

# ۳

## فصل

### گرم کردن و آشنایی با توپ

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- جای حرکات کششی را در یک برنامه تمرینی تشخیص دهد.
- ۲- دلیل اجرای حرکات کششی را توضیح دهد.
- ۳- اهمیت آشنایی با توپ را توضیح دهد.
- ۴- نحوه سازمان‌دهی عمومی کلاس را در تمرینات آشنایی با توپ توضیح دهد و به طور عملی اجرا کند.
- ۵- با استفاده از مهارت کسب شده در حرکت پا چند تمرین آن را به طور عملی اجرا کند.

## تمرینات آشنایی با توپ

افراد در یک صف، روی یکی از خطوط طولی زمین مستقر می‌شوند. البته اگر تعداد نفرات زیاد باشد می‌توان آنها را در صف‌های دو نفره یا حتی سه نفره مستقر کرد. در این صورت چون در دویدن به دور زمین، نفرات صف داخلی به نسبت صف بیرونی فاصله کمتری طی می‌کنند، از این رو پس از هر چند دور می‌توان آنها را روی قطر زمین از یک گوشه به گوشه مقابل هدایت کرد و از آنها خواست تا پس از رسیدن به زاویه مقابل در جهت مخالف به حرکت ادامه دهند تا جای صف‌های داخلی و بیرونی عوض شود و ضمناً در جریان تمرین نیز وقفه ایجاد نشود. نفرات در چنین حالتی باید دویدن به دور زمین را، در حالی که هر نفر یک توپ در اختیار دارد، آغاز کنند. صف یک نفره نیز باید در هر چند دور، مسیر حرکت را عوض کند. گفتنی است که تمرینات پیش‌بینی شده در این قسمت، هر دو هدف گرم کردن عمومی و آشنایی با توپ را دنبال می‌کنند. تمرینات نمونه به شرح زیر است:

### تمرینات برای گرم کردن

۱- در این وضعیت استقرار، افراد که هر نفرشان یک توپ در اختیار دارند، در جهت موافق حرکت عقربه‌های ساعت روی خطوط بیرونی زمین شروع به دویدن آهسته می‌کنند. در این زمان، افراد توپ هندبال را با دست گرفته و با آرنج‌های خم آن را در حدود سینه و کم و بیش نزدیک به آن نگه داشته‌اند. در حالت دویدن، از افراد خواسته می‌شود به طور متناوب با پنجه‌های دست راست و سپس چپ روی توپ فشار بیاورند و در هر فشار توپ را فقط در دستی که فشار آورده است حس کنند. به تدریج دست آزاد از توپ جدا می‌شود ولی از نزدیک مواظبت می‌کنند که از دست حامل نیفتد. در این تمرین انگشتان شست به طرف بالا قرار می‌گیرند و دست‌ها موازی هستند.

۲- پس از رسیدن به مرحله‌ای که فراگیران توانستند توپ را در یک دست بگیرند و کنترل کنند، از آنها خواسته می‌شود تا با دست حامل آن را در داخل دست محافظ، تا جایی که می‌چسبند، اجازه می‌دهد، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت یک مرتبه بچرخانند. سپس توپ به دست دیگر داده می‌شود و حرکت را دست جدید تکرار می‌کند و به همین صورت به تعداد مورد لزوم حرکت به طور یک در میان با دست‌ها تکرار می‌شود. این تمرین، علاوه بر ایجاد آشنایی دست با توپ، موجب می‌شود قدرت عضلات پنجه‌ها (در گرفتن توپ) و ساعد و کشش میچ برای قدرت و انعطاف‌پذیری افزایش یابد.

۳- در همان وضعیت تمرین و توپ با دو دست داخل سینه، با هر قدم هر دو دست از میچ توپ را به سمت پایین و به طرف زمین فشار می‌آورد. در قدم بعدی، توپ در جهت عکس به طرف بالا می‌آید و مجدداً با حرکت بیشتر به طرف سینه، باعث می‌شود تا عضلات میچ و ساعد کشیده شوند. هر حرکت می‌تواند روی دو یا حتی سه‌گام انجام شود تا مرحله کشیدگی عضلات طولانی‌تر گردد.

۴- در وضعیت تمرین شماره ۳ (بالا)، حرکت میچ‌ها با همان وزن و آهنگ به سمت راست و چپ انجام خواهد شد. در همه این تمرینات توپ باید به طور صحیح در دست قرار گرفته باشد (پنجه‌ها فقط از بندهای آخر خم شده باشد) و حرکت به جای میچ از شانه و آرنج انجام نشود. ضمناً حرکت میچ‌ها همزمان است.

۵- در وضعیت بالا، توپ از یک دست به داخل دست دیگر، که حدود ۲۰ سانتی‌متر با آن فاصله گرفته و در یک سطح است، به آهستگی با حرکت میچ و پنجه‌ها پرتاب می‌شود. دست دیگر آن را به طور مطمئن دریافت می‌کند و به همان صورت به سمت دست پرتاب‌کننده عودت می‌دهد. در ابتدا اگر حرکت به صورت پاس دادن (بدون توقف توپ در پنجه‌ها) انجام شود، اشکالی ندارد ولی هدف این است که در مراحل بعدی افراد، توپ را در پنجه‌ها کنترل کنند و سپس با حرکت میچ و پنجه آن را بیاندازند.

۶- تمرین بالا تکرار می‌شود، با این تفاوت که نظر افراد به نقش ضربه شلاق مانند میچ و جمع شدن پنجه‌ها (به علت فشار به

توپ) معطوف می‌گردد (توپ مانند یک زغال گداخته است که باید دست، خود را هر چه سریع‌تر از آن خلاص کند). در تمرینات بعدی به فاصله دو دست افزوده می‌شود.

۷- توپ در دست راست مهار می‌شود و با آرنج کشیده مستقیم به بالای شانه برده می‌شود و با هر گام (یا دو گام)، در حالی که دست زیر توپ است، تا سطح شانه پایین می‌آید و بالا می‌رود. نقش پنجه‌ها در مهار توپ باید توجیه شود. ضمناً در هر چند مرتبه دست‌ها عوض می‌شوند.

۸- حرکت شماره ۷ (بالا) به این ترتیب تکرار می‌شود که در نقطه اوج، با کمک پنجه‌ها توپ از بالای شانه پرتاب حدود ۲۰ سانتی‌متر به بالا پرتاب می‌شود. دست توپ را همان بالا دریافت و کنترل می‌کند، سپس روی شانه برمی‌گردد تا برای پرتاب بعدی مجدداً حرکت کند.

۹- حرکت ۸ (بالا) تکرار می‌شود. با این تفاوت که پرتاب با یک دست و دریافت با دست دیگر است. ضمناً می‌توان ارتفاع پرتاب را نیز به تدریج افزایش داد. نکته مهم این است که پنجه‌ها در تعیین مسیر مناسب توپ برای دریافت با دست دیگر، که آن هم کشیده در بالا را دارد، مهارت کامل به دست آورند. با افزایش مهارت، دست دریافت کننده می‌تواند در حدود شانه منتظر دریافت بماند.

۱۰- حرکت ۹ (بالا) تکرار می‌شود. با این تفاوت که هر دو دست به صورت والیبال در بالای سر، در حال دویدن معمولی، توپ را پرتاب می‌کنند. در این تمرین توپ در دست‌ها توقف نمی‌کند.

۱۱- در وضعیت تمرین ۱۰ (بالا) حرکت والیبال تنها با یک دست در حدود شانه انجام می‌شود. بعد از چند تکرار، دست عوض می‌شود. ضمناً در همه این تمرینات مدرّس باید اشکالات انفرادی را در ناحیه میچ و پنجه‌ها اصلاح کند.

۱۲- در وضعیت تمرین ۱۱ (بالا) حرکت والیبال (پرتاب‌های بدون توقف و پشت سر هم) با هر دست به تنهایی از ناحیه کمر به سمت بالا انجام می‌شود. در این حرکت میچ و پنجه‌های دست باید مهارت کافی را برای هدایت کردن مستقیم توپ به سمت بالا به دست آورده باشند. به ویژه در این تمرین پنجه‌های دست، برخلاف انواعی که شرح داده شد، به طرف بیرون است و آرنج در ناحیه کمر قرار دارد.

۱۳- تکرار تمرین شماره ۱۲ (بالا)، با این تفاوت که دریافت با دست دیگر در همان ناحیه کمر صورت می‌گیرد. نکته مهم این است که این دست منتظر بماند که توپ تا ناحیه کمر به سمت آن پایین بیاید. مانند تمرین بالا، دست‌ها به تناوب کار می‌کنند.

۱۴- تکرار تمرین شماره ۱۳ (بالا)، با این تفاوت که حرکت با هر دو دست به طور همزمان اجرا می‌شود. بدیهی است هماهنگی حرکت دو دست برای وارد کردن فشار به توپ به صورت همزمان به مهارت ویژه خود نیاز دارد و تنظیم مسیر توپ در پرتاب و دریافت در همه تمرینات بالا که در حال دویدن انجام می‌شود از پیچیدگی و مشکلی مضاعف برخوردار است.

۱۵- توپ در دو دست در ناحیه کمر به طور راحت نگه‌داشته شده است و فرد در حال دویدن است. در این حالت، با یک دست به پشت بدن برده می‌شود و در دست دیگر که آن هم برای دریافت توپ به پشت آورده شده است، سپرده می‌شود. دست جدید که دارنده توپ شده است آن را به جلو می‌آورد و در دست دیگر قرار می‌دهد. به این ترتیب، توپ دست به دست یک دور کامل به دور کمر می‌چرخد نکته مهم در این تمرین آن است که توپ در پنجه‌ها مهار شود و بازیکن با تسلط کامل بر آن حرکت چرخش به دور کمر را انجام دهد. پس از چند دور، جهت چرخش عوض خواهد شد. ضمناً باید توجه شود که توپ از یک دست به دست دیگر پرتاب نشود، بلکه دست به دست داده شود.

۱۶- در حال دویدن، توپ با دو دست از جلو پرتاب می‌شود و با تنظیم جهت توپ و سرعت دویدن، در پشت سر با دو دست گرفته می‌شود.

۱۷- در حال دویدن توپ از بغل و پایین‌تر از کمر با یک دست به طور قوسی و جانبی به نحوی به سمت دست دیگر پرتاب

می‌شود که در حدود یک متر بالاتر از سر گذر کند. دست دیگر، توپ را در حدود کمر سمت خود دریافت می‌کند. میچ و پنجه‌های دست پرتاب کننده باید بتوانند مسیر صحیح را به توپ بدهند.

۱۸- در حال دویدن، بازیکن توپ را محکم به زمین می‌زند؛ از زیر آن عبور می‌کند و با دو دست آن را در پشت بدن دریافت می‌کند. نکته مهم در این تمرین حرکت خشک و شلاقی میچ و پنجه‌ها در فرستادن توپ به سمت زمین است.

۱۹- بازیکن توپ را با دو دست در حدود صورت نگه می‌دارد و نشسته روی زمین به سمت جلو سمت جانبی و سمت عقب راه می‌رود. در این تمرین باید باسن نزدیک زمین حرکت کند و زانوها به خوبی خمیده باشند.

۲۰- بازیکن توپ را با دو دست در جلو نگاه می‌دارد و در هر چند قدم دویدن سریع می‌نشیند و توپ را، در حالی که با دو دست گرفته است، با زمین تماس می‌دهد. این تماس می‌تواند در کنار سمت راست، کنار سمت چپ و در جلو باشد. در این حرکت بازیکن باید در موقع نشستن، باسن را به زمین نزدیک کند و روی زانوها فشار بیاورد. ضمناً، حرکت می‌تواند نشست و برخاست داشته باشد و یا این که کلاً در جهش‌های متعدد به صورت نشسته انجام شود.

۲۱- دست به صورت کشیده توپ را حول محور شانه می‌چرخاند. دست‌ها و جهت حرکت عوض می‌شود.

۲۲- توپ در پنجه یک دست مهار و رو به زمین گرفته می‌شود و فرد به طور معمولی می‌دود (تعویض دست).

## حرکات آموزشی و گرم کردن برای پاها

این تمرینات دو هدف اصلی را دنبال می‌کند، یکی تقویت و مهارت پاها در انواع کارپا' و وزن و آهنگ اجرای آنها، که از مهارت‌های اساسی بازیکنان هندبال است و دیگری، گنجاندن عوامل فنی در فعالیت‌های گرم کردن اول جلسه تا از این زمان تمرین نیز حداکثر بهره‌برداری به عمل آید. نمونه‌هایی از این تمرینات که همگی آنها در حال حرکت فعال و به ویژه حمل توپ اجرا می‌شود، به شرح زیر است:

۱- راه رفتن در صف تمرین روی پنجه‌های پاها، بعداً به صورت دویدن آرام.

۲- راه رفتن روی کناره‌های پا، راست و سپس چپ، بعداً به صورت دویدن آرام.

۳- راه رفتن روی پاشنه پاها. بعداً به صورت دویدن آرام.

توضیح: در سه تمرین بالا توپ در یک دست، رو به زمین، در پنجه‌ها مهار می‌شود و دست دیگر در چند سانتی متری افتادن آن را محافظت می‌کند. بعداً دست در کنار بدن به صورت کشیده حرکت را انجام خواهد داد.

۴- نشسته روی پاها، پرش‌های جفتی کوتاه در جهت مسیر، بعداً فاصله بیشتر خواهد شد.

۵- تمرین شماره ۴ (بالا)، با این تفاوت که در هر پرش زانوها به تناوب به سمت راست و در پرش بعدی نشسته به سمت چپ از مسیر حرکت خارج می‌شود. بعداً در این تمرین می‌توان مسیر حرکت را به طرفین یا پشت تعیین کرد.

۶- در حال دویدن آرام با حمل توپ در دست‌ها، انجام پرش‌های کوتاه ریتم‌دار به صورت جفت پا یا تک پا (لی برداشتن)، مانند قدم، قدم، پرش جفت قدم، قدم، پرش جفت و غیره یا قدم، قدم، لی، لی، لی (تعویض پا یا لی، لی، پرش جفت (پای راست)، لی، لی، پرش جفت (پای چپ)). نکته مهم در این تمرین آن است که اولاً به ریتم پاها توجه شود و دیگر این که طول لی‌ها یا جفت‌ها یا قدم‌ها کم و زیاد شود تا بازیکن‌ها به تدریج پای تکیه (قوی) خود را در پرش شناسایی کنند.

۷- در حال دویدن افراد با سه گام پشت به مسیر و روی سه گام بعدی رو به مسیر به حرکت ادامه می‌دهند (دویدن قطع نمی‌شود).

در این تمرین، بعداً افراد با سه گام و سه گام بعدی یک دور کامل می‌زنند یا این که فقط با یک سه گام یک دور کامل می‌زنند.

۸- دویدن آرام با برداشتن یک لی کوتاه روی هر گام.

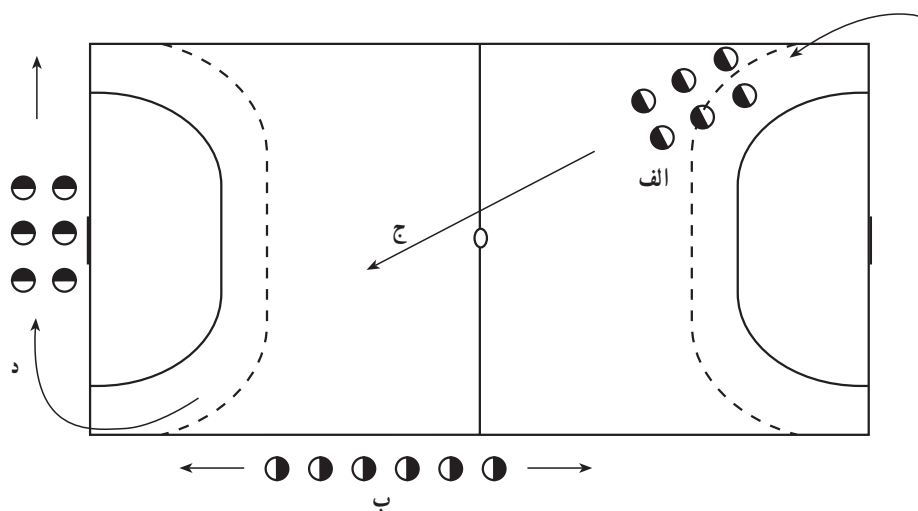
۹- آمدن روی قطر زمین و انجام چند طول دو سرعت با  $80^\circ$  درصد توانایی برای برگشتن به نقطه شروع، جهت دور بعدی، افراد به آهستگی تا زاویه مقابل زمین راه می‌روند تا استراحت کرده باشند. در این دو، سرعت توپ با دو دست در جلوی بدن و با دست‌ها و بازوان آرام به طور طبیعی نگه‌داشته می‌شود.

۱۰- افراد روی خطوط بیرونی زمین شروع به راه رفتن می‌کنند. با علامت مربی، همگی رو به مرکز زمین در جهت عقربه‌های ساعت پای بکس انجام می‌دهند. سپس با علامت مربی، جهت حرکت را عوض می‌کنند. در علامت بعدی، افراد به صورت پشت به مرکز زمین قرار می‌گیرند و همین پای بکس را با علامتی که مربی می‌دهد مجدداً در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و سپس عکس آن تکرار می‌کنند.

۱۱- در مسیر حرکت، بازیکن‌ها زانو بلند می‌دوند. تکرار حرکت رو به عقب.

۱۲- در مسیر حرکت، بازیکن‌ها پاشنه بلند می‌دوند. تکرار حرکت رو به عقب. همه تمرینات بالا «به نسبت قدرت و سطح بازیکنان، از نظر شدت و مدت از سوی مربی تنظیم می‌شود».

برای یکی از انواع سازماندهی تمرینات به شکل ۱-۳ مراجعه شود. در این تمرین، افراد، یا در یک صف دوفره مانند الف و یا در یک صف یک‌نفره مانند ب (یا در داخل و یا بیرون زمین) مستقر می‌شوند و با دستور مربی در مسیرهایی که توسط پیکان‌ها مشخص گردیده حرکت را انجام می‌دهند. برای تعویض جهت دویدن، پیمودن قطر زمین مانند ج و د ضروری می‌باشد.



شکل ۱-۳- سازماندهی تمرینات گرم کردن در صف یک نفره یا دو نفره

### گرم کردن و برگشت به حالت اولیه

گرم کردن بازیکنان، یا شرکت‌کنندگان در یک کلاس آموزشی، از مرحله‌های مهم تمرینات ورزشی است، زیرا، ضمن اینکه بدن برای حرکات فزاینده‌تر از شدت عادی و روزمره آماده می‌شود، به جلوگیری از بسیاری از انواع صدمات ورزشی کمک می‌کند. اشتباه رایجی که در اکثر رشته‌های ورزشی، حتی در رده‌های پیشرفته باشگاهی یا ملی به چشم می‌خورد گنجاندن حرکات کششی در ابتدای مرحله گرم کردن است. در واقع، هدف اصلی حرکات کششی افزایش دامنه حرکتی مفاصل است. این امر با ساختار مفصل از یک سو، و طول عضله‌های درگیر، از سوی دیگر، عملی می‌شود. برای رسیدن به این هدف اصل «اضافه بار» محور اصلی کار است. به این معنا که بافت‌های نرم و عضلات درگیر با فصل یا مفاصل مورد نظر باید به‌طور تدریجی بیشتر از حد معمول کشیده شوند (مانند افزایش قدرت یا سایر عوامل آمادگی‌های بدنی). حال، این سؤال پیش می‌آید که آیا می‌توان عضله یا عضله‌هایی را که هنوز گرم نشده‌اند

بیشتر از حد معمول کشید. در این حالت، یک ورزشکار یا اصولاً نمی‌تواند عضله را تا حد اضافه بار بکشد و یا این که دچار صدمات عضلانی و جدا ماندن از تمرینات برای چندین روز خواهد شد. اگر هم مرتباً به حرکات کششی یا چشم بیدار کردن عضلات نگاه کند این امر اتلاف وقت گران‌قیمت تمرینی خواهد شد. لذا پیشنهاد این است که برای گرم کردن از انواع دویدن (بهتر است با حمل توپ باشد)، از آهسته به تندتر استفاده شود و هنگامی که بدن به اندازه کافی گرم شد، در صورت پیش‌بینی در برنامه تمرینی، حرکات کششی به عنوان یک هدف اصلی تمرینی مورد استفاده قرار گیرند.

برای برگشت به حالت اولیه (سرد کردن واژه نامناسبی برای آن است) مجدداً از دویدن آهسته استفاده می‌شود و هنگامی که ضربان نبض به حالت عادی برگشت و عرق بدن تا حدودی کم شد افراد چند دقیقه‌ای روی زمین با نظم می‌نشینند، به حرف‌های مرتب گوش می‌دهند و با این احساس نظم جلسه تمرین تمام می‌شود.

## ✓ واژه‌نامه

**تمرینات آشنایی با توپ:** تمریناتی هستند که بازیکنان را با توپ آشنا و به آن عادت می‌دهند.

**تمرینات گرم کردن:** تمرینات و حرکاتی هستند که باعث می‌شوند بدن بازیکنان برای پرداختن به حرکات کم و بیش سنگین آماده شود.

**برگشت به حالت اولیه:** تمرینات و حرکاتی هستند که باعث می‌شوند ضربان تند نبض و بدن گرم و عرق کرده بازیکنان تدریجاً به حالت اولیه قبل از شروع تمرینات برگردد.

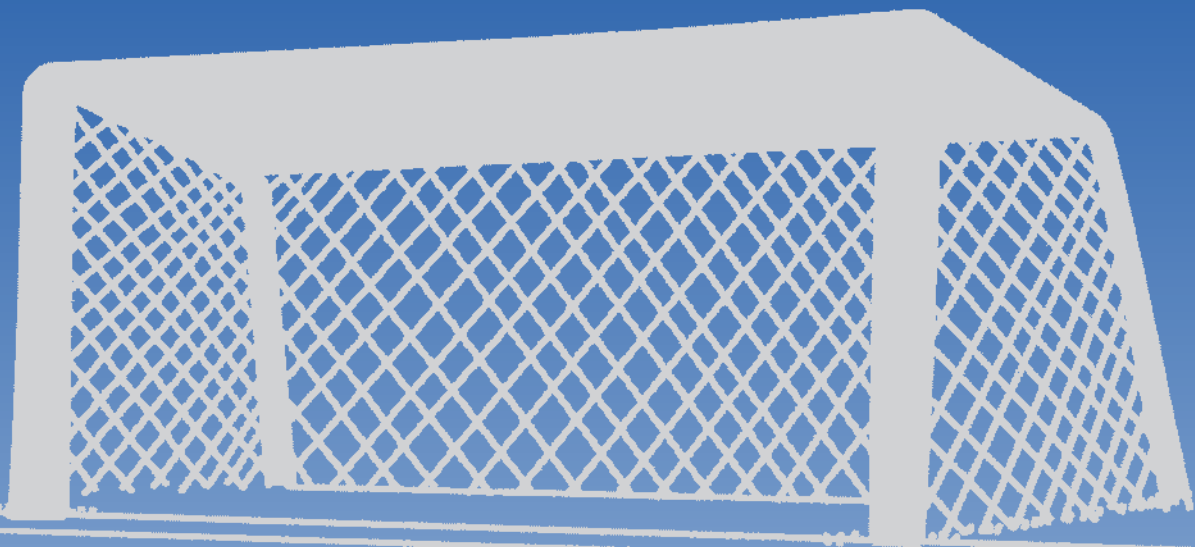
**قطر زمین:** همان قطر یک شکل مربع مستطیل است که در هندسه مطرح می‌باشد. بازیکنان برای تغییر جهت دویدن در دویدن‌های گرم کردن و یا برگشت به حالت اولیه از آن استفاده می‌کنند.

**حرکات کششی:** حرکاتی هستند که هدف اصلی آنها افزایش طول عضله‌ها و انعطاف‌پذیری اعضای بدن برای تأمین دامنه حرکتی بیشتر است.



- ۱- حرکات کششی را، به منظور افزایش انعطاف‌پذیری، در ابتدای جلسه تمرین نمی‌توان پیش‌بینی و اجرا کرد؟ چرا؟
- ۲- چرا ضرورت دارد فرآیند تمرینات همیشه زیر نظر مستقیم مربی یا معلم باشند؟
- ۳- چرا در طول تمرینات گرم کردن، لازم است هر چند وقت یک مرتبه، مسیر و جهت حرکت دویدن عوض شود؟
- ۴- چرا آشنایی با توپ برای بازیکنان هندبال اهمیت ویژه دارد؟
- ۵- چرا کار با پا و چابکی و مهارت در اجرای آن برای بازیکن هندبال ضرورت دارد؟
- ۶- سه نمونه تمرین گرم کردن را به طور عملی اجرا کنید.
- ۷- سه نمونه تمرین کار با پا را به طور عملی اجرا کنید.





بفش دوم

فنون انفرادی هنرستان

## دریافت توپ

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- اصول مهم در دریافت‌ها را نام ببرد و در عمل نشان دهد.
- ۲- انواع دریافت را نام ببرد و آنها را به طور عملی نشان دهد.
- ۳- نحوه دریافت توپ را با یک دست از روبه‌رو و طرفین تعریف کند و به طور عملی نشان دهد.
- ۴- نحوه دریافت توپ را با دو دست از روبه‌رو و طرفین تعریف کند و نشان دهد.



## دریافت توپ

صاحب شدن توپ با دریافت آغاز می‌شود. در واقع، نوع و کیفیت دریافت نه تنها حرکات بعدی بازیکن را در حمله مشخص می‌کند، بلکه تضمین کننده توفیق او نیز به حساب می‌آید. بنابراین، یک بازیکن موفق باید بتواند در دریافت توپ، در همه سطوح بازی، آرام، مطمئن و با مهارت عمل کند.

برای یک دریافت خوب به اصول زیر باید توجه کرد:

— عمل دریافت نباید بر مسیر حرکت و سرعت بازیکن اثر بگذارد.

— دریافت باید به صورتی انجام شود که امکان دخالت و تصرف بازیکن مخالف در آن به حداقل برسد.

— عمل دریافت باید بخشی از جریان عادی بازی باشد و موجب وقفه یا سکنه در آن نشود.

با وجود اینکه دریافت در شکل ساده آن آسان به نظر می‌رسد، انجام آن به روش‌های مختلف (مستقیم، قوسی، از زمین)، در وضعیت‌های متفاوت (حالت پایه ساکن<sup>۱</sup> و در حالت حرکت) و همچنین در جهات متنوع (از روبه‌رو یا از طرفین) کاربرد فنون و مهارت‌های گوناگون را طلب می‌کند. انواع این دریافت‌ها در زیر ارائه می‌شود.

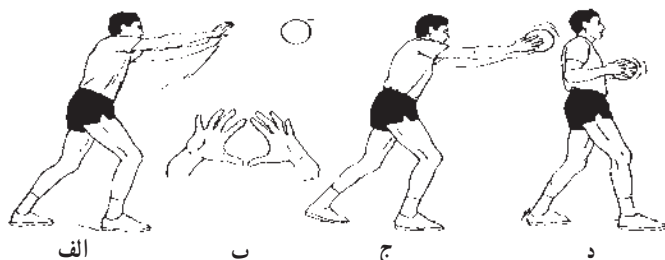
## انواع دریافت

### دریافت در حالت پایه (ساکن)

این وضعیت مناسب‌ترین حالت برای دریافت است، زیرا نوع استقرار بهترین کنترل را روی مسیر توپ به دریافت کننده می‌دهد. دریافت از روبه‌رو: هر چند این نوع دریافت عملاً در طول بازی کم دیده می‌شود، ولی اساسی‌ترین نوع دریافت به حساب می‌آید. در این دریافت، به نسبت سطح ارتفاع توپ، باید از تکنیک‌های متفاوت زیر استفاده شود:

— دریافت از بالا با دو دست: این نوع دریافت مناسب‌ترین تکنیک برای توپ‌هایی است که بالاتر از سطح کمر به بازیکن رسد. در این دریافت در حالیکه بازیکن به سمت توپ نگاه می‌کند حرکت، دورتر از بدن شروع می‌شود، به این معنا که بالاتنه به جلو می‌رود و دست‌ها باز، به طور همزمان به سمت توپ کشیده می‌شوند (شکل ۴-۱-الف). کف دست‌ها به تدریج به یکدیگر نزدیک می‌شوند و با تماس شدن انگشتان شست و نشان دو دست به یکدیگر و خم شدن متعادل بقیه انگشت‌ها یک فضای کروی شکل مناسب توپ به وسیله دست‌ها ساخته می‌شود (ب). در لحظه برخورد توپ، سر انگشتان، آن را به داخل فضای کروی شکل دست‌ها هدایت می‌کنند و دست‌ها روی آن بسته می‌شوند (ج).

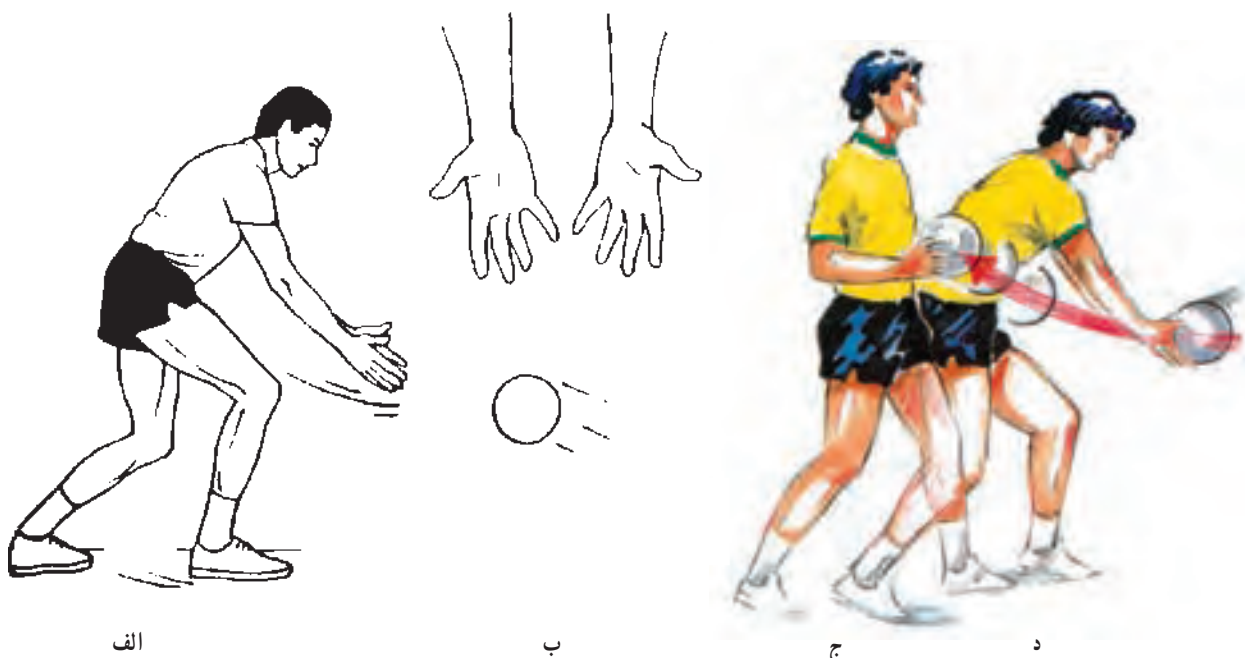
با خم شدن آرنج‌ها ضربه توپ گرفته می‌شود و دست‌ها آن را به داخل سینه می‌آورند. در این لحظه بالاتنه راست می‌شود و به جای اول خود برمی‌گردد و پای جلو نیز به عقب کشیده می‌شود. تا برای اجرای حرکت بعدی آماده شود (شکل ۴-۱-د)



شکل ۴-۱- دریافت دو دستی توپ بالاتر از سطح کمر

۱- در قسمت فنون اولیه حمله بیان خواهد شد.

— دریافت از پایین با دو دست : این نوع دریافت هنگامی کاربرد دارد که توپ پایین‌تر از سطح کمر به بازیکن برسد. در این دریافت، بازیکن به نسبت سطح ارتفاع تویی که در حال رسیدن است مرکز ثقل بدن را پایین می‌آورد، بالاتنه را به جلو می‌برد و دو دست را به طور همزمان به طرف توپ دراز می‌کند (الف). کف دست‌ها در کنار یکدیگر یک سطح گود مانند داخل پیل را تشکیل می‌دهند، یعنی انگشتان کوچک در مجاورت یکدیگر قرار می‌گیرند و پنجه دست‌ها روبه طرف پایین است (ب). در لحظه تماس با توپ پنجه آن را به داخل دست‌ها هدایت می‌کنند (ج). دست‌ها با خم شدن از ناحیه آرنج‌ها ضربه توپ را می‌گیرند و دست‌ها توپ را به داخل سینه می‌آورد. با عقب رفتن بالاتنه به وضعیت اول، مرکز ثقل بدن نیز به حالت معمولی ایستاده بالا می‌آید (شکل ۴-۲-د).

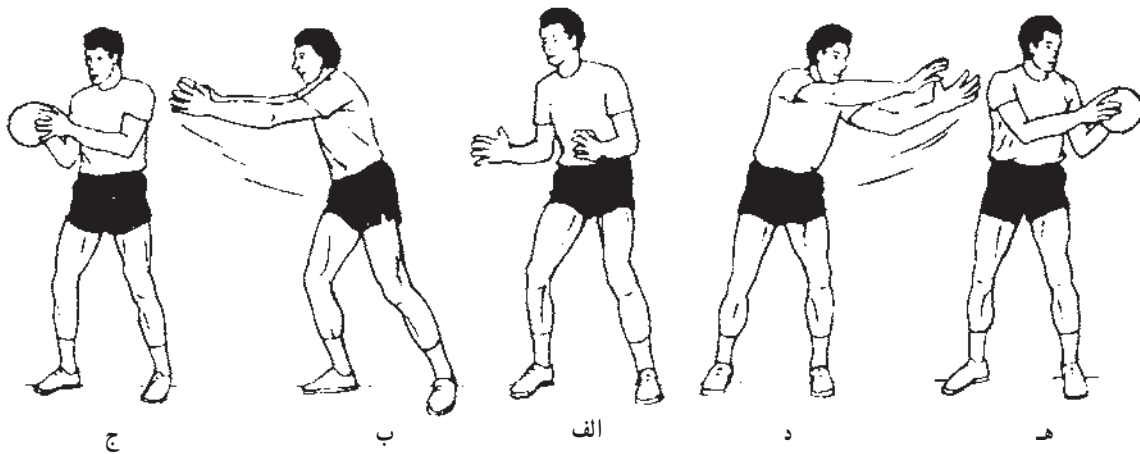


شکل ۴-۲- دریافت دو دستی توپ پایین‌تر از سطح کمر

### دریافت توپ از طرفین

در بازی هندبال غالباً توپ از طرفین به بازیکن می‌رسد. از این‌رو باید در تکنیک پایه دریافت و همچنین، حرکات مقدماتی آن تغییراتی را به وجود آورد.

دریافت از جهت موافق دست قوی آسان‌تر است، زیرا بالاتنه قبلاً تا حدودی به سمت آن گرایش دارد (الف). از این‌رو چرخش تا حدود ۹۰° درجه به سمت توپ کار مشکلی نخواهد بود. همراه با بدن، دست‌ها به سمت توپ می‌چرخد و دراز می‌شود. ضمناً کف دست‌ها نیز شکل مناسب دریافت را پیدا می‌کند (ب). پس از دریافت، بالاتنه به جای اول برمی‌گردد و دست‌ها با خم شدن از آرنج ضربه توپ را می‌گیرند و آن را به داخل سینه می‌آورند (ج). برای دریافت توپ از جهت مخالف دست قوی (دست پرتاب) یکی از مشکلات چرخش کامل و کافی بدن به سمت توپ، ناشی از نحوه استقرار پاهاست (برای راست دست‌ها معمولاً پای چپ جلوتر است. از این‌رو چرخش به سمت چپ را محدود می‌سازد). در این حرکت، دست دریافت کاملاً به طرف توپ باز و کشیده می‌شود و دست مخالف تا جایی که کف آن هم‌تراز کف دست قوی بشود جلو می‌آید و کف دست‌ها به اتفاق وضعیت مناسب گرفتن توپ را به خود می‌گیرند (د). با تماس توپ با دست‌ها، بازوها از ناحیه آرنج ضربه آن را می‌گیرند و سپس آن را به داخل سینه می‌آورند و بالاتنه راست می‌شود و به جای اول برمی‌گردد (شکل ۴-۳-ه).



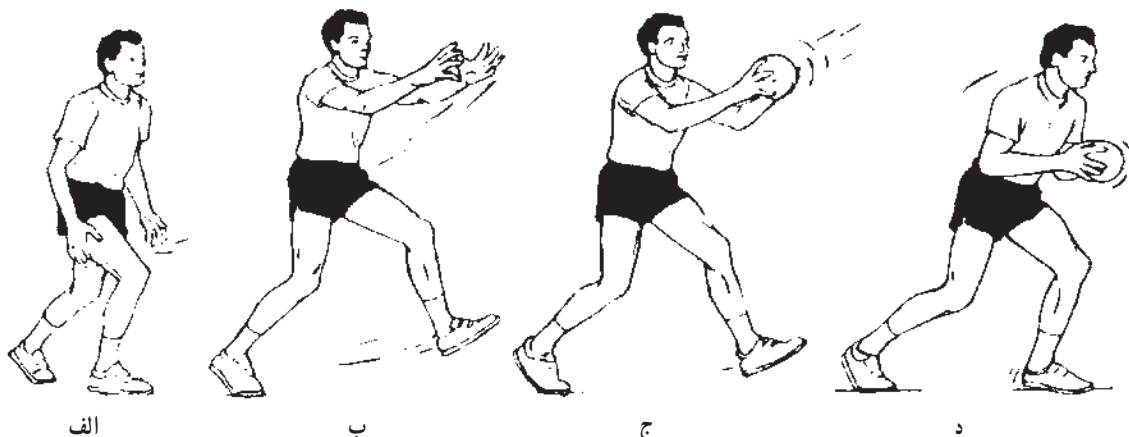
شکل ۴-۳- دریافت توپ از طرفین (راست و چپ)

### دریافت توپ در حال حرکت

از ویژگی‌های رایج هندبال است که توپ در حال حرکت به صورت متفاوت دریافت شود. هرچند که تکنیک‌های دریافت در این وضعیت‌ها کم و بیش مشابه است و حرکت با شتاب بیشتری صورت می‌گیرد. نمونه‌های بارز این نوع دریافت‌ها را می‌توان در حالت دویدن یا پریدن مشاهده کرد.

### دریافت توپ در حال دویدن

تکنیک دریافت در حال دویدن باید به صورتی باشد که آهنگ و روانی دویدن را بر هم نزند. به این منظور باید عمل دریافت به یکی از گام‌های دویدن پیوند بخورد. یعنی این که آهنگ حرکت دست‌ها در یک لحظه ویژه عوض شود (الف) و پس از فشار روی یکی از پاها هر دو دست به طرف تویی که در حال رسیدن است دراز می‌شوند (ب). در وضعیتی که توپ از کنار می‌رسد در حرکت فوق تغییر جزئی داده می‌شود و بالاتنه نیز به طور مناسب به طرف توپ می‌چرخد. در این وضعیت توپ با اطمینان و سریع گرفته می‌شود (ج) و در حالی که پای دیگر با زمین تماس پیدا می‌کند دست‌ها توپ را به داخل سینه می‌آورند (شکل ۴-۴- د).



شکل ۴-۴- دریافت توپ در حال دویدن

در حال فرود، ضمن حفظ ریتم و آهنگ دویدن، بازیکن باید توجه داشته باشد که مقررات مربوط به سه گام را نقض نکند.

## دریافت توپ در حال پرش

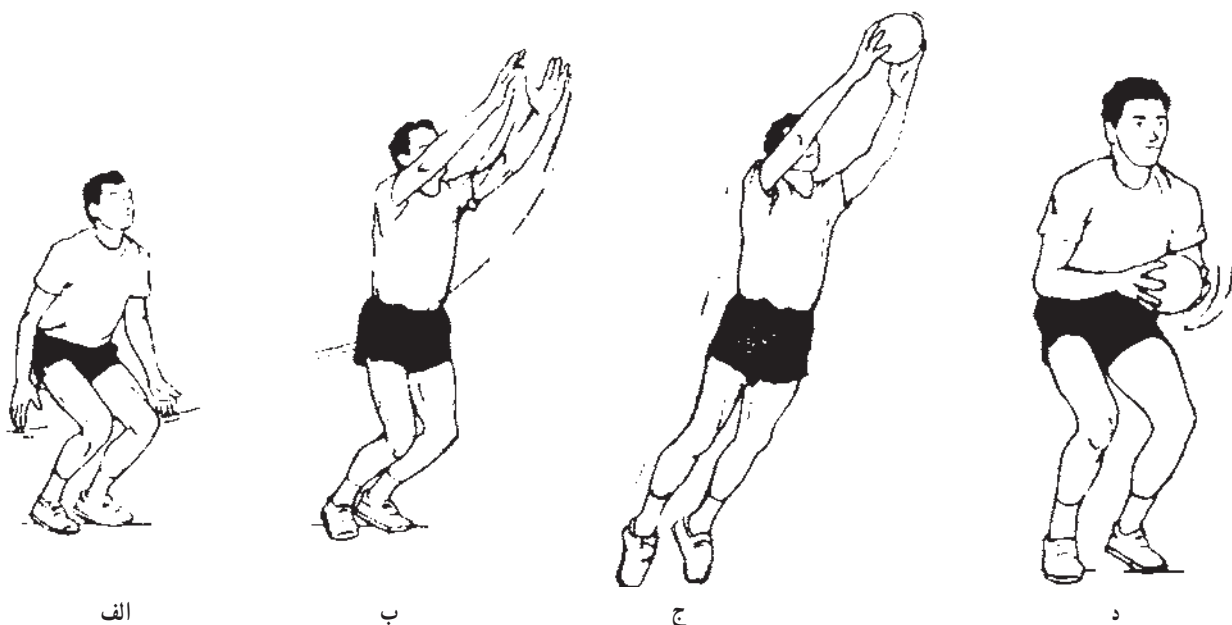
این تکنیک دریافت با هدف‌های زیر به کار می‌رود :

– در وضعیتی که توپ به نسبت زمین و بازیکن در ارتفاع زیادی قرار دارد.

– در وضعیتی که بازیکن بخواهد در همان پرش نخستین در فضا شوت کند یا پاس دهد.

– در وضعیتی که بازیکن بخواهد در تعداد گام‌های پس از فرود و استقرار صرفه‌جویی کند. در این نوع دریافت، به نسبت وضعیت توپ، بازیکن می‌تواند پرش خود را با استفاده از هر دو پا، به طور همزمان، انجام دهد. در این تکنیک حرکت تایی دست‌ها به طرف بالا دورخیز لازم را برای باز شدن و حرکت بدن به سمت بالا به طرف توپ فراهم می‌آورد (ب). به نسبت وضعیت موقت بدن در فضا، بازیکن می‌تواند توپ را با یک یا هر دو دست، در اختیار بگیرد (ج). در این وضعیت، به سود بازیکن است که با هر دو پا و به طور همزمان به زمین فرود آید (د).

به طوری که در شکل ۴-۵ مشاهده می‌شود، در لحظه پرواز بدن کاملاً کشیده است ولی در لحظه فرود و تماس با زمین، شدت ضربه با خم شدن هر دو زانو گرفته می‌شود. دست‌ها نیز توپ را در داخل سینه محافظت می‌کنند (شکل ۴-۵ - د).



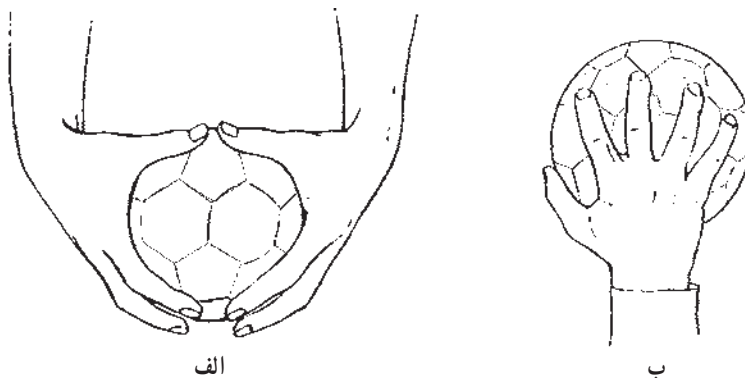
شکل ۴-۵- دریافت توپ در حال پرش

## نحوه نگاه‌داشتن توپ در دست

پس از دریافت، مرحله نگاه‌داشتن توپ در دست آغاز می‌شود. این مرحله یک زمان کوتاه است که تکنیک دریافت را به اجرای مطمئن و روان تکنیک بعد از آن وصل می‌کند. به این ترتیب، دو نکته مهم در نگاه‌داشتن توپ در دست، یکی حفظ مطمئن آن و دیگری آماده نگاه‌داشتن آن در مناسب‌ترین وضعیت برای اجرای تکنیک بعدی است. به نسبت وضعیت بازی می‌توان توپ را با یک دست یا دو دست نگه داشت.

– نگاه‌داشتن توپ با دو دست : مطمئن‌ترین شیوه نگاه‌داشتن توپ، استفاده از هر دو دست است. به این منظور کف دست‌ها رو به مسیر توپ و سر انگشتان شست نزدیک یکدیگر هستند و توپ با تمام دست (پنجه و کف دست) غیر از گودی کف دست تماس دارد (شکل ۴-۶ - الف).

— نگاه داشتن توپ با یک دست : اثربخش‌ترین و پر استفاده‌ترین نحوه نگاه داشتن توپ، نگهداری آن با یک دست است. در این روش، انگشت شست و انگشت کوچک در دو طرف توپ و سه انگشت دیگر فاصله بین آنها را به طور مساوی بین یکدیگر تقسیم می‌کنند. در این تکنیک نیز توپ به وسیله انگشتان و کف دست (غیر از گودی کف دست) محکم نگاه داشته می‌شود (شکل ۴-۶-ب).



شکل ۴-۶- نحوه گرفتن توپ با دو دست و با یک دست

در نگاه داشتن توپ در دست‌ها باید به نکات زیر توجه شود :

- از آنجا که اجرای بقیه تکنیک‌های هندبال به نحوه نگاه داشتن مطمئن توپ در دست‌ها بستگی دارد، بازیکنان در حفظ و نگهداری توپ در دست‌ها باید به بالاترین درجه مهارت و توانایی برسند، تا حدی که به شکل یک حرکت درونی درآید.
- اطمینان نداشتن و ناتوانی در حفظ و نگهداری توپ در دست‌ها اعتماد به نفس و راحتی بازیکن را سلب می‌کند و باعث می‌شود فرصت‌های خوب بازی را از دست بدهد و در نتیجه، عملاً به اصطلاح از گود خارج شود.
- نگاه داشتن توپ در دست‌ها برای مدت طولانی باعث می‌شود سرعت بازی گرفته شود، درصد خطا افزایش یابد و ضمناً افراد مدافع فرصت پیدا کنند آن را بزنند و به چنگ آورند.

## تمرینات دریافت

تمرینات مقدماتی دریافت توپ را در قسمت «آشنایی با توپ» ملاحظه کردید. بعد از چند تمرین یادآوری و اصلاح نواقص حرکات، تمرینات زیر انجام می‌شود :

### تمرینات دریافت دو دستی از روبه‌رو

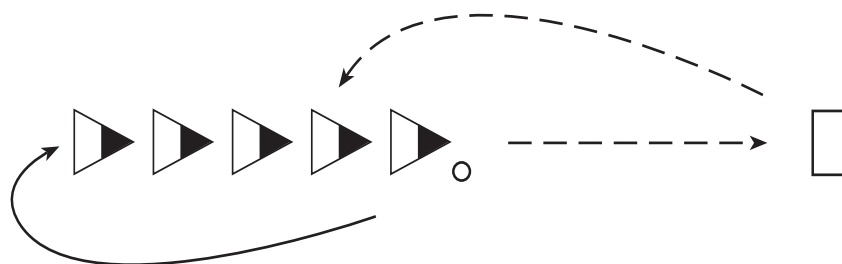
۱- نفرات، دوه‌دو روبه‌روی یکدیگر به فاصله ۴ تا ۵ متر می‌ایستند و با یک توپ تمرین پرتاب و دریافت را انجام می‌دهند. در این تمرین، هر نفر به نوبت خود پرتاب کننده و سپس دریافت کننده می‌شود. هدف این تمرین ارسال توپ به ارتفاعات بالاتر و پایین‌تر از کمر دریافت کننده است. دریافت کننده باید تکنیک صحیح را در همه انواع دریافت، که با توضیحات و دستورات مربی انجام می‌شود، رعایت کند.

۲- تمرین شماره ۱ (بالا) تکرار می‌شود، با این تفاوت که دو توپ در جریان تمرین قرار می‌گیرد. به این ترتیب که دو نفر یار تمرینی طبق قراری که می‌گذارند، یک نفر در سطح پایین‌تر و دیگری در سطحی بالاتر توپ را به طرف یار مقابل به طور همزمان پرتاب می‌کند و در همان فاصله توپ نفر مقابل را دریافت می‌کند.

۳- مجدداً، در این تمرین باید تکنیک‌های صحیح دریافت، ولی تحت فشار زمانی با دقت رعایت شود. در تمرین دیگر، برای رعایت دقت دریافت در سرعت، یکی از یاران تمرینی توپ خود را تا حدود یک متر به هوا می‌اندازد، در همین فاصله توپ نفر مقابل را دریافت می‌کند و عودت می‌دهد. دریافت، دو دستی است و نقش‌ها در فاصله‌های زمانی مناسب عوض می‌شود.

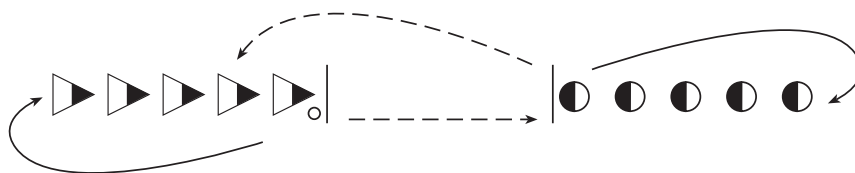
۴- تمرین ۳ (بالا) تکرار می‌شود. با این تفاوت که گردش به دور خود (یک مرتبه از راست و یک مرتبه از چپ) برای دریافت‌کننده اضافه می‌شود به این ترتیب فرد توپ خود را بالا می‌اندازد (حدود ۲ متر) یک مرتبه به دور خود می‌چرخد، پرتاب یار خود را دریافت می‌کند و عودت می‌دهد و سپس توپ خود را که در حال برگشتن به پایین است دریافت می‌کند (این تمرین به سرعت عمل زیادی نیاز دارد).

۵- افراد در یک صف به فاصله حدود ۴ متر روبه‌روی دیوار یا یک پاس دهنده ثابت قرار می‌گیرند. نفر اول صف، که دارنده توپ است، آن را به ارتفاع مناسب به دیوار می‌زند (یا به پاس دهنده ثابت پرتاب می‌کند) و خود به سرعت به انتهای صف می‌رود. در این موقع، صف به اندازه یک نفر جلو می‌آید تا فاصله حفظ شود. نفر بعدی توپ را بر حسب مورد یا از دیوار و یا از پاس دهنده ثابت دریافت می‌کند و به همین صورت عودت می‌دهد و سپس به انتهای صف می‌رود. تمرین می‌تواند به صورت مسابقه بین دو یا چند صف انجام شود. طول مدت تمرین از سوی مربی تعیین می‌شود (شکل ۴-۷).



شکل ۴-۷- تمرین دریافت در یک صف با یک نفر پاس دهنده ثابت

تکرار تمرین شماره ۵ (بالا) با این تفاوت که به جای پاس دهنده ثابت یک صف مشابه در فاصله ۳ تا ۳ متری مستقر می‌شود (شکل ۴-۸).



شکل ۴-۸- تمرین دریافت در دو صف روبه‌رو

**دریافت:** روش‌های مختلفی است که بازیکن توپ را در حالت‌های مختلف دریافت می‌کند.

**حالت پایه:** حالت استاندارد اولیه‌ای است که بازیکن کارش را از آنجا شروع می‌کند.

**نحوه گرفتن توپ:** روش‌های مناسبی است که بازیکن برای حفظ و نگهداری بهینه توپ در یک یا دو دست

به‌کار می‌برد.

**اصول دریافت:** روش‌ها و فنونی است که بازیکن برای یک دریافت خوب و مطمئن به‌کار می‌گیرد.

**دریافت با یک دست:** دریافت سختی است که برای آن بازیکن در شرایط ویژه فقط از یک دست خود

استفاده می‌کند.

**دریافت با دو دست:** تکنیکی است که به بازیکن اجازه می‌دهد توپ را در شرایط ویژه به‌طور مطمئن با دو

دست دریافت و آن را حفظ کند.



- ۱- به نظر شما آموزش هندبال با کدام یک از مهارت‌های انفرادی باید شروع شود؟ چرا؟
- ۲- برای یک دریافت خوب رعایت چه اصولی مهم است؟
- ۳- دریافت در حالت ایستاده (پایه) چند شکل دارد؟ آنها را نام ببرید.
- ۴- انواع مختلف دریافت در حال ایستاده را به‌طور عملی اجرا کنید.
- ۵- دریافت در حال حرکت چند شکل دارد؟ آنها را نام ببرید و به‌طور عملی نشان دهید.
- ۶- انواع مختلف دریافت در حال حرکت را به‌طور عملی اجرا نمایید.
- ۷- دریافت با یک دست چگونه است؟ توضیح دهید.
- ۸- نحوه نگاه داشتن توپ در دو دست را شرح دهید و عمل کنید.
- ۹- نحوه نگاه داشتن توپ در دو دست را به‌طور عملی اجرا نمایید.

# ۵ فصل

## پاس دادن توپ

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- انواع پاس را توضیح دهد.
- ۲- هر کدام از پاس‌ها را به طور عملی انجام دهد.
- ۳- کاربرد هر کدام از انواع پاس را شرح دهد.
- ۴- پاس‌های مچی را شرح دهد.
- ۵- پاس‌های مچی را به طور عملی اجرا کند.
- ۶- یک تمرین ساده برای پاس در حال ایستاده را شرح دهد.
- ۷- یک تمرین برای پاس در حال دویدن را شرح دهد.
- ۸- یک تمرین برای پاس در حال پرش را شرح دهد.
- ۹- یک تمرین برای دریافت و پاس از جهات متفاوت را بتواند توضیح دهد.
- ۱۰- برای دریافت و پاس از جهات متفاوت یک تمرین را اجرا کند.
- ۱۱- چهار عامل تشکیل دهنده پاس را شرح دهد.



## عوامل مؤثر در پاس

پاس وسیله ارتباط بین بازیکنان در مرحله حمله و توپ است. از این رو، این تکنیک، که یکی از مهم‌ترین فنون انفرادی در هندبال تیمی است، امکان سازماندهی مطمئن و روان حرکت‌های تهاجمی گروهی را فراهم می‌سازد و موقعیت‌ها و فرصت‌های لازم را برای تیم در حال حمله به وجود می‌آورد و از طریق پاس دادن است که تفاوت بین بازیکنان خلاق، مبتکر و هوشیار با سایر افراد تیم مشخص می‌شود.

نکته مهم در پاس این است که توپ باید به صورتی به هم‌بازی برسد که آهنگ حرکت او را برای اجرا تکنیک‌های بعدی برهم نزنند (تاکتیک انفرادی پاس).

**شروع ارسال پاس:** ارسال پاس به وضعیت بازیکن در لحظه پرتاب بستگی دارد.

**فشار به توپ:** فشار به توپ برای ارسال آن می‌تواند به نسبت فاصله‌ها و جهت‌های پاس متفاوت باشد.

**فاصله پاس:** فاصله ارسال توپ را میزان فشاری که باید در پرتاب به کار رود، مشخص می‌کند.

- پاس‌های کوتاه: به نیروی کمتری نیاز دارند.

- پاس‌های بلند: به نیروی بیشتری نیاز دارند.

- **جهت ارسال پاس:** میزان چرخش بازیکن در حول محور عمودی بدن را مشخص می‌کند. عوامل مؤثر دیگر در پاس عبارت‌اند از نحوه استقرار و جاگیری لحظه‌ای بازیکنان خودی و افراد خطرناک تیم مقابل. بر حسب ضرورت‌های حمله و دفاع، انواع مختلفی از پاس ابداع شده است که در موقعیت‌های متنوع بازی با یک یا دو دست صورت می‌گیرد. (پاس با دو دست فقط در شرایط خاص).

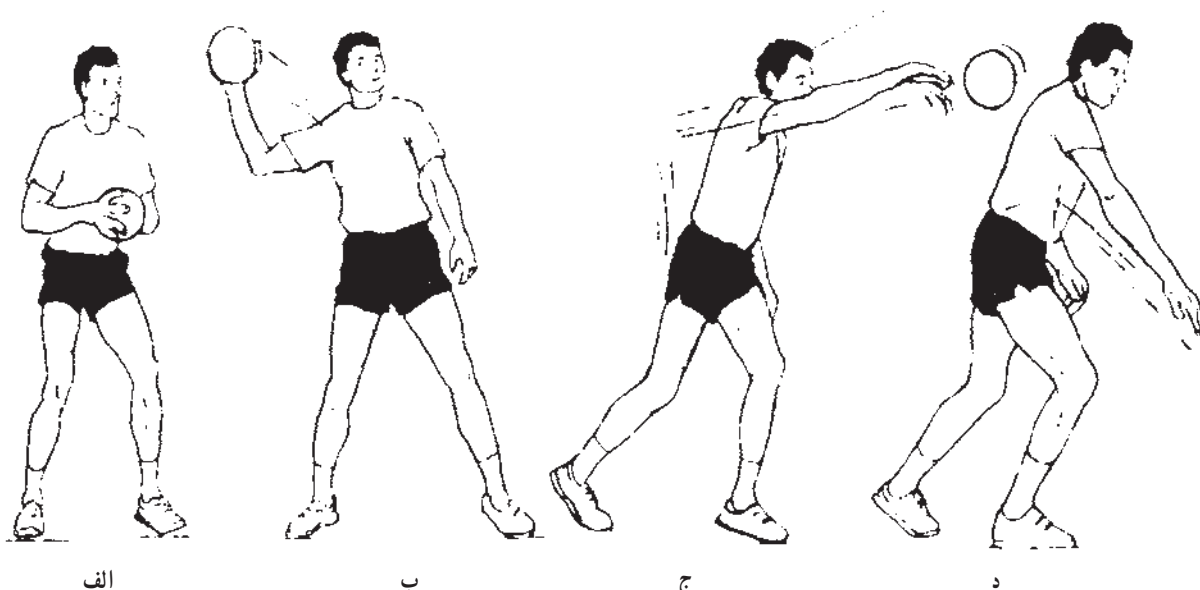
## انواع پاس‌ها

**پاس‌های با یک دست:** این پاس‌ها از تنوع بیشتری برخوردار است و توپ را با سرعت بیشتر به فاصله دورتر می‌رساند، بنابراین، کاربردهای بیشتری در بازی هندبال دارد.

در حالیکه بازیکن حمله در وضعیت پایه حمله قرار دارد (الف) توپ را با دست پرتاب و از حدود سینه بالای شانه دست پرتاب آورد (زاویه آرنج و زاویه باز و کمتر از  $90^\circ$  درجه نباشد). در حالی که توپ کاملاً در دست قرار دارد با نیروئی که به وسیله بازو، کتف و پنجه‌ها به توپ وارد می‌شود توپ به سمت یار خودی ارسال می‌شود و مسیر را هم می‌چ و پنجه‌ها می‌توانند به نسبت شرایط تغییر دهند (ب).

حرکت پرتاب با چرخش کمر و باسن و دنبال شدن آن با جلو آمدن شانه در جهت پرتاب آغاز می‌شود (پایه تکیه قبلاً انرژی حرکتی لازم را به بدن داده است) و سپس، به ترتیب، کتف، آرنج، میچ و پنجه‌ها سهم خود را در فشار پرتاب انجام می‌دهند (ج). در حین اجرای این سلسله حرکات، وزن بدن، تدریجاً از روی پای عقب به پای جلو منتقل می‌شود و این پا که سبک شده است، به نسبت قدرت پرتاب، به جلو می‌آید و برای حفظ تعادل بدن بر زمین گذارده می‌شود (د).

نحوه استقرار توپ در این نوع پرتاب به صورتی است که شعاع حرکت وسیعی دارد. از این رو، در صورت مداخله، دفاع در حدود شانه یا بالاتر از آن، حرکت پرتاب می‌تواند در آخرین لحظه طبق شرایط تغییر پیدا کند (شکل ۱-۵).

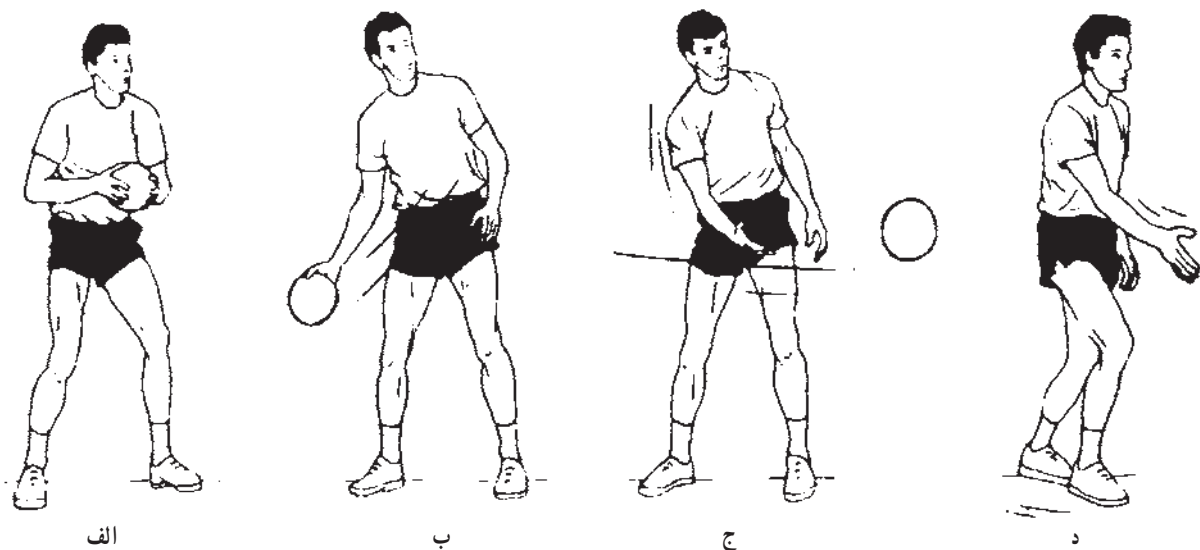


شکل ۱-۵- پاس از بالای شانه با یک دست

### پاس از پایین با یک دست

پاسی است بسیار ساده که برای فاصله‌های کوتاه مورد استفاده قرار می‌گیرد. از امتیازات این نوع پاس یکی سرعت آن و دیگری حالت طبیعی دست در اجرای آن است. در مرحله سازماندهی، حمله در حال دویدن می‌تواند به شوت از پایین منجر شود. برای اجرای این پاس به شرح زیر عمل می‌شود:

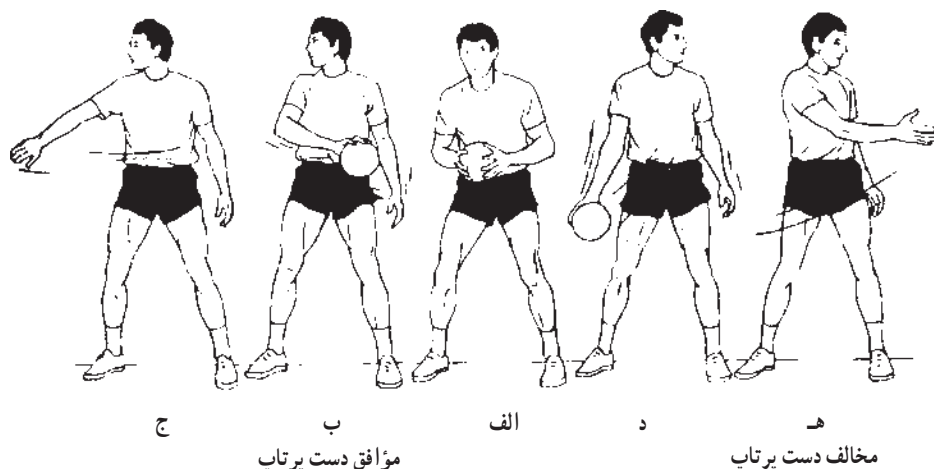
در حالیکه بازیکن حمله در وضعیت پایه حمله قرار دارد (الف) توپ را با دست پرتاب به حدود سینه، در کنار و قدری به سمت پشت بدن، می‌آورد. دست پرتاب کمی خمیده است و کف دست، در حالیکه پنجه‌ها رو به زمین است، در پشت توپ قرار دارد (ب). حرکت خشک میچ، آخرین نیرو و جهت را به صورتی که برای حریف قابل پیش‌بینی نباشد به توپ می‌دهد (ج). وضعیت گذرای ساعد و میچ می‌تواند برحسب نیاز، بالاتر یا پایین‌تر از کمر باشد (شکل ۲-۵).



شکل ۲-۵- پاس از پایین با یک دست

**پاس مچی** : در مرحله سازماندهی حمله در مقابل دیوار دفاعی، بازیکنان، حمله باید حداکثر سرعت را در پاس دادن به کار برند. در این موقعیت، پاس مچی با حرکت خشک و سریع و همچنین کوتاه ساعد و میچ، کارآیی زیادی دارد. از آن گذشته، سادگی و عملی بودن فوق العاده این نوع پاس، باعث استفاده بسیار زیاد بازیکنان از آن شده است. از دلایل مهم این استفاده زیاد، یکی آن است که بازیکن برای انجام آن نیاز ندارد بالاتنه خود را به سمت مسیر پرتاب بچرخاند و تنها دنبال کردن مسیر توپ با گوشه چشم کافی خواهد بود. دلیل مهم دیگر این است که عمل معمولی دریافت پاس در حدود سینه به بیوستگی دریافت و پاس، بدون اینکه حرکت قطع شود، کمک می کند. تکنیک اجرای پاس مچی، به نسبت ارسال آن در جهت سمت دست پرتاب یا در جهت مخالف آن متفاوت است.

**۱- ارسال پاس مچی به طرف موافق دست پرتاب** : در این پاس، پس از دریافت توپ در حالت پایه (ایستاده) (الف)، میچ دست پرتاب را در خلاف حرکت عقربه های ساعت تا ارتفاع مورد دلخواه می چرخاند. سپس، در حالیکه آرنج این دست نیز در مسیر جهت پرتاب قرار گرفته است، با باز شدن و تاب ساعد در جلوی بدن به سمت پایین و بیرون به طرف یار خودی پرتاب انجام می شود (ب). در این لحظه، میچ و کف دست که به خارج، به سمت مسیر پرتاب چرخیده است، توپ را در مسیر دلخواه ارسال می کند (ج). به طور ویژه، این پاس هنگامی سریع تر و روان تر است که توپ از جهت خلاف دست پرتاب برسد و در جهت موافق این دست ارسال شود (شکل ۳-۵).



شکل ۳-۵- پاس مچی در دو جهت موافق و مخالف دست پرتاب

**۲- ارسال پاس مچی به طرف مخالف دست پرتاب** : در این پاس نیز، بازیکن پس از دریافت در حالت پایه (الف)، توپ

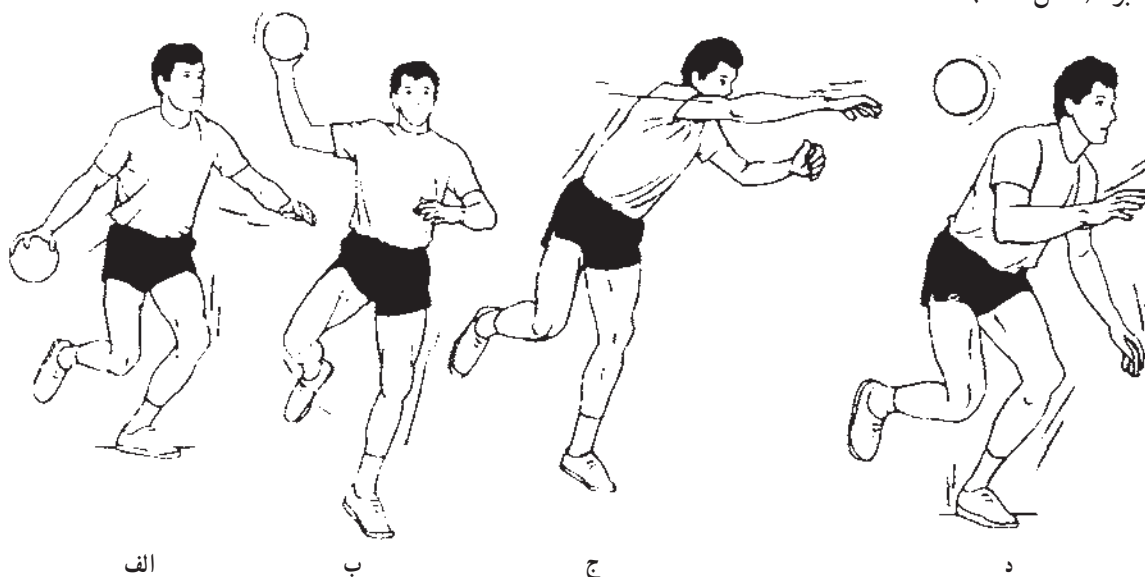


را با دست پرتاب (مثلاً راست) می گیرد. این دست قدری از میچ به طرف بیرون خم می شود و از جلوی بدن، تا ارتفاع دلخواه، با توپ به طرف پایین می آید. در این حالت کف دست به سمت مسیر پرتاب چرخیده است (ب). عمل پرتاب با حرکت خفیف ساعد به سمت جهت پرتاب آغاز می شود و در نهایت حرکت خشک و سریع میچ و پنجه ها توپ را در مسیر دلخواه ارسال می دارد (ج).

**پاس از پشت** : این نوع پاس از پشت گردن و از پشت کمر قابل اجرا است. در مراحل مقدماتی آموزش هندبال، انجام و تمرین روی آنها توصیه نمی شود.

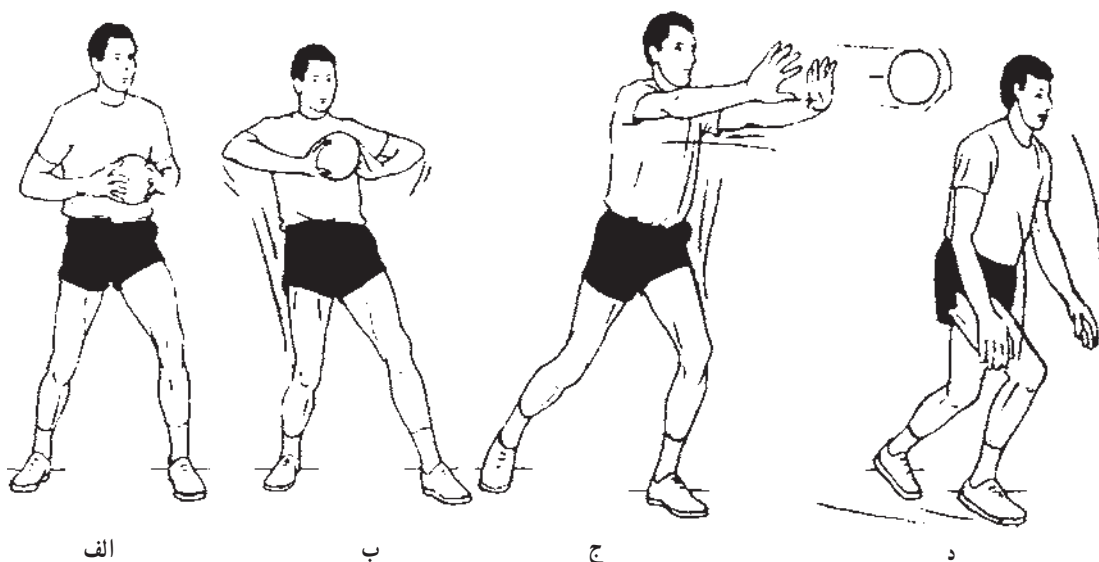
پاس پرشی: این پاس را می‌توان در حالت ایستاده پایه و یا در حال دویدن انجام داد. معمولاً پاس پرشی در پی یک گول شوت پرشی یا از بالای سر مدافع انجام می‌گیرد.

نحوه اجرای این پاس به این صورت است که پس از برداشتن سه گام، روی پای مخالف پرش می‌شود، بالاتنه به سمت جهت پرتاب می‌چرخد و پرتاب پاس در نقطه اوج پرش صورت می‌گیرد. در پایان، فرود روی یک یا دو پا صورت می‌گیرد. با این توضیح که چنانچه فضای جلوی بازیکن در هنگام فرود زیاد باشد، در ابتدا پای مخالف، پای دیگر به زمین می‌رسد و گرنه فرود روی هر دو پا خواهد بود (شکل ۴-۵).



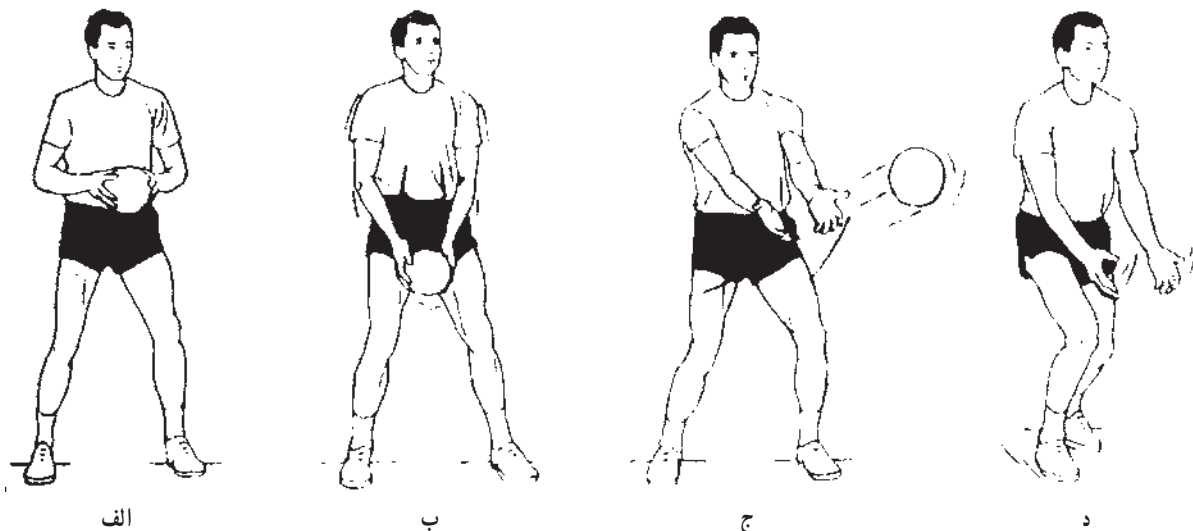
شکل ۴-۵- پاس پرشی برای بازیکن راست دست

پاس دو دستی از داخل سینه: امروزه متداول شدن پاس‌های یک دستی، این نوع پاس را از اولویت انداخته است، ولی با وجود این، توپ‌هایی که در ناحیه سینه یا کمر دریافت می‌شوند زمینه و امکان بهتری را برای پاس دو دستی از همان ناحیه فراهم می‌کنند، زیرا وضعیت دریافت با وضعیت پرتاب پاس هماهنگی بیشتری دارد (شکل ۵-۵).



شکل ۵-۵- پاس دو دستی از داخل سینه

پاس دو دستی از پایین: یک پاس ساده و مطمئن است که از آن در موقعیت‌های ویژه استفاده می‌شود. مثلاً در مواقعی که توپ پایین‌تر از کمر دریافت شده است و باید بدون درنگ پاس داده شود، یا بازیکن حمله دفاع مستقیم خود را سد کرده است و پشت به او دارد. این نوع پاس، یک پاس سریع و کوتاه است و امتیاز آن این است که جهت آن از دید مدافع مخفی می‌ماند (شکل ۵-۶).



شکل ۵-۶ - پاس دو دستی از پایین

**پاس دست به دست:** در بعضی شرایط بازی، مانند سد و فرار، پاس به بازیکن خطزن و از این قبیل، چنانچه فاصله بین دو هم بازی خیلی کم باشد، در حالت‌ها و ارتفاع‌های متفاوت اجرا می‌شود.

**پاس زمینی:** یکی از پاس‌های زیرکانه و مؤثر، به‌ویژه در حوالی خط ۶ متر و در درگیری‌های نزدیک بین دفاع و حمله است. یک نمونه آن در شرایطی است که بازیکن خط زن فضای شوت کردن دارد و دفاع امکان انجام سایر پاس‌ها را به حمله نمی‌دهد، لذا یک پاس زمینی نزدیک، از لابه‌لای دست و پای دفاع، توپ را به خطزن می‌رساند. در این نوع پاس، دریافت‌کننده تویی را که ابتدا به زمین زده شده است و در حال صعود به سمت بالا می‌باشد دریافت می‌کند. همراه کردن گول بدن، گول پاس و سرعت عمل در موفقیت بیشتر این پاس مؤثر هستند. ضمناً پاس‌های زمینی می‌توانند از جلو، پشت، طرف دست پرتاب یا مخالف دست پرتاب، به نسبت نحوه استقرار دفاع، انجام شوند.

### رابطه بین دریافت و پاس

بر استفاده‌ترین راه‌های فنی ارتباط بین بازیکنان در بازی هندبال دریافت و پاس بین آنهاست. در حقیقت، دریافت خوب لازمه یک پاس خوب و پاس خوب لازمه یک دریافت خوب است.

توجه به نکات زیر باعث خواهد شد تا نه تنها اجرای دریافت و پاس بهتر شود، بلکه، به صورت روان‌تر، اقتصادی‌تر و عملی‌تر نیز درآید.

- ۱- با توجه به شرایط بازی، ساده‌ترین و مطمئن‌ترین پاس و دریافت انتخاب شود.
- ۲- به تدریج پاس و دریافت، هر دو، از حالت ساکن خارج شوند و در حال حرکت در جهت هدفی معین اجرا شوند.
- ۳- به تدریج، دریافت و پاس به صورت یک مجموعه متصل دیده شوند و نه دو عمل مستقل و متفاوت.
- ۴- برای موفقیت تیم مسئولیت پاس دهنده و دریافت‌کننده برابر است و هر دو بازیکن باید با دقت و سرعت، عمل خود

را انجام دهند.

## تمرینات

### تمرینات آمادگی

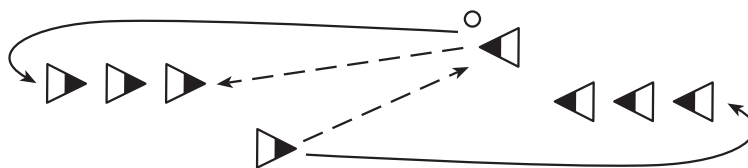
- ۱- هر بازیکن توپ خود را با ارتفاعات متفاوت، به بالا می اندازد و با ارتفاعات متفاوت از زمین، آن را قبل از تماس با زمین دریافت می کند.
- ۲- پرتاب توپ به دیوار، در ارتفاعات متفاوت و دریافت آن در برگشت.
- ۳- پرتاب توپ به هدف های معین روی دیوار، از فاصله های متفاوت و دریافت توپ پس از برخورد با زمین و برگشت به فضا.

### دریافت و پاس در وضعیت پایه

- ۱- تکرار پاس از بالا در گروه های دو نفره، که به فاصله ۵ تا ۶ متر از یکدیگر قرار دارند، و دریافت.
- ۲- تکرار انواع پاس و دریافت در گروه های دو نفره به فاصله ۶ تا ۸ متر از یکدیگر.
- ۳- تکرار پاس و دریافت در گروه های دو نفره، به فاصله ۱۰ تا ۱۲ متر از یکدیگر. در تمرین، یکی از افراد توپ را به طور قوسی و دیگری زمینی پاس می دهد.
- ۴- تکرار تمرین شماره ۳ (بالا)، با این تفاوت، که هر دو نفر پاس ها را به طور زمینی از کنار بدن و با حرکت شلاقی ساعد، میچ و پنجه پاس می دهند.

### دریافت و پاس در حال حرکت

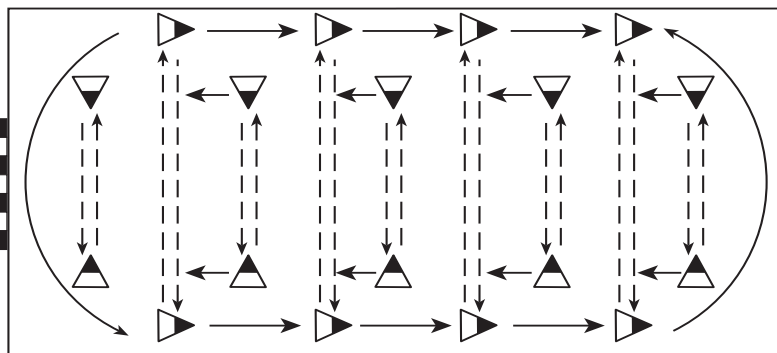
- ۱- پاس و دریافت بین دو نفر با استفاده از پاس های دو دستی داخل سینه. در این تمرین افراد درجا می دوند.
- ۲- دو نفر بازیکن به فاصله ۴ تا ۵ متر در مقابل یکدیگر انواع پاس های از بالا را به صورت مستقیم، قوسی و زمینی به صورت پیوسته انجام می دهند. در این تمرین افراد فاصله خود را تا مرز ۱۵ تا ۲۰ متر به تدریج، در ضمن اجرای تمرین، افزایش می دهند و سپس به فاصله اولیه برمی گردند.
- ۳- دو صف بازیکن به فاصله ۵ تا ۱۰ متر در مقابل یکدیگر قرار می گیرند. نفر اول از هر صف انواع پاس و دریافت را انجام می دهند و در هر نوبت پس از اجرا به انتهای صف روبه رو می روند. سرعت دویدن به انتهای صف مقابل را مریب متفاوت تعیین می کند (شکل ۵-۷).



شکل ۵-۷- تمرین دریافت و پاس در انواع متفاوت و رفتن به انتهای صف روبه رو

- ۴- هر دو نفر بازیکن به فاصله ۳ تا ۵ متر در وسط زمین از یک دروازه به سمت دروازه دیگر با یک توپ انواع پاس و دریافت (از توی سینه با دو دست، میچی، از پشت، از بالا در حال دویدن آهسته) به صورت رو و یا بغل به یکدیگر (در جهت یا مخالف دست پرتاب) را انجام می دهند. در دور برگشت، فاصله خود را تا نزدیک خطوط طولی زمین افزایش می دهند و از بالای افرادی که دور

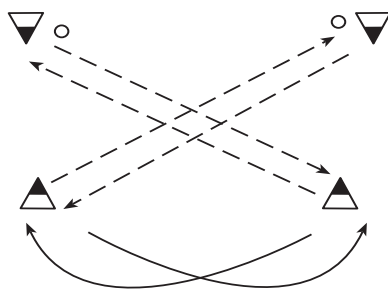
رفت خود را نزدیک به یکدیگر در مرکز زمین انجام می‌دهند، پاس‌های طولانی قوسی به صورت پاس‌های از بالا یا پاس‌های پرشی انجام می‌دهند. این تمرین می‌تواند در طول زمین یا از دروازه تا خط میانی انجام شود (شکل ۵-۸).



شکل ۵-۸- تمرین انواع پاس‌ها و دریافت‌ها در فاصله‌های نزدیک و دور و در حال حرکت

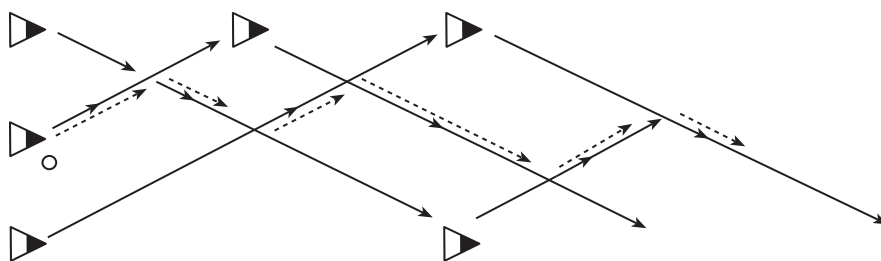
### دریافت و پاس تویی که از جهات مختلف می‌رسد

۱- دو گروه دو نفره به فاصله ۴ تا ۵ متر از یکدیگر مستقر می‌شوند. هر یک از گروه‌ها یک توپ در اختیار دارد. یک بازیکن از هر گروه دو نفره دریافت کننده و پاس دهنده است. این بازیکنان برای دریافت و پاس روی یک مسیر به صورت ضربدری مرتباً تعویض جا می‌کنند (شکل ۵-۹).



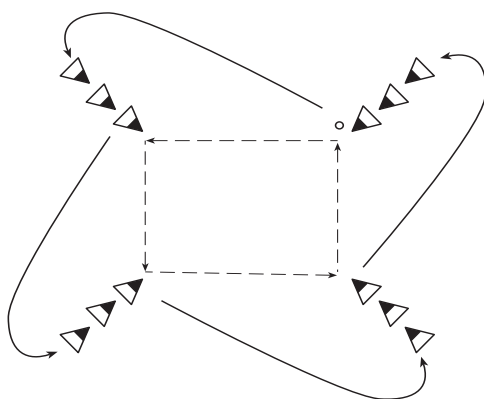
شکل ۵-۹- دریافت و پاس به صورت ضربدری در حال تغییر مکان جانبی

۲- سه نفر بازیکن در یک خط به فاصله ۳ تا ۴ متر از یکدیگر توپ را به صورت یک علامت ریاضی بی‌نهایت ( $\infty$ ) به جلو می‌برند. در این تمرین توپ در اختیار نفر وسط است و افراد پس از پاس باید جای خود را با بازیکنی که به او پاس داده است عوض کنند. برای تعویض و جاگیری می‌توان از جلو یا از پشت یار عبور کرد. این تمرین ابتدا آهسته (۵ تا ۶ پاس تا آخر زمین) و بعد سریع‌تر (حدود ۳ پاس از یک دروازه تا دروازه دیگر) انجام می‌شود (شکل ۵-۱۰).



شکل ۵-۱۰- پیش بردن توپ توسط سه نفر بازیکن به صورت ضربدری

۳- چهار صف بازیکن روی زوایای یک مربع روبه مرکز می ایستند. توپ دست نفر اولی یکی از صف‌هاست. نفرات اول صف‌ها با استفاده از انواع مختلف پاس را به صف بعدی پاس می دهند و به سرعت در انتهای صف قرار می گیرند. در این تمرین نوبت پاس بین صف‌ها رعایت می شود (شکل ۵-۱۱).

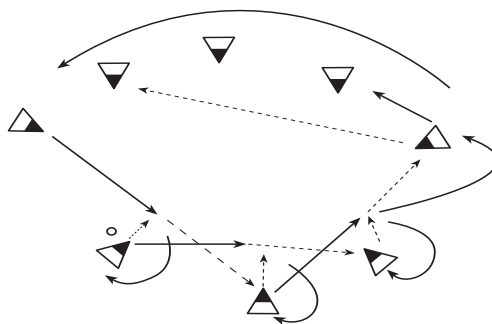


شکل ۵-۱۱ - تمرین دریافت پاس توسط چهار گروه

در تمرین ۳ افراد می توانند در حال راه رفتن و سپس دویدن آهسته دریافت کنند و پاس دهند.

۴- بازیکنان روی یک قوس دایره به فاصله ۴ تا ۵ متر از یکدیگر با یک توپ رو به مرکز دایره می ایستند. بازیکن «ب» توپ را به «الف» پاس می دهد. این بازیکن پس از دریافت، توپ را به «ج» پاس می دهد و در حال دویدن جای «ب» را می گیرد. بازیکن «ج» توپ را طبق شکل به «ب» پاس می دهد. بازیکن «ب» در حال حرکت، توپ را دریافت می کند و به بازیکن «د» پاس می دهد و خودش بازیکن «ج» را جایگزین می کند. بازیکن «ج» که پس از پاس به طرف بازیکن «ه» پاس می دهد و خود جای بازیکن «د» را می گیرد. در این وقت که تمرین یک دور کامل تمام شده است بازیکنان روی قوس به اندازه یک نفر به سمت محل خالی بازیکن «الف» می چرخند تا نزدیکترین فرد جای او را پر کند. این بازیکن توپ را از بازیکن «ه» دریافت می کند و حرکت از نو شروع می شود. بازیکن «ج» که آخرین پاس را به بازیکن «ه» داده است می رود و جای خالی او را که به نوبت خود روی قوس به طرف بازیکن «الف» پیشروی کرده است، پر می کند.

تنوع این تمرین را می توان با تغییر سرعت پاس و دویدن، تغییر انواع پاس، تغییر مسیر توپ (از جهت دیگر) و بالاخره افزودن توپ دوم به تمرین افزایش داد (شکل ۵-۱۲).



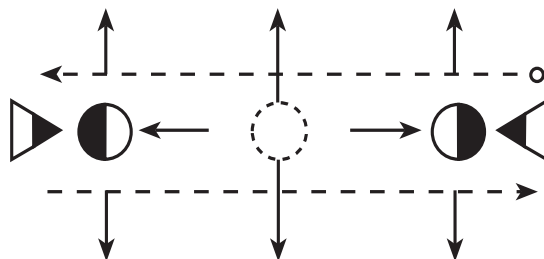
شکل ۵-۱۲ - تمرین دریافت، پاس و جاگیری در یک گروه چهار نفره

۵- سه نفر روی یک خط رو به طرف مرکز زمین به فاصله ۴ تا ۵ متر یک توپ را به صورت مچی بین خود پاس می دهند.



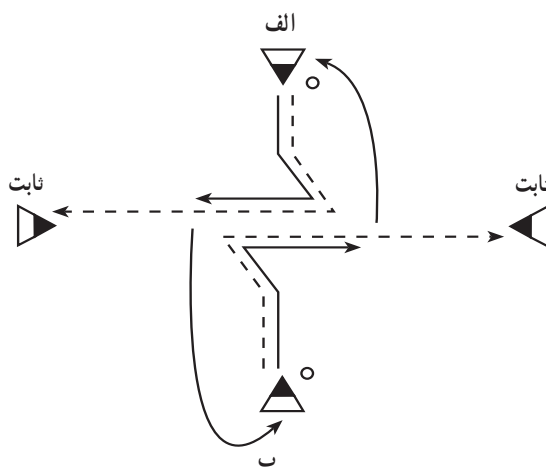
### تمرین دریافت و پاس در شرایط بازی با حضور یک مدافع

۱- دو نفر بازیکن به فاصله ۵ تا ۶ متر با یک توپ در مقابل یکدیگر قرار دارند و با استفاده از انواع مختلف پاس توپ را بین خود رد و بدل می‌کنند. در میان این فاصله، یک بازیکن مدافع قرار دارد که به سمت دارنده توپ هجوم می‌برد و سعی می‌کند پاس او را به چنگ آورد. در آغاز تمرین، بازیکن مدافع با حدود ۵۰ درصد و در پایان با همه توانایی خود برای گرفتن توپ سعی می‌کند (شکل ۵-۱۳).



شکل ۵-۱۳- تمرین پاس و دریافت با حضور یک نفر مدافع

۲- چهار نفر بازیکن روی زوایای یک مربع به فاصله‌های ۴ تا ۵ متر قرار دارند. هر دو نفر بازیکن روبه‌رو، یک گروه را تشکیل می‌دهند و بازیکنان «الف» و «ب» دارنده توپ هستند. دو نفری که توپ را در اختیار دارند به طور همزمان به سمت یکدیگر راه می‌افتند. در فاصله مناسب یک گول بدن اجرا می‌کنند، سپس با استفاده از انواع پاس، توپ خود را برای نفری که در جهت موافق آنها قرار دارد ارسال می‌کنند. پس از انجام پاس هر نفر در جای یار روبه‌رو مستقر می‌شود. در نوبت بعدی تمرین به وسیله دو نفری که تازه توپ را دریافت کرده‌اند، اجرا می‌شود. در این تمرین باید افرادی که دست قوی آنها موافق یکدیگر است هر گروه تمرینی دو نفره را که روبه‌روی هم قرار می‌گیرند، تشکیل دهند (شکل ۵-۱۴).



شکل ۵-۱۴- تمرین پاس، بعد از فن بدن در جهت موافق حرکت، در یک گروه چهار نفره

۳- دو تیم با تعداد مساوی، در مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند و با یک توپ شروع به بازی می‌کنند. هدف اصلی تیم دارنده توپ رد و بدل کردن حداکثر تعداد پاس و هدف تیم مدافع، سد توپ و صاحب شدن آن است. تیمی که توپ را از دست بدهد در نقش مدافع به بازی ادامه می‌دهد.

۴- دو تیم در یک نیمه زمین با دفاع یارگیری بازی می‌کنند. در این تمرین نیز افراد باید حداکثر تعداد پاس را رد و بدل کنند. پس از مدت معین دو تیم نقش‌های خود را عوض می‌کنند.

**پاس:** ارسال توپ از یک بازیکن به بازیکن دیگر به روش‌ها و در شرایط مختلف است.

**پاس از پایین:** پاس‌هایی هستند که از کمر به پایین پاس‌دهنده به صورت‌های مختلف ارسال می‌شود.

**پاس‌های مچی:** توسط یک دست در جهت دست پرتاب یا در جهت مخالف آن ارسال می‌شود.

**پاس دو دستی:** توپ توسط دو دست ارسال می‌شود.

**پاس از روی زمین:** در حالیکه فرد روی زمین قرار دارد توپ را ارسال می‌کند.

**پاس پرشی:** در حالیکه فرد در حال پرش است توپ را ارسال می‌کند.

**پاس زمینی:** پاسی است که با استفاده از زمین ارسال می‌شود و گیرنده آن توپ را پس از برگشت از زمین دریافت می‌کند.

**تکنیک پاس:** روش صحیح ارسال پاس تکنیک آن نامیده می‌شود.

**تاکتیک پاس:** ارسال پاس در زمان و مکان مناسب است.

**پاس در حال حرکت:** تلفیق دویدن و پاس دادن به‌طور فنی و مناسب است.

### خواه آزمايي

- ۱- چه نوع فعالیت‌های بدنی مقدمات پاس را تشکیل می‌دهند؟
- ۲- تاکتیک انفرادی پاس را تعریف کنید.
- ۳- از نظر فاصله، پاس‌ها به چند نوع تقسیم می‌شوند؟
- ۴- انواع پاس‌ها را نام ببرید.
- ۵- در پاس‌های مچی کدام جهت دریافت برای کدام جهت پرتاب مناسب‌تر است؟
- ۶- در فرود از پاس پرشی، ابتدا کدام پا و از کدام قسمت با زمین تماس پیدا می‌کند؟
- ۷- رابطه بین دریافت و پاس را شرح دهید.
- ۸- یک تمرین آمادگی برای پاس را انجام دهید.
- ۹- یک تمرین پاس در حالت پایه را انجام دهید.
- ۱۰- یک تمرین پاس در حال حرکت را انجام دهید.