات و تواناییهای دروازه بان

فصل سوم

○ تکنیکها و تاکتیکهای دفاع در هندبال



تعریف دفاع

○ دفاع عبارت است از جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات

حریف و بر هم زدن نقشه تهاجمی آنها .

مراحل چهار گانه دفاع

○ 1. عقب کشیدن

○ 2. دفاع منطقه ای موقتی

○ 3. سازماندهی دفاع

○ 4. دفاع در یک سیستم : که به سه گونه تقسیم می گردد





دفاع در یک سیستم

○ تمرکز بر روی توپ

○ دفاع یارگیری

○ دفاع ترکیبی

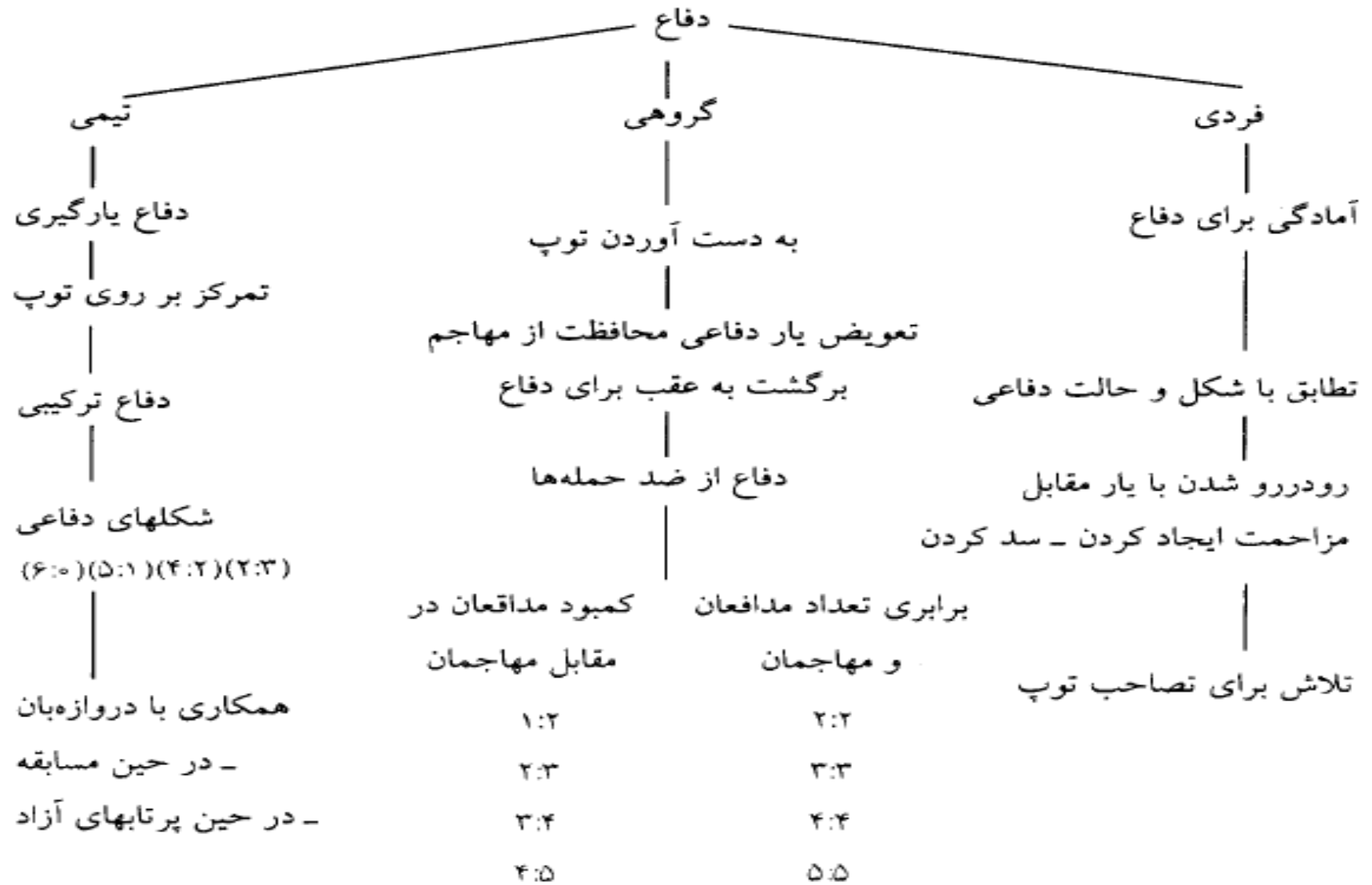
اهداف کار دفاعی

○ 1. جلوگیری از گل خوردن

○ 2. ایجاد مزاحمت برای بازی تیم مقابل

○ 3. تلاش برای بدست آوردن توپ

تاکتیک‌های دفاع (فردی، گروهی، تیمی)



شرایط موفقیت در کار دفاعی

سه عامل مهم در موفقیت کار دفاعی عبارت است از:

۱. توانایی

۲. دانش

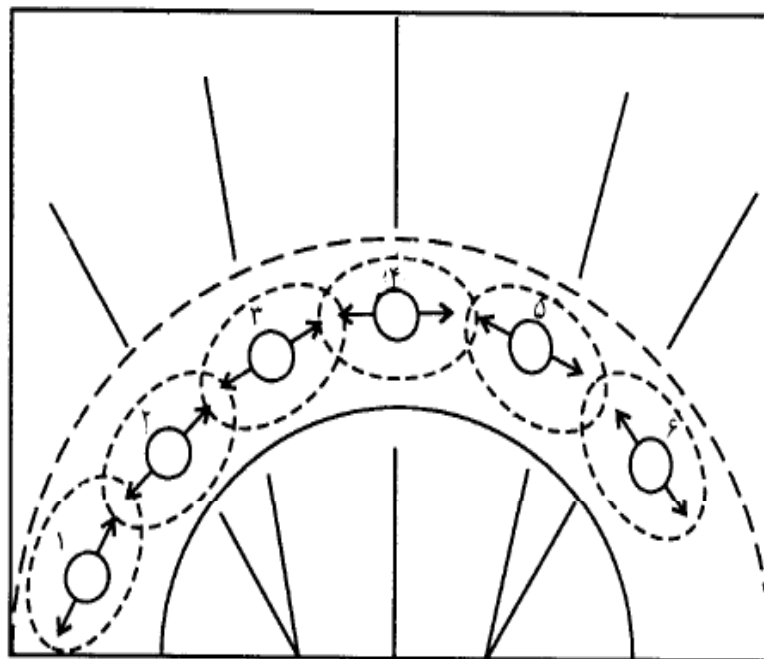
۳. علاقه و رضایت

علاقه و رضایت	دانش	توانایی
- انگیزه برای موفقیت	- آگاهی درباره کلبه وظایف دفاعی	- شرایط جسمانی
- علاقه به تیم و هم تیمی ها	- دانستن راههای تطبیق و همکاری	قد
- آمادگی برای اجرای وظایفی که	با هم تیمی ها برای دفاع	وزن
به فرد محول شده است		رشد

اصول اساسی در آرایش دفاعی 0:6 - 3:2:1 - 5:1

آرایش دفاعی 6:0

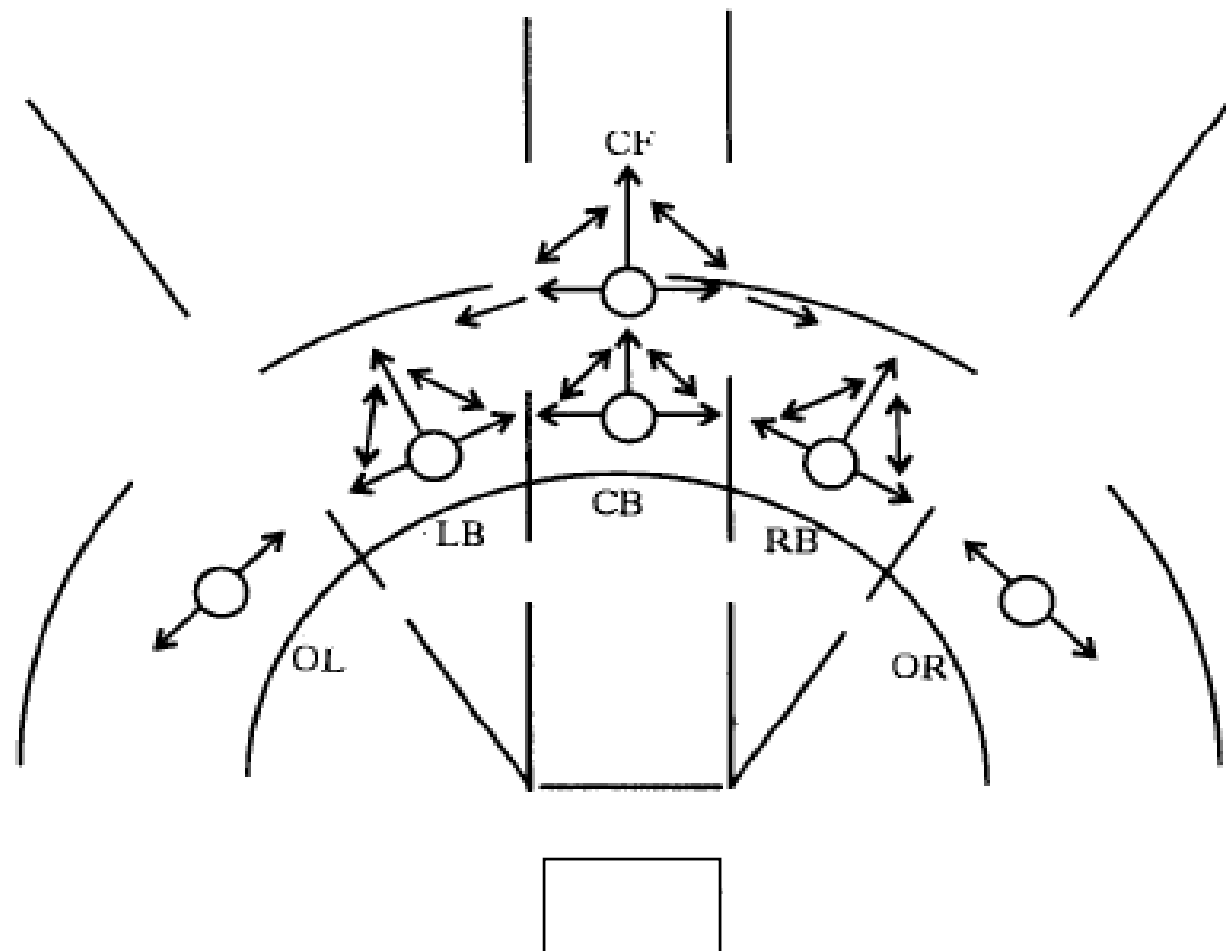
۱. توصیف شکل دفاعی ۶:۰



آرایش دفاعی ۵:۱

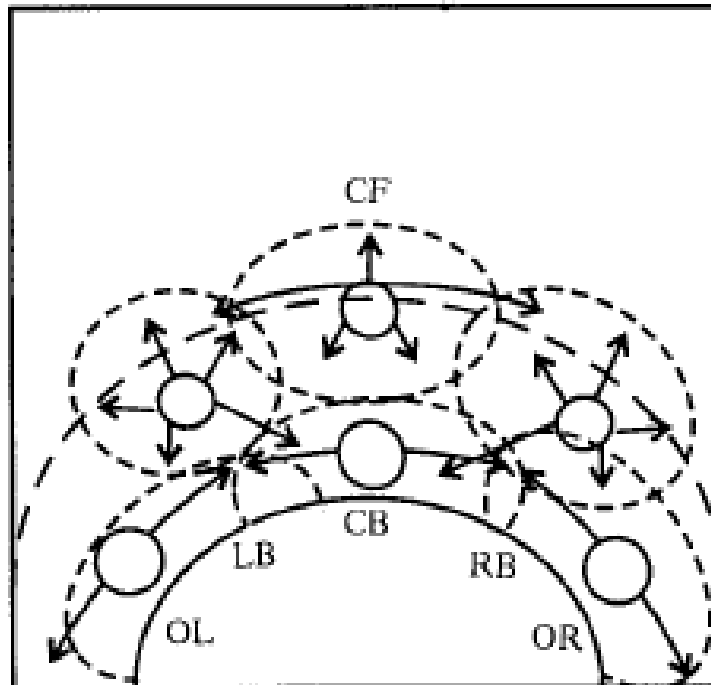
۱. توصیف شکل دفاعی ۵:۱

در شکل ۲-۳ ضمن مشاهده آرایش دفاعی ۵:۱ به موقعیت و محدوده حرکت مدافعان توجه نمایید.



○ آرایش دفاعی 3:2:1

۱. توصیف شکل دفاعی ۳:۲:۱



فصل چهارم

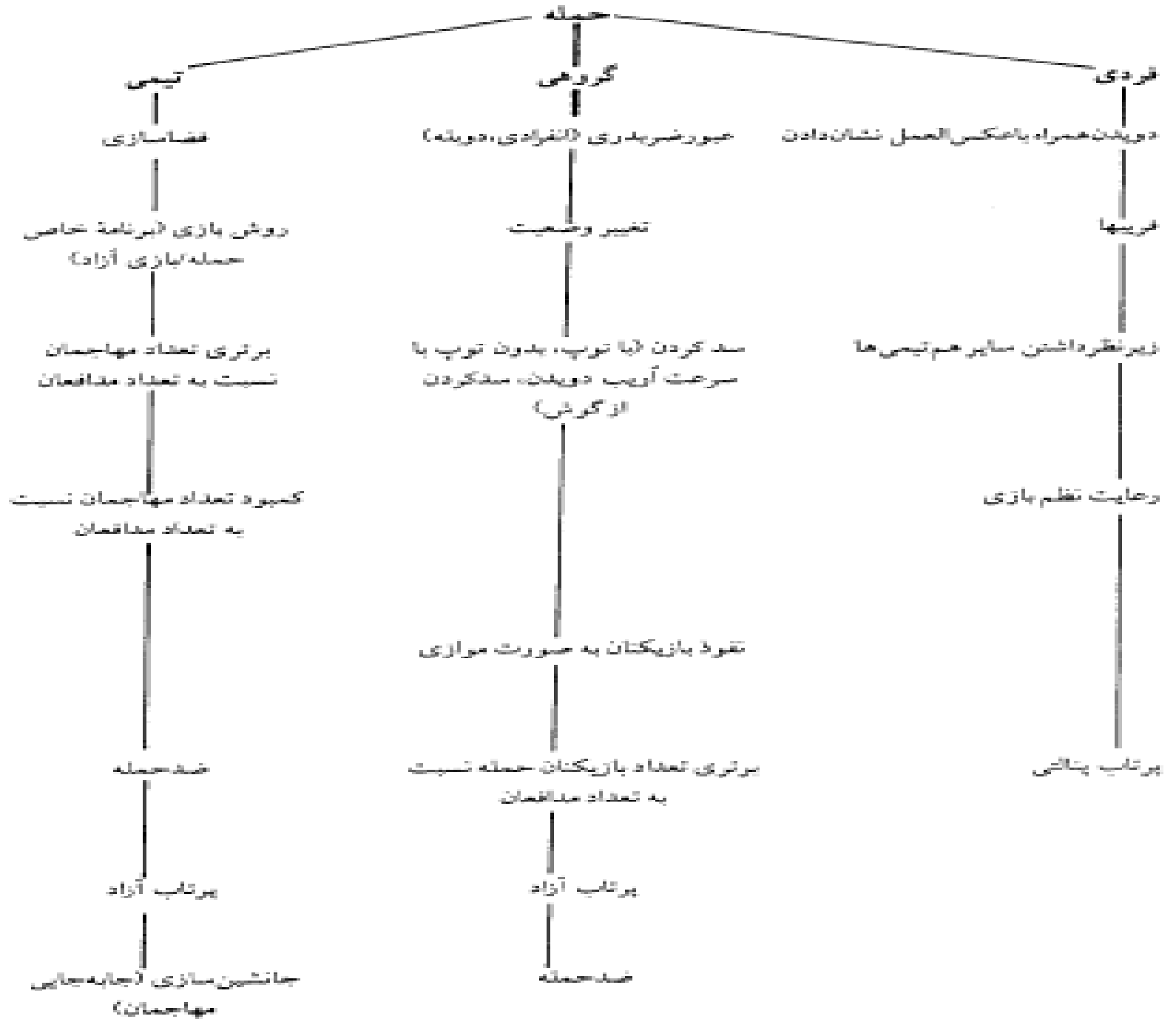
○ تکنیکها و تاکتیکهای حمله در هندبال

تعریف حمله

○ حمله از زمانی که یک توپ را دریافت می کنیم شروع میشود و با رسیدن توپ به دست تیم مقابل خاتمه می یابد.

مراحل پنجگانه حمله

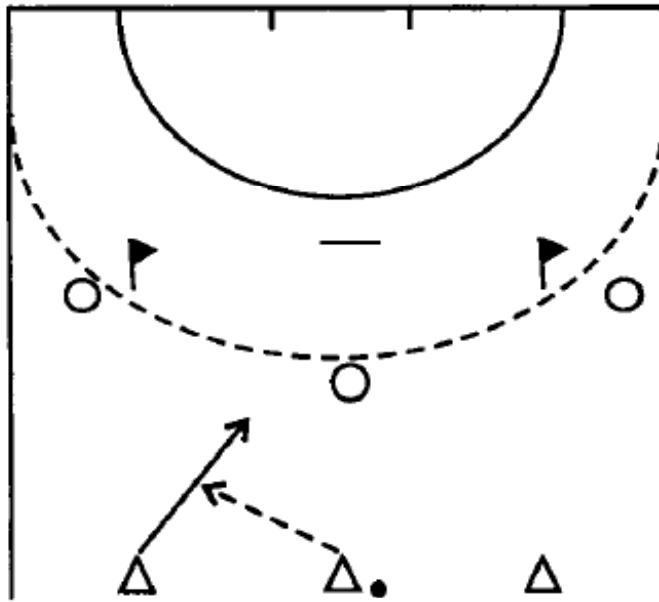
- 1. ضدحمله ساده
- 2. ضدحمله گسترده
- 3. سازماندهی حمله
- 4. مرحله نفوذ
- 5. مرحله سازماندهی مجدد حمله



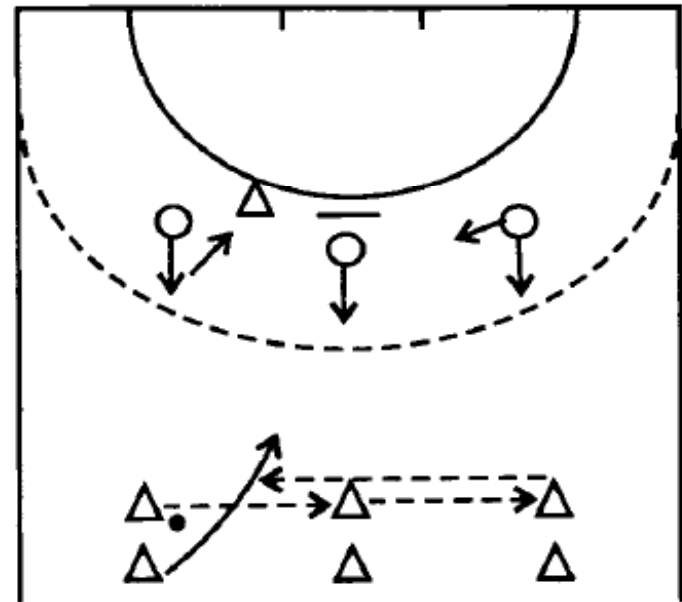
فصل پنجم

○ تمرینهای مربوط به مهارتهای پیشرفته
دفاع

تمرین با توپ برای دفاع 0:6

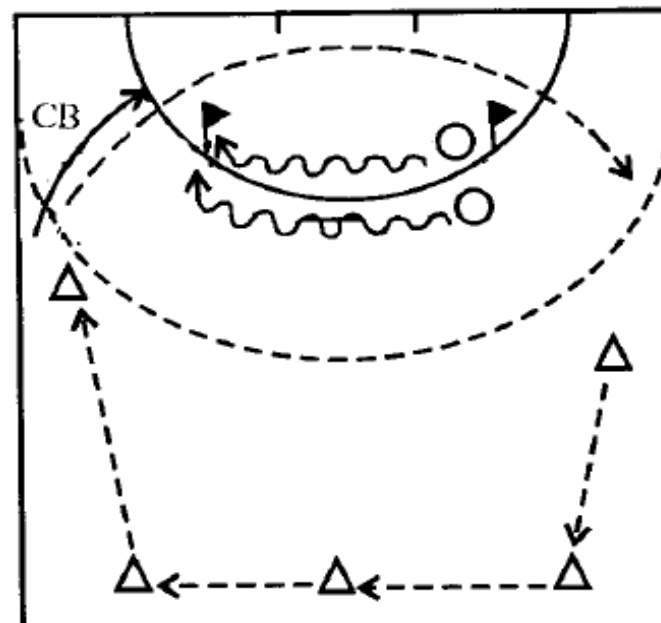
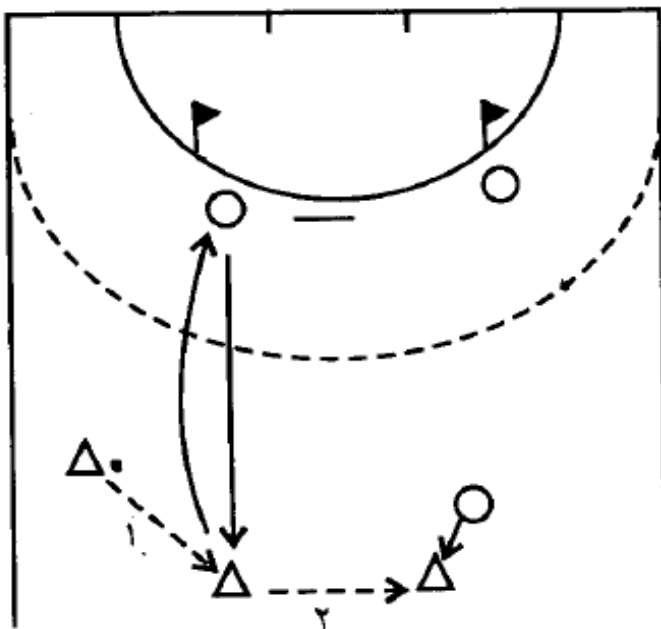


سه مدافع روی خط پرتاب آزاد
در برابر سه مهاجم دفاع میکنند



سه مدافع در مقابل چهار
مهاجم دفاع میکنند

تمرینهای برای دفاع 1:2:3



سه بازیکن مدافع در برابر دو
بازیکن مهاجم دفاع میکنند

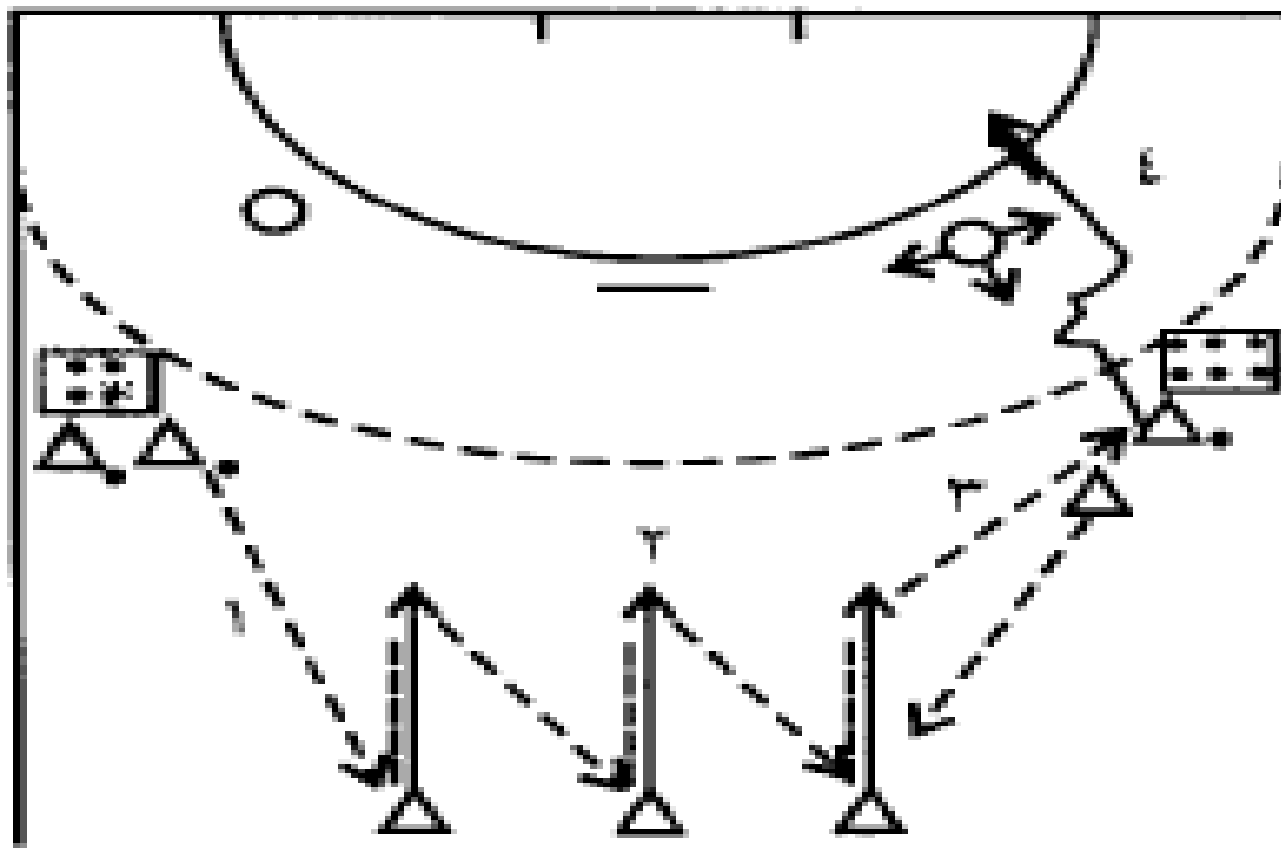
همزمان با گردش توپ
حرکات دفاع به شکل رفت و برگشت
انجام میشود



تمرینهای دفاع فردی

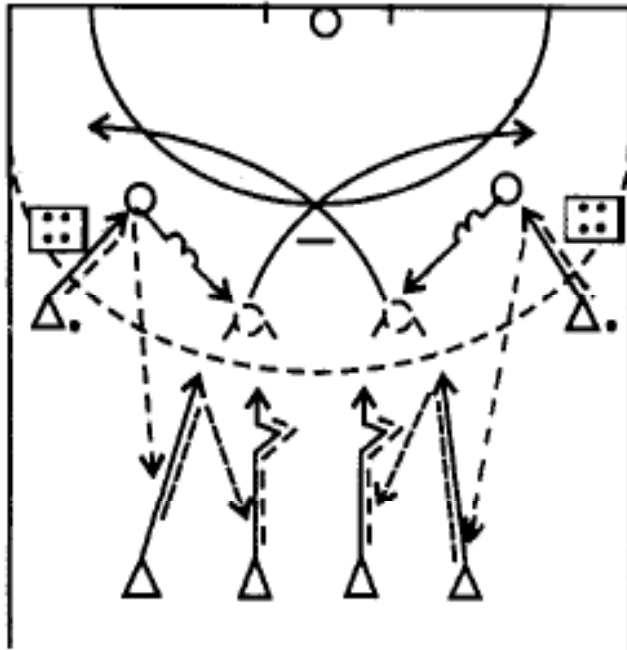
- حرکات مقدماتی / بازی بدون توپ

- سد کردن / سد کردن دو نفره

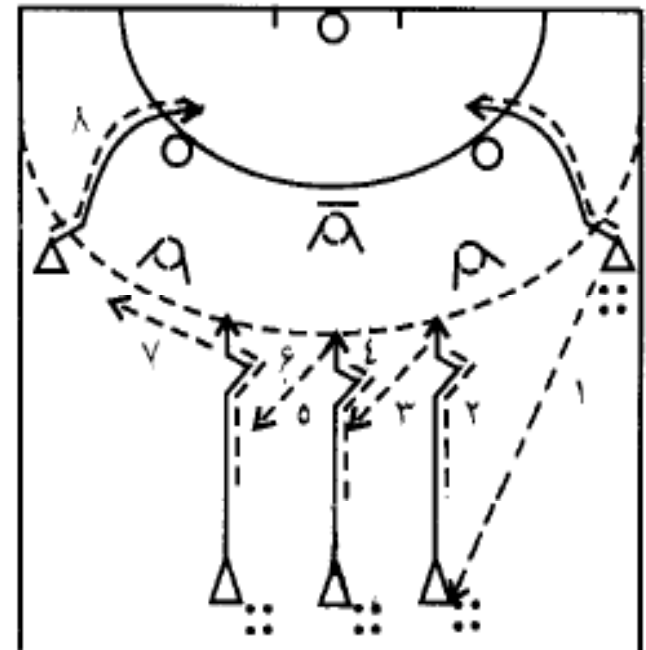


یک نفر در برابر یک نفر
(تمرینات مقدماتی)

تمرینات بلوکه کردن



سد کردن بازیکن وسط از پهلو

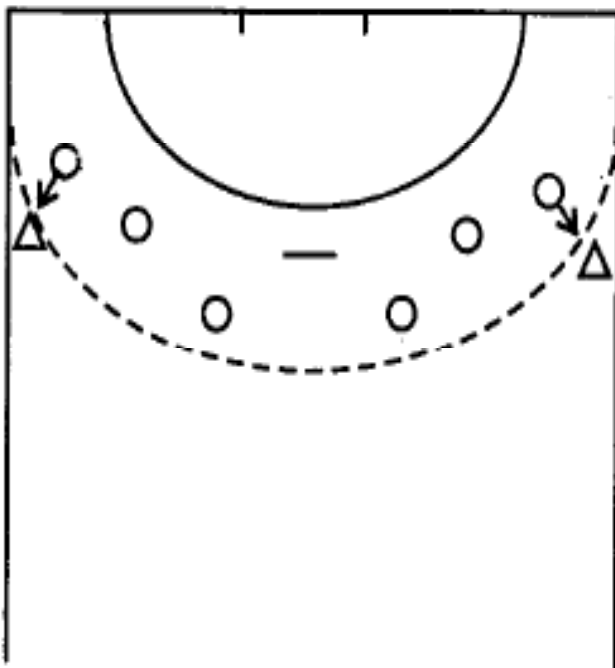


یک نفر سد راه یک نفر

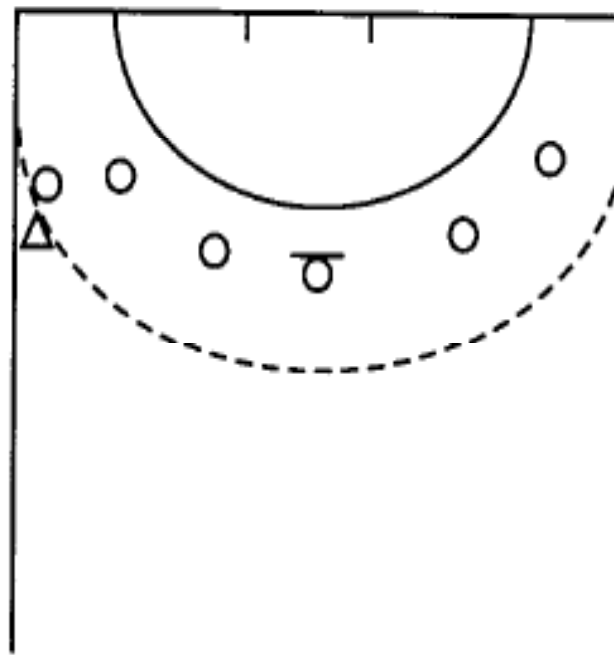
کاربرد اشکال گوناگون دفاع در هندبال

- الف) تغییرات دفاعی 0:6
- ب) آرایش دفاعی 3-2-1
- ج) آرایش دفاعی 5: 0 :1
- د) آرایش دفاعی 4: 0+2

تغییرات دفاعی 6:0

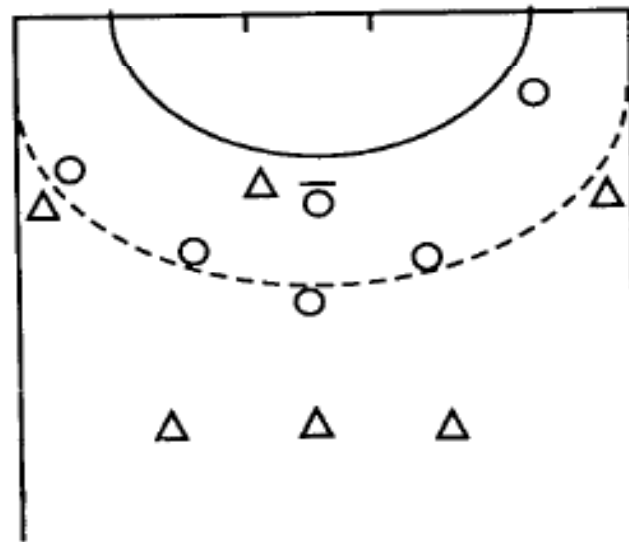
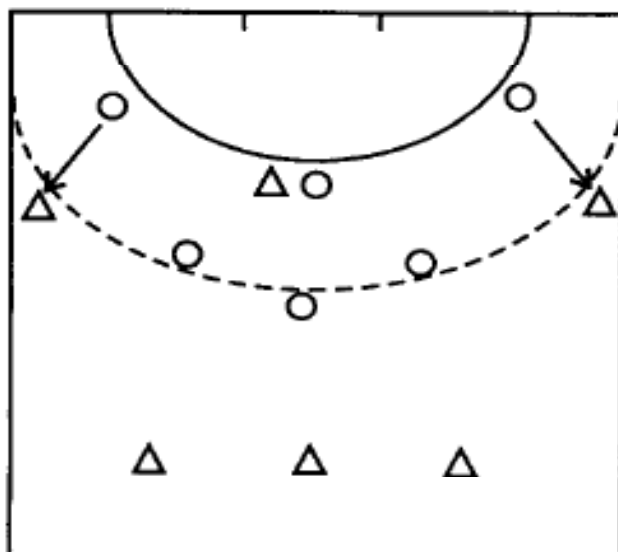


با دو مدافع گوش تهاجمی



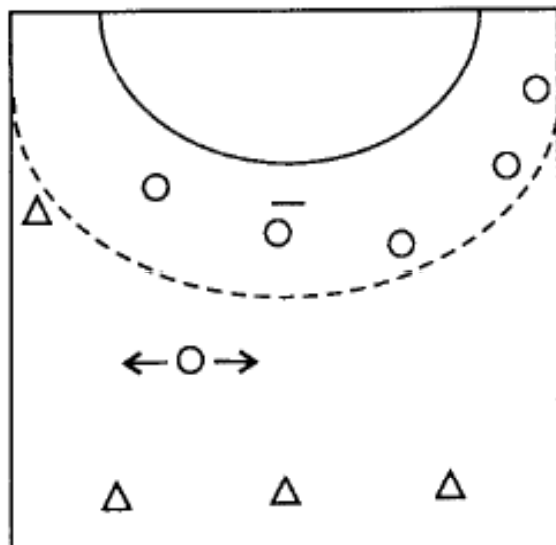
با یک مدافع گوش تهاجمی

آرایش دفاعی 3 : 2 : 1

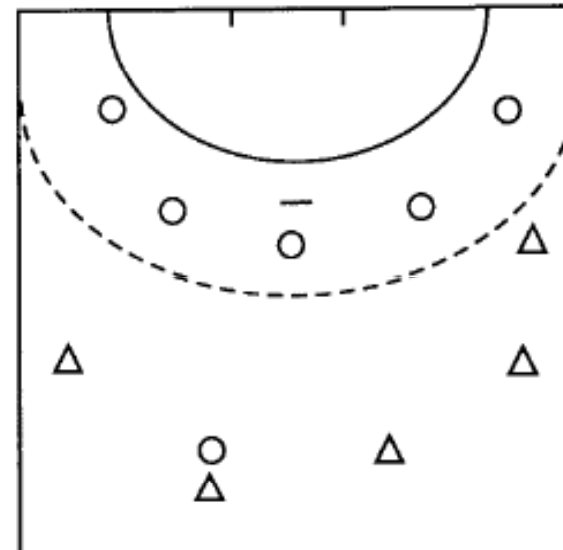


با یک مدافع و دو مدافع گوش تهاجمی

آرایش دفاعی 5: 0: 1

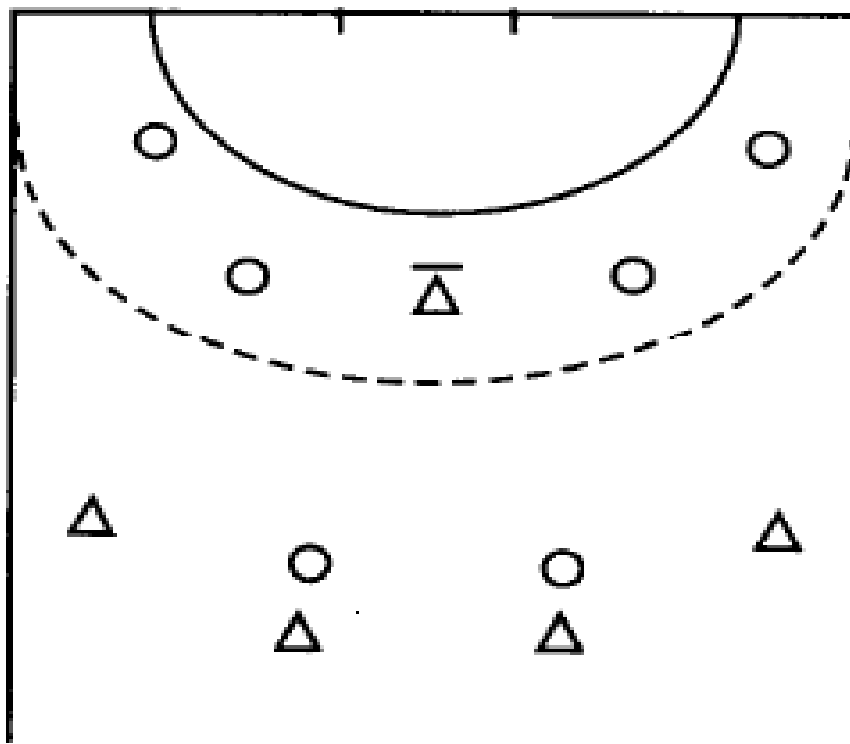


سد کردن راه دو بازیکن




دفاع یارگیری

آرایش دفاعی 2+0:4



بازیکنان مدافع دو بازیکن مهاجم را یارگیری میکنند



فصل ششم

تمرینهای مربوط به مهارتهای پیشرفته حمله

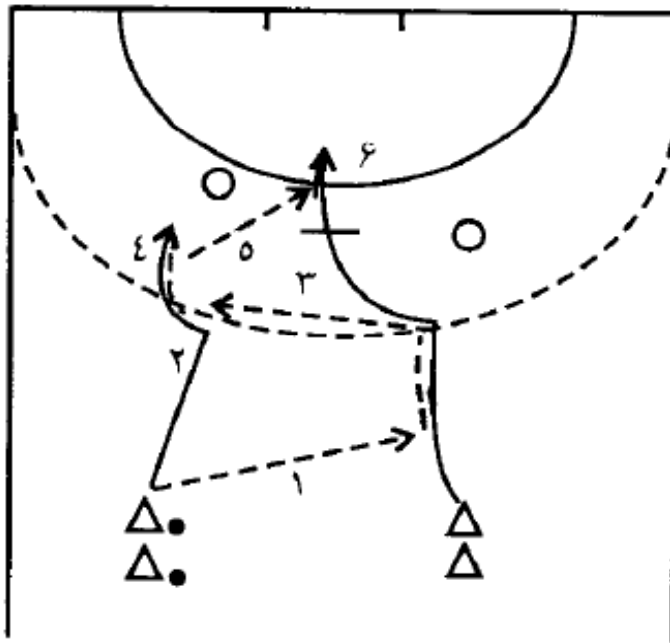


تاکتیکهای حمله گروهی

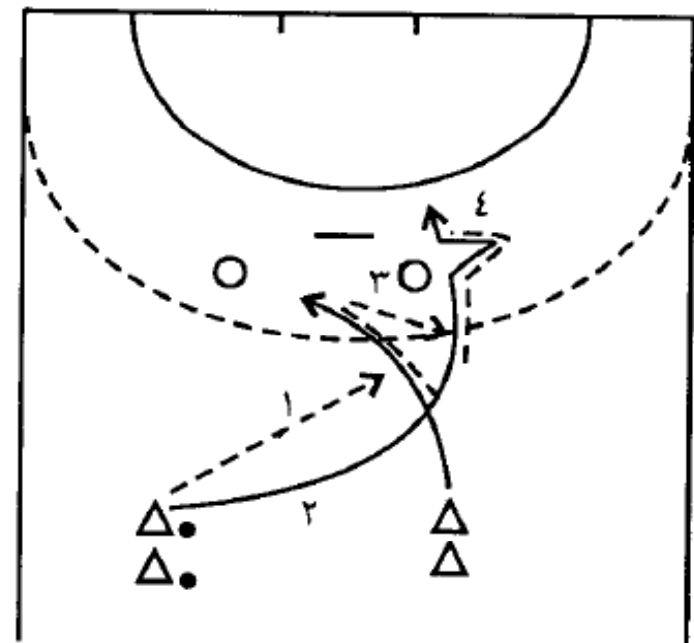
- همکاری بین ۲ و ۳ بازیکن با یکدیگر

۱. حرکت ضربداری (شکل ۱-۶)

۲. پاس پشت (شکل ۲-۶)



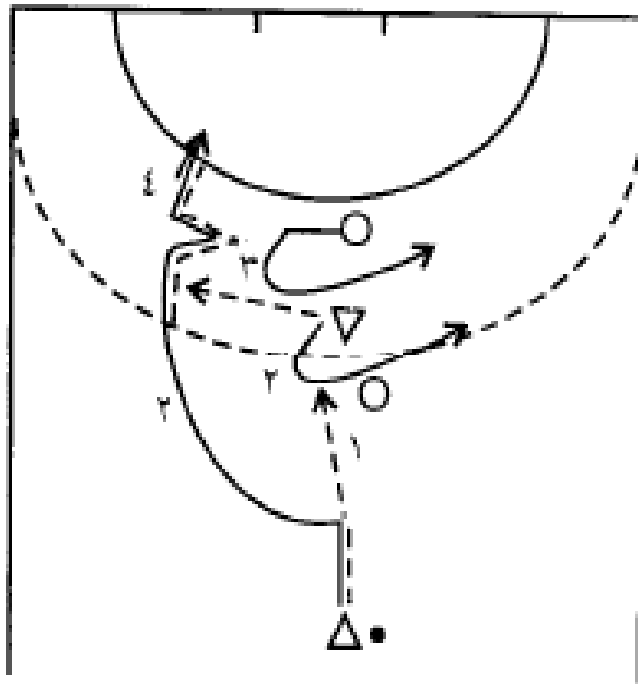
شکل ۲-۶



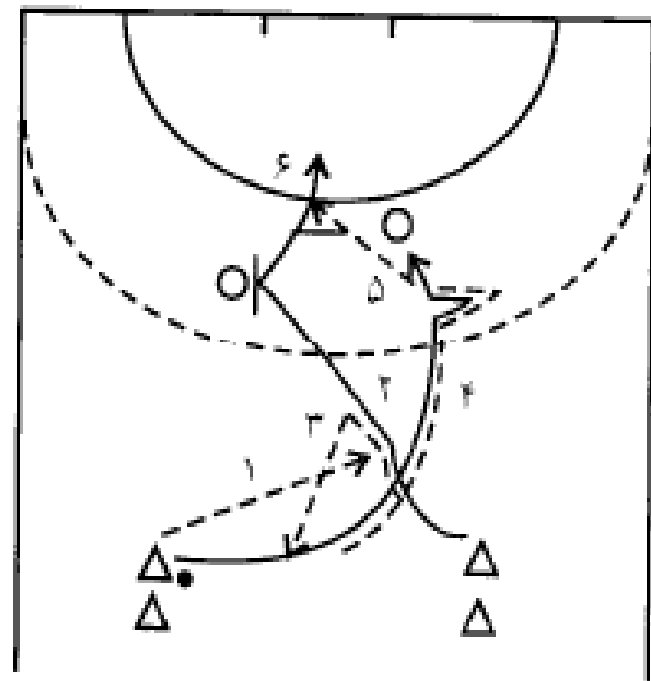
شکل ۱-۶

۳. دریافت توپ و به گردش درآوردن آن (شکل ۳-۶)

۴. دریافت توپ و به گردش درآوردن آن در خط طولی زمین (شکل ۴-۶)



شکل ۴-۶

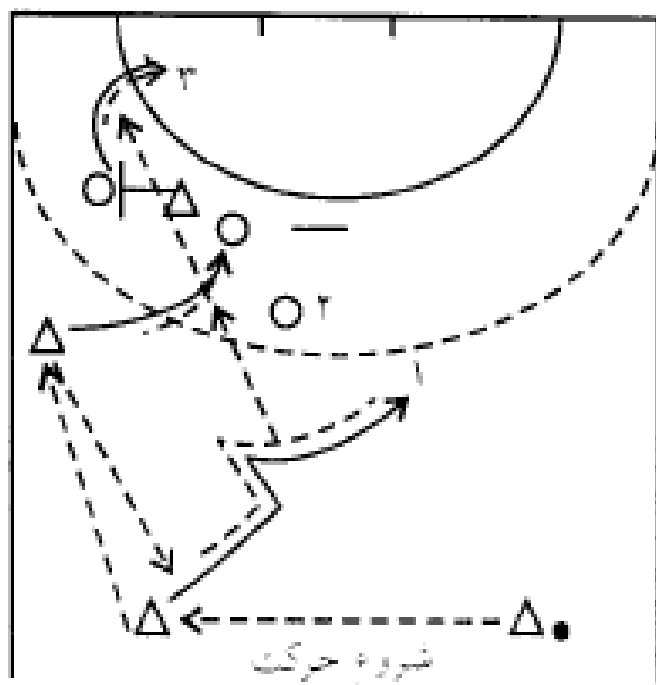


شکل ۳-۶

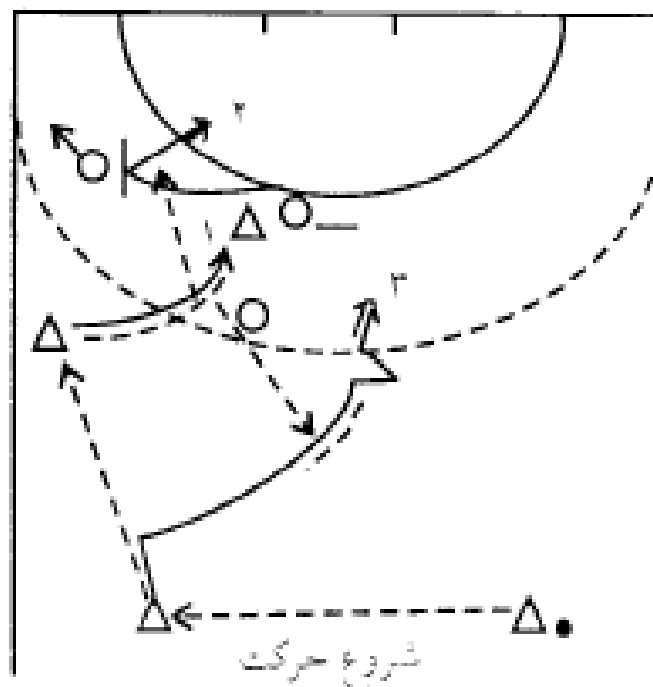
۵. سد کردن مدافع گوش (شکل‌های ۵-۶ و ۶-۶)

الف) زمانی که مهاجم گوش با توپ حرکت را شروع می‌کند.

ب) زمانی که مهاجم گوش بدون توپ حرکت را شروع می‌کند.



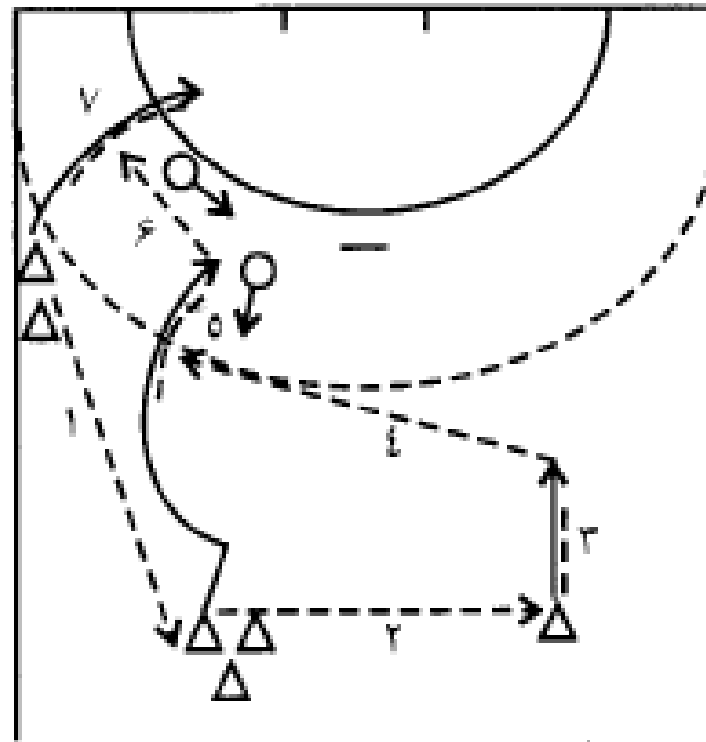
شکل ۶-۶



شکل ۵-۶

۶. شوت به طرف دروازه بعد از دویدن همراه با فریب با احتمال پاس به گوش

پاس از بازیکن پخش به بازیکن بغل بعد از دویدن همراه با فریب. (شکل ۶-۷)

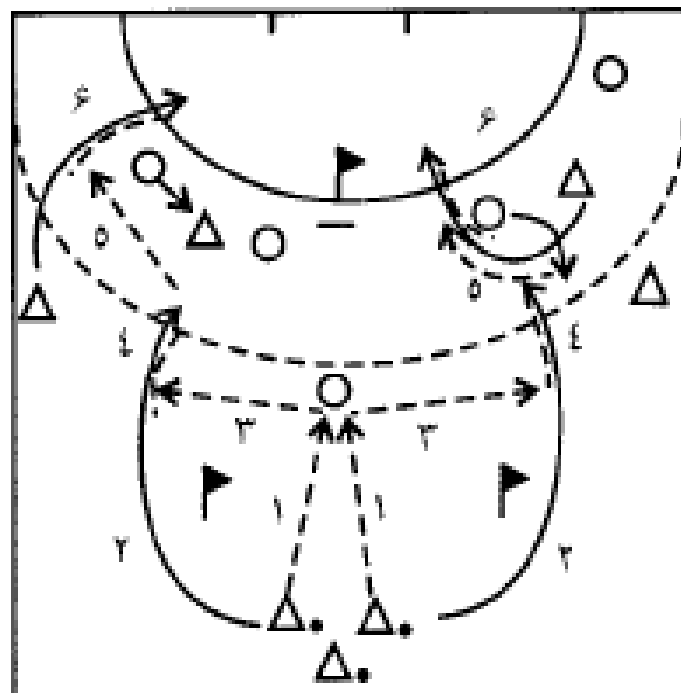


شکل ۶-۷

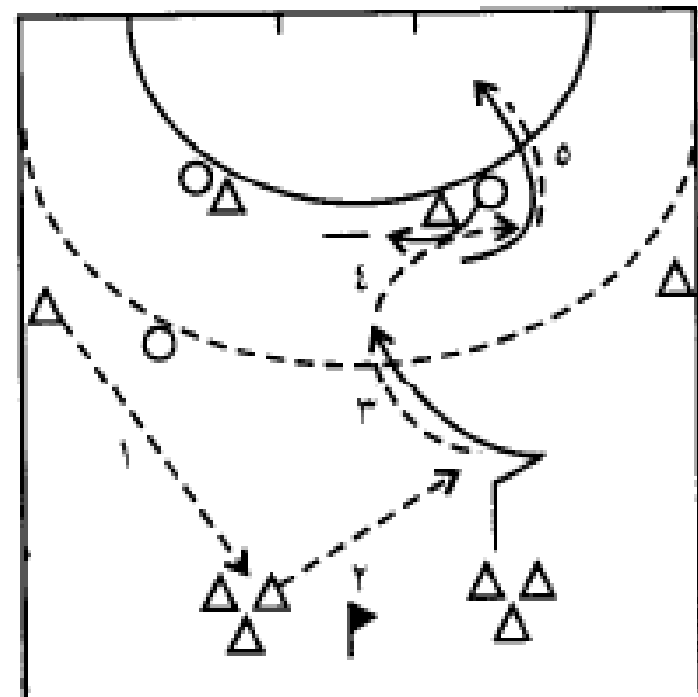
۷. تاکتیک گروهی و تمرینی شوت

الف) دریافت توپ و به جریان انداختن آن (شکل ۶-۸)

ب) تمرین برای افزایش قدرت تصمیمگیری (شکل ۶-۹)



شکل ۶-۹



شکل ۶-۸

فصل هفتم

○ تمرینهای مربوط به مهارت پیشرفته ضد
حمله



تمرینات ضد حمله به دو صورت انجام میشود

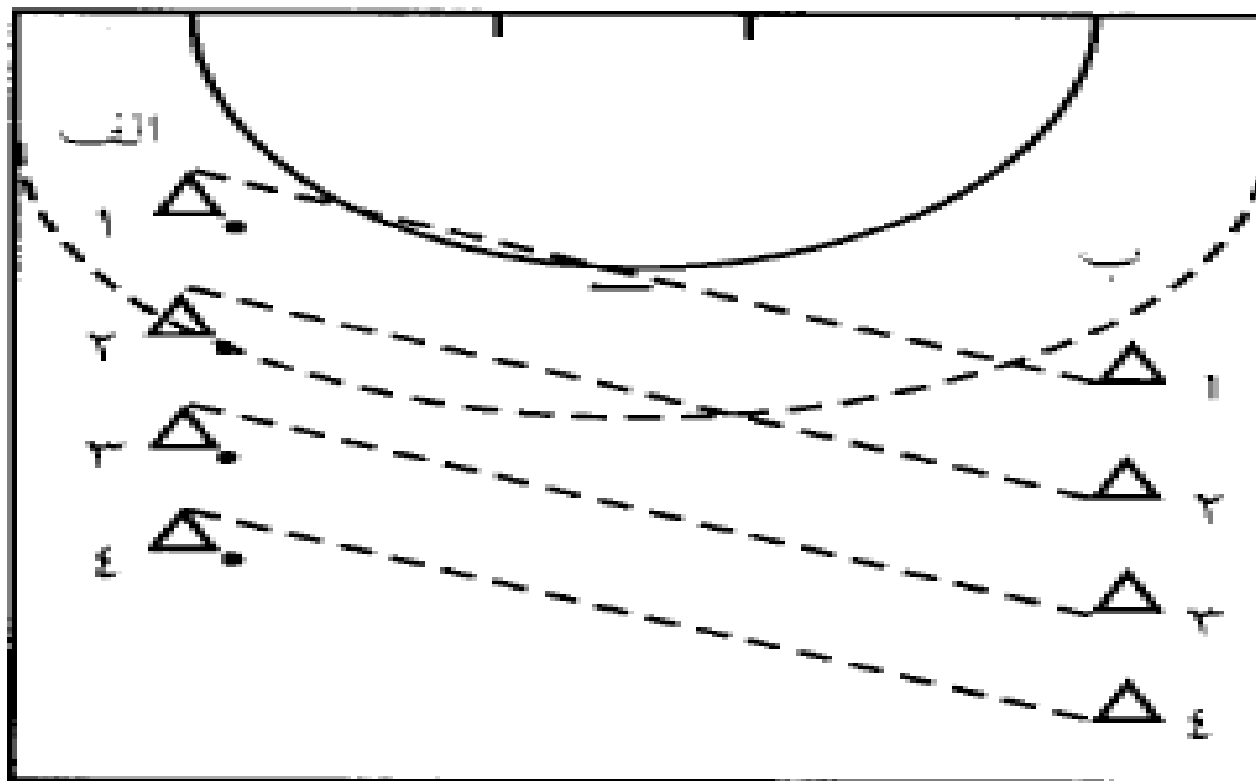
○ تمرینات ضد حمله در قالب بازی

○ شکلهای تمرینی ضد حمله

تمرینات ضد حمله در قالب بازی

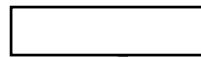
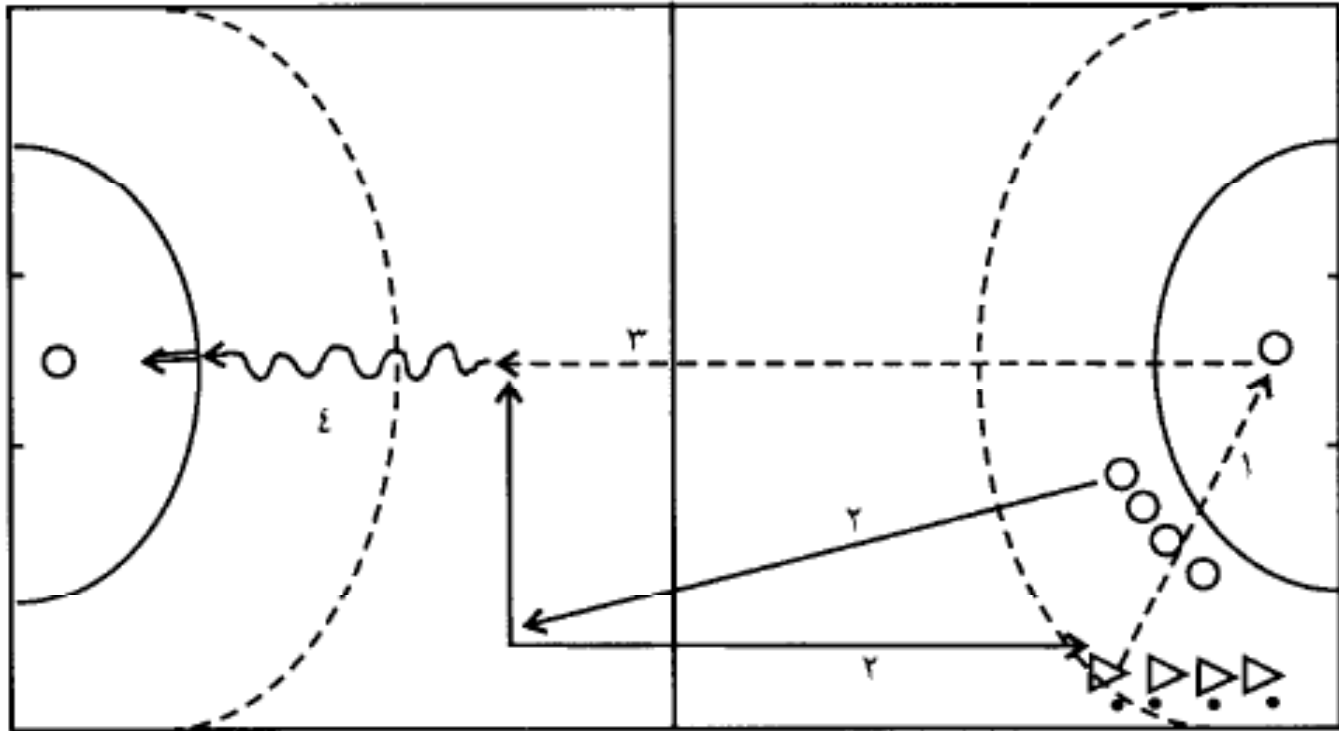
- بازیکنان در قالب دو تیم مساوی در منطقه 6 متر شروع به بازی میکنند، تیم صاحب توپ باید ضمن حفاظت از توپ، پس از چند پاسکاری توپ را با یک پاس سریع به روی یکی از تشکلهایی که قبلا تعبیه شده ارسال کند .

شکلهای تمرینی ضد حمله



یک نمونه تمرین ضد حمله

تمرین دوم- ضد حمله





فصل هشتم

○ برتری یا کم شدن بازیکنان در دفاع و حمله



نکات مهم در مورد یار کمتر یا بیشتر در دفاع و حمله

الف) شرایط روانی تیم با تعداد بازیکنان بیشتر

ب) شرایط روانی تیم با بازیکنان کمتر

ج) دفاع با تعداد بازیکنان بیشتر

د) دفاع با تعداد بازیکنان کمتر

ه) احتمالات ممکن برای دفاع تاکتیکی (با تعداد بازیکن بیشتر)

و) احتمالات ممکن برای دفاع تاکتیکی (با تعداد بازیکن کمتر)

ز) حمله با تعداد بازیکنان بیشتر

شرایط روانی تیم با تعداد بازیکنان بیشتر

○ 1. تیم در صدد بدست آوردن موفقیت سریع است، به فکر بدست آوردن توپ و یا امتیاز است .

○ 2. تیمی که از لحاظ تعداد بازیکن برتری دارد از طرف اطرافیان تحت فشار است ، در نتیجه در اکثر مواقع باعث شتابزدگی و از دست دادن موقعیت میشود .





○ 3. به دلیل مسائل روانی تیم موقعیتهای زیادی را از دست میدهد، که باعث از بین رفتن تفاهم تیمی می شود.

○ 4. شکستهای پی در پی که معلول شتابزدگی است، با وجود برتری از لحاظ تعداد بازیکن، موجب اختلال در تاکتیک تیمی میشود.

شرایط روانی تیمی که بازیکنان کمتری دارد

- 1. آمادگی بیشتر برای درگیری وانسجام بیشتر در بین بازیکنان
- 2. حمایت وتشویق تماشا چیان وروحیه گرفتن از مربی
- 3. در اجرای هر حرکت دقت بیشتری شود تا بهترین نتیجه بدست آید
- 4. تجربیات موفق اعتماد به نفس بازیکنان را افزایش میدهد .

دفاع با تعداد بازیکنان بیشتر

- 1. بازیکنان مدافع باید با اجرای دفاع تهاجمی بر تیم مقابل فشار آورند تا موجب پاسهای غیر دقیق آنها شوند.
- 2. باید اعمال تیم مقابل را دقیقا پیش بینی کرد.
- 3. دفاع یارگیری را اجرا کنند.



-
- 4. دفاع در حالت برتری تعداد بازیکن موقعیت خوبی است برای قطع پاسهای تیم مقابل و در نتیجه اجرای ضد حمله.
 - 5. در این حالت موقعیت مناسبی برای تغییر تاکتیکهای دفاعی پیش می آید.
 - 6. میتوانند به منظور اتلاف وقت، دفاع تاخیری را اجرا کنند.

دفاع با تعداد بازیکنان کمتر

- 1. تمرکز بیشتر بر دفاع در برابر توپهایی که در گوشها زده میشود.
- 2. حمایت بیشتر و منسجم تر از هم تیمی ها
- 3. حالات دفاعی باید بر اساس نقاط قوت و ضعف تیم خودی و تیم مقابل طراحی شود.
- 4. تلاش در جهت بر هم زدن وضعیت تاکتیکی تیم مقابل


احتمالات ممکن برای دفاع تاکتیکی

○ 1. آیا سیستم دفاعی باید تغییر کند؟

2. اجرای دفاع 0 : 6 ، بازیکنان تیم مقابل را تحریک می کند که از نقاط نامطلوب زمین شوت کنند و در صورت ادامه حفظ توپ ، داور به دلیل اتلاف وقت سوت خواهد زد

3. بهترین سیستم دفاعی ، هنگامی که تعداد بازیکن ما بیشتر است دفاع 1 : 5 یا 1 : 2 : 3 است و یا دفاع ترکیبی





○ 4. اجرای دفاع 0+1: 4 در زمانی که 2 بازیکن حریف در عقب زمین است، که باید در زمان کوتاه انجام شود.

○ 5. اجرای دفاع 5: 1 که بازیکنانی با مهارت فردی دفاعی برای این گونه آرایش مفید هستند.

احتمالات ممکن برای دفاع تاکتیکی (بازیکن کمتر)

- 1. اجرای دفاع 5:0، تغییر جهت سریع در برابر توپهای گوش زمانی که تیم مقابل در صدد نفوذ از گوشهاست .
- 2. اجرای دفاع 5:0 تهاجمی که با مدافعینی خوب میتوان به این نوع دفاع دست زد.
- 3. اجرای دفاع 0+1 که میتوان با پذیرش خطر احتمالی از این آرایش استفاده کرد.

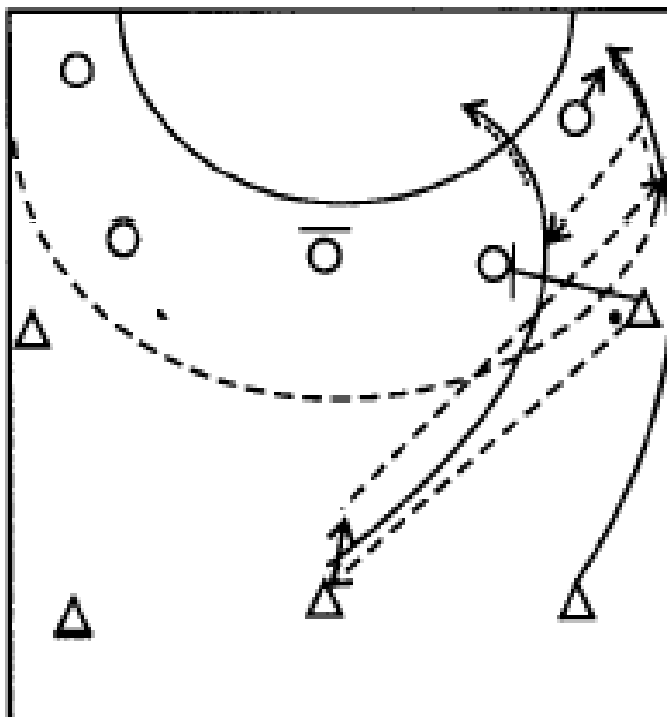
حمله با تعداد بازیکنان بیشتر

- 1. بازی در عرض زمین تا بدینوسیله از فضای بیشتری استفاده شود.
- 2. از تاکتیکهای حساب شده تمرین استفاده شود.
- 3. ساده ترین تاکتیک ، تاکتیکی است که موفقیت بیشتری داشته باشد.
- 4. حمله با تعداد بازیکنان بیشتر فشار نفوذ را بیشتر میکند

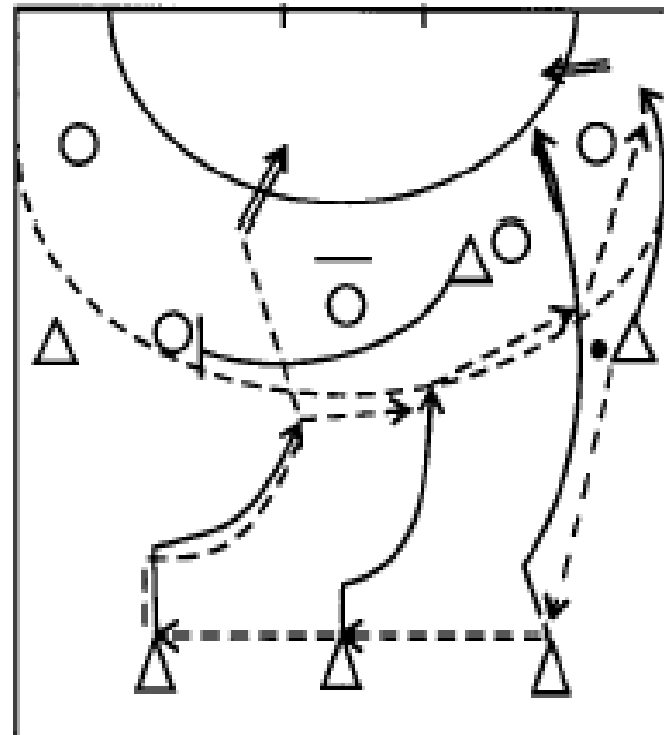


-
- 5. بازیکنان باید بکوشند، شوت‌های خود را در مناطق نزدیک به دروازه اجرا کنند.
 - 6. بازیکنان باید تا آنجایی که ممکن است فشار روانی تیم را پایین بیاورند.
 - 7. بازیکنان در حین حمله باید حتما حرکات تیم مقابل را زیر نظر بگیرند.

حمله با تعداد بازیکنان بیشتر



نفوذ با بازیکن 3



نفوذ با بازیکن 2

فصل نهم

○ آموزش دروازه بان هندبال



دروازه بانان بازیکنان کلیدی

○ در این فصل با خصوصیات و تواناییهای دروازه بان
هندبال، اشکال مختلف جاگیری در دروازه، آشنا
می شویم.

اشكال مختلف جاگيرى و عكس العمل دروازه بان

حالات عمومي بدن دروازه بان



محل جاگيرى دروازه بان